

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТРАВМУВАЛЬНИХ ПОДІЙ НА СЕНСОЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ ТА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ ОСОБИСТОСТІ

PECULIARITIES OF THE IMPACT OF TRAUMATIC EVENTS ON LIFE-MEANING ORIENTATIONS AND LIFE SATISFACTION OF AN INDIVIDUAL

Стаття присвячена теоретико-емпіричному дослідженню особливостей впливу травматичних подій на сенсожиттєві орієнтації та задоволеність життям особистості. Травматичні події – це екстремальні ситуації, які раптово загрожують життю, здоров'ю чи психологічній стабільності людини, залишають глибокий емоційний і психологічний слід. Сенсижиттєві орієнтації – це система інтелектуально-емоційних уявлень особистості про сенс життя, яка визначає її цілі, цінності та мотивацію до діяльності. Задоволеність життям – це суб'єктивна оцінка людиною якості свого життя, яка відображає рівень її гармонії із собою та навколишнім світом. Мета дослідження – вивчити специфіку впливу травматичних подій на сенсожиттєві орієнтації та задоволеність життям особистості. В емпіричному дослідженні використано такі діагностичні методики, як опитувальник травматичних подій життя (LEC-5), шкала задоволеності життям Е. Дінера та тест сенсожиттєвих орієнтацій А.Д. Леонтьєва. У дослідженні взяли участь 65 респондентів. За результатами дослідження зафіксовано значний вплив травматичних подій, як-от війна, втрата близьких, серйозні травми чи хвороби, на їхні життєві орієнтації та задоволеність життям. Отримані результати свідчать, що травматичні події суттєво знижують рівень задоволеності життям і здатність встановлювати життєві цілі. Більшість респондентів продемонстрували низькі показники за шкалами «Цілі в житті», «Процес життя» та «Локус контролю Я», що вказує на брак відчуття особистої відповідальності за життєві обставини. У респондентів спостерігається позитивний кореляційний зв'язок між віддаленістю кризових подій у часі та відновленням здатності до постановки життєвих цілей, що свідчить про адаптаційний потенціал особистості. Отримані результати дослідження можуть допомогти фахівцям у сфері психотерапії та соціальної роботи краще розуміти емоційні та когнітивні зміни, що виникають у людини після травматичних подій, та забезпечити індивідуалізовану допомогу. Окрім того, отримані результати можуть бути використані для підвищення якості профілактичних заходів щодо запобігання негативним наслідкам психологічної травми.

Ключові слова: травматичні події, сенсожиттєві орієнтації, задоволеність життям, взаємозв'язок, вплив на особистість.

The article is devoted to a theoretical and empirical study of the impact of traumatic events on an individual's life-meaning orientations and life satisfaction. Traumatic events are extreme situations that suddenly endanger a person's life, health, or psychological stability, leaving a profound emotional and psychological imprint. Life-meaning orientations represent a system of intellectual and emotional perceptions of the meaning of life, which determine an individual's goals, values, and motivation for activity. Life satisfaction is a subjective assessment of one's quality of life, reflecting the degree of harmony with oneself and the surrounding world. The aim of the study is to examine the specific effects of traumatic events on life-meaning orientations and life satisfaction. The empirical research utilized diagnostic methods such as the Life Events Checklist (LEC-5), the Satisfaction with Life Scale (SWLS) by E. Diener, and the Life-Meaning Orientations Test by A. D. Leontiev. The study involved 65 respondents. The findings indicate a significant impact of traumatic events such as war, loss of loved ones, severe injuries, or illnesses on respondents' life orientations and life satisfaction. The results suggest that traumatic events significantly reduce life satisfaction and the ability to set life goals. Most respondents showed low scores on the scales of "Life Goals", "Life Process", and "Locus of Control – Self", indicating a lack of perceived personal responsibility for life circumstances. A positive correlation was observed between the time elapsed since a crisis event and the restoration of goal-setting abilities, highlighting the adaptive potential of individuals. The obtained results can help specialists in psychotherapy and social work better understand the emotional and cognitive changes that occur after traumatic events and provide personalized support. Additionally, these findings may be used to enhance the effectiveness of preventive measures aimed at mitigating the negative consequences of psychological trauma.

Key words: traumatic events, life-meaning orientations, life satisfaction, interrelation, impact on personality.

УДК 159.944:316.6
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.43>

Смокова Л.С.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри практичної та клінічної психології
Одеський національний університет
імені І.І. Мечникова

Тишко Д.І.

магістр
Одеський національний університет
імені І.І. Мечникова

Актуальність дослідження та постановка проблеми. Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується високим рівнем складності та насиченістю травматичними подіями, зумовленими воєнними обставинами: постійною загрозою ракетних ударів, перебуванням у зонах активних бойових дій або безпосередньою участю в них. Війна, як і інші кризові явища – природні катастрофи, пандемії чи особисті втрати, – може спричинити глибокі психологічні травми, що

суттєво впливають на сприйняття людиною сенсу життя та її здатність відчувати задоволення від нього. У контексті сучасного світу, що зазнає частих соціальних, економічних і політичних змін, травматичні події є невід'ємною частиною людського існування. Дослідження цих аспектів є важливим для розуміння процесів психологічного відновлення після пережитих кризових ситуацій, а також для визначення внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що сприяють адаптації особистості.

Одним із ключових ресурсів подолання наслідків кризових подій є смисложиттєві орієнтації. Вони допомагають особистості знайти причини для продовження боротьби, переосмислити життєві цілі та прийняти нові цінності. Наукове дослідження механізмів формування та зміни цих орієнтацій унаслідок травмувальних подій дозволяє розробляти ефективні методи психологічної підтримки, які сприятимуть адаптації до нових реалій і стабілізації емоційного стану.

Тісно пов'язаним із цими процесами є рівень задоволеності життям, що виступає важливим показником психологічного благополуччя особистості. Травматичні події часто негативно впливають на цей показник, спричиняють почуття безнадії, розгубленості чи емоційного вигорання. Проте вивчення того, як різні індивідуальні та соціальні чинники впливають на здатність відновлювати цей рівень задоволеності, є важливим для формування рекомендацій щодо покращення якості життя.

Отже, дослідження впливу травмувальних подій на смисложиттєві орієнтації та задоволеність життям має не лише теоретичну, а й практичну цінність. Воно дозволяє глибше зрозуміти, як травматичний досвід змінює сприйняття світу та себе в ньому, а також сприяє розробленню нових підходів до психологічної реабілітації та підтримки людей, які зіткнулися з травмувальними обставинами.

Проблема впливу травмувальних ситуацій на особистість є досить розробленою у психологічній літературі. Так, наприклад, Н.А. Голярдик, О.І. Гевко та Р.І. Климків досліджували техніки самозцілення дорослих і дітей у контексті роботи з емоційним виснаженням, спричиненим подіями війни [4]. Науковці Н.Д. Абрамян, Н.П. Муранова та С.М. Ягодзінський аналізували індивідуально-психологічні чинники, що впливають на сприйняття травмувальних подій [1]. О.С. Сандак вивчав психотравмувальні події як основний чинник формування травматичного досвіду особистості [13]. В.О. Лефтеров і О.Є. Самара досліджували особливості психологічної реабілітації осіб, які переживають травматичні події війни [8]. Р.П. Попелюшко звертав увагу на суб'єктивні особливості усвідомлення психотравматичного досвіду особистістю [11].

Також у наукових публікаціях робиться акцент на зв'язок травмувальних подій із сенсожиттєвими орієнтаціями особистості. Так, М.О. Одінець і Г.Ш. Коваль вивчали вплив глобальних потрясінь на сенсожиттєві орієнтації особистості [9]. І.Д. Поспелова аналізувала проблеми емоційного переживання кризи сучасних підлітків із різними сенсожиттєвими орієнтаціями [12]. К.В. Карпінський провів теоретичний аналіз і розробив емпіричну типологію сенсожиттєвих станів особистості [6]. Л.М. Сафонік досліджувала сенс життя крізь призму сучасного українського досвіду в умовах глобалізованого світу [14], а Р.І. Ганущак розро-

била типологію та характеристику життєвих світів, зосереджену на психологічних координатах, адаптації та пошуках сенсу [3].

Доцільно відзначити наукові доробки щодо проблем впливу різних травмувальних ситуацій на задоволеність життям особистості. Наприклад, учені Н.С. Коструба та Л.М. Ляшко досліджували ціннісно-сміслові основи задоволеності життям у студентської молоді [7]. О.М. Харцій і А.О. Чередник вивчали взаємозв'язок асертивності особистості із суб'єктивним благополуччям і задоволеністю життям серед молоді під час війни [15]. Науковці В.О. Олефір і В.Ф. Боснюк аналізували медіаторну роль психологічного капіталу у зв'язку зі сприйняттям стресу та задоволеністю життям [10]. Л.Ф. Бурлачук, І.П. Лисенко та Н.В. Завязкіна обґрунтували вплив самоізоляції на рівень задоволеності життям у дорослих людей [2]. О.А. Даценко досліджувала задоволеність життям як критерій позитивного функціонування особистості [5].

Метою дослідження є вивчення особливостей впливу травмувальних подій на сенсожиттєві орієнтації та задоволеність життям особистості.

Методи дослідження. У дослідженні використано методи: теоретичні (аналіз, систематизація наукової літератури, порівняння, узагальнення, ключових понять, наукової абстракції), емпіричні (опитувальник травматичних подій життя LEC-5, шкала задоволеності життям Е. Дінера, тест сенсожиттєвих орієнтацій А.Д. Леонтьєва), статистичні (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена).

Виклад основних результатів дослідження. Аналіз наукових джерел засвідчив, що травматичні події є екстремальними ситуаціями, які становлять значну загрозу життю та здоров'ю людини [1, с. 12]. На думку О.С. Сандак, травматична подія, яка виступає екстремальною або кризовою ситуацією, вирізняється своєю раптовістю, руйнівним впливом та інтенсивністю. Вона нерідко супроводжується загрозою або фактом смерті, серйозними тілесними ушкодженнями чи сексуальним насильством, а також приносить людині радикально нову інформацію, що потребує інтеграції в її попередній життєвий досвід [13, с. 52].

Р.П. Попелюшко вважає, що психотравматичні події провокують стрес і значно впливають на емоційний стан і поведінку людини. Те, як людина усвідомлює та сприймає травматичний досвід, залежить від її здатності справлятися зі стресом і адаптуватися до життєвих змін [11, с. 40]. Н.А. Голярдик зазначає, що реакція на травматичні події може варіюватися від гострої форми до розвитку хронічного посттравматичного стресового розладу [4, с. 109].

Учені В.О. Лефтеров і О.Є. Самара наголошують, що під час травматичних подій людина стикається із загрозою для своєї фізичної цілісності, що часто призводить до виникнення психічної травми. Така травма чинить патогенний емоційний вплив на психіку, і за умови не досить ефективних захис-

них психологічних механізмів це може спричинити розвиток психічних розладів [8, с. 75].

У науковій літературі сенсожиттєвий стан визначається як особлива категорія стійких психічних станів, що відображають взаємозв'язок особистості зі своїм життям у рамках суб'єкт-об'єктних відносин. Попри поширену у психології думку про несумісність і взаємне виключення переживань осмисленості життя та сенсожиттєвої кризи, висунута гіпотеза, яка теоретично обґрунтовує, що сенсожиттєвий стан є унікальною формою поєднання й інтеграції цих суб'єктивних переживань [6, с. 83].

Варто зазначити, що сенсожиттєві орієнтації являють собою психічне утворення, яке об'єднує інтелектуальні й емоційні компоненти особистості. Вони визначаються наявністю життєвих смислів і відображають сукупність переконань, принципів і цілей, які виступають рушійною силою, здатною активізувати особистісні ресурси для здійснення життєвої діяльності, незалежно від світоглядних поглядів [12, с. 144].

Науковці М.О. Одінець і Г.Ш. Коваль зазначають, що травматичні події нерідко спричиняють негативні емоції, зокрема тривогу, страх, відчуття втрати стабільності та невпевненість у майбутньому. Ці чинники суттєво впливають як на поведінку і психічний стан людей, так і на їхні сенсожиттєві орієнтації [9, с. 521].

Задоволеність життям є однією із ключових характеристик загальної якості життя людини та її здатності до соціально-психологічної адаптації. Як зазначає О.А. Даценко, вона відображає рівень комфортності особистості у власному життєвому просторі, гармонію між внутрішнім світом і зовнішнім середовищем, а також проявляється через переживання успішності або неуспішності в різних аспектах особистісного функціонування [5, с. 34].

На думку В.О. Олефір і В.Ф. Боснюк, задоволеність життям розглядається як усвідомлена когнітивна оцінка індивідом якості свого життя. Рівень її прояву є важливим показником успішності адаптації людини до змін у життєвих обставинах, а також надійним індикатором суб'єктивного благополуччя [10, с. 39].

О.М. Харцій і А.О. Чередник зазначають, що задоволеність життям полягає в повноцінній інтеграції особистості в соціальне середовище та домінуванні позитивних аспектів у її життєдіяльності.

Якщо людина успішно задовольняє свої потреби, знаходить ефективні способи спілкування з оточенням, ставить перед собою цілі й досягає їх, а також прагне до саморозвитку, це сприяє зростанню її внутрішнього відчуття задоволення життям [15, с. 145].

Травмувальна подія може значно впливати на сенсожиттєві орієнтації особистості, змушувати переосмислювати життєві цілі та цінності, що, у свою чергу, впливає на рівень задоволеності життям. Залежно від індивідуальних ресурсів і здатності до адаптації, людина може або знизити суб'єктивне благополуччя, або знайти нові смисли, які сприятимуть відновленню задоволеності життям.

З метою дослідження специфіки впливу травмувальних подій на сенсожиттєві орієнтації та задоволеність життям особистості було проведено емпіричне дослідження, у якому взяло участь 65 осіб різної статі, з різним рівнем освіти та різним сімейним станом.

Результати анкетування згідно з Опитувальником LEC-5 дозволили виявити найбільш травматичні події в житті респондентів (табл. 1).

Аналіз даних свідчить, що найбільш поширеними травматичними подіями, зазначеними респондентами, є смерть або травма близької людини (36,9%), що підтверджує значний вплив таких втрат на емоційний стан і психічне здоров'я. Воєнні події також виявляються важливим чинником, який торкнувся значної частини вибірки (30,8%), що підкреслює актуальність дослідження їхнього впливу в умовах соціальних криз. Меншою мірою, але все ж помітно, на рівень травматизації впливають травми чи хвороби (15,4%), а також насильницькі дії, зокрема сексуальні (9,2%). Деякі респонденти (6,2%) зазначили страждання через завдання шкоди іншим, що свідчить про специфічний тип травматичного досвіду, пов'язаний із почуттям провини чи моральними дилемами. Найменшу питому вагу мають наслідки стихійних лих (1,5%), що може свідчити про меншу частоту таких подій у житті вибірки. Загалом, результати демонструють широкий спектр травматичних ситуацій, які суттєво впливають на життєві орієнтації та задоволеність життям особистості.

Результати анкетування за методикою «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера наведені в табл. 2. Нормальний рівень задоволеності жит-

Таблиця 1

Найбільш травматичні події в житті респондентів згідно з Опитувальником LEC-5

Травматична подія	Кількість респондентів, осіб	Питома вага, %
Війна	20	30,8
Смерть або травма близької людини	24	36,9
Травма або хвороба	10	15,4
Насильницькі дії (зокрема, сексуальні)	6	9,2
Страждання від завданої шкоди іншому	4	6,2
Стихійне лихо	1	1,5
Разом	65	100,0

тям зафіксовано у 30,8% респондентів, що вказує на відносну збалансованість між очікуваннями та реальним станом справ у цієї групи. Аналогічна частка респондентів (30,8%) має помірно низький рівень задоволеності, що може бути індикатором часткової незадоволеності важливими аспектами життя, як-от соціальні, економічні чи особистісні умови.

Високий рівень задоволеності життям характерний для 15,4% респондентів, тоді як дуже високий рівень демонструють лише 4,6%, що свідчить про обмежену кількість індивідів із позитивним сприйняттям життя. Низький рівень задоволеності життям зафіксовано у 18,5% респондентів, що вказує на наявність значних труднощів або дисгармонії в життєвому досвіді цих осіб. Важливо, що дуже низький рівень не виявлено серед вибірки, що може свідчити про відсутність крайніх форм незадоволеності життям у досліджуваній групі.

Результати тесту сенсожиттєвих орієнтацій наведено в табл. 3.

За шкалою «Цілі в житті» переважає низький рівень сенсожиттєвих орієнтацій, який демонструють 52,3% респондентів. Це свідчить про те, що

значна частина опитаних має труднощі у визначенні життєвих цілей або не відчуває значущості своїх прагнень. Середній рівень притаманний 46,2% респондентів, що вказує на деяку невідзначеність або часткове усвідомлення життєвих цілей. Високий рівень за цією шкалою показали лише 1,5%, що може вказувати на рідкісну впевненість у своїх життєвих орієнтирах серед вибірки.

Подібна картина спостерігається у шкалі «Процес життя». Низький рівень зафіксований у 55,4% респондентів, що свідчить про те, що понад половина опитаних не знаходить задоволення в поточному перебігу життя або відчуває розчарування в ньому. Середній рівень демонструють 44,6%, що вказує на часткове задоволення чи відсутність яскраво виражених позитивних відчуттів щодо процесу життя. Високий рівень тут зовсім відсутній, що свідчить про брак оптимізму серед респондентів.

Результати за шкалою «Результат життя» розподілилися майже рівномірно між низьким (49,2%) і середнім (49,2%) рівнями, що може свідчити про труднощі респондентів з оцінюванням досягнень або значущості минулого досвіду. Лише 1,5% рес-

Таблиця 2

Рівні задоволеності життям згідно з методикою Е. Дінера

Рівні	Кількість респондентів, осіб	Питома вага, %
Дуже високий рівень	3	4,6
Високий рівень	10	15,4
Нормальний рівень	20	30,8
Помірно низький рівень	20	30,8
Низький рівень	12	18,5
Дуже низький рівень	0	0,0
Разом	65	100,0

Таблиця 3

Результати діагностики за методикою «Тест сенсожиттєвих орієнтацій»

Шкала	Рівень	Кількість респондентів, осіб	Питома вага, %
«Цілі в житті»	низький	34	52,3
	середній	30	46,2
	високий	1	1,5
«Процес життя»	низький	36	55,4
	середній	29	44,6
	високий	0	0,0
«Результат життя»	низький	32	49,2
	середній	32	49,2
	високий	1	1,5
«Локус контролю Я»	низький	47	72,3
	середній	18	27,7
	високий	0	0,0
«Локус контролю життя»	низький	52	80,0
	середній	13	20,0
	високий	0	0,0
Загальний показник	низький	13	20,0
	середній	26	40,0
	високий	26	40,0

пондентів демонструють високий рівень, що вказує на те, що майже всі опитані не відчують задоволення від своїх досягнень.

Шкала «Локус контролю Я» показує найбільш виразний перекид: 72,3% респондентів мають низький рівень, що може свідчити про низьке відчуття особистої відповідальності за події у власному житті. Середній рівень виявлено у 27,7%, що демонструє деякий баланс між відчуттям контролю і залежністю від зовнішніх обставин. Високий рівень відсутній, що свідчить про слабе уявлення респондентів про себе як про суб'єктів, які впливають на власне життя.

За шкалою «Локус контролю життя» низький рівень виявлено у 80,0% респондентів, що є найвищим показником серед усіх шкал. Це свідчить про панівне відчуття безсилля перед зовнішніми обставинами чи фаталізм. Лише 20,0% демонструють середній рівень, а високий рівень зовсім не виявлено, що підкреслює слабе відчуття впливу респондентів на перебіг свого життя.

Загальний показник сенсожиттєвих орієнтацій демонструє цікаву рівновагу між середнім (40,0%) і високим (40,0%) рівнями. Це свідчить про те, що попри виразні труднощі за окремими шкалами, значна частина респондентів усе ж знаходить ресурси для усвідомлення сенсу життя. Водночас низький рівень притаманний 20,0%, що може свідчити про наявність у цих осіб найбільш серйозних проблем із життєвими орієнтирами.

Для виявлення взаємозв'язку між травматичними подіями та сенсожиттєвими орієнтаціями та задоволеністю життям був застосований кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (r -Спірмена). Результати цього кореляційного аналізу представлені в табл. 4.

Серйозна аварія, що трапилася на роботі або вдома, має помірно негативний вплив на резуль-

тативність життя, про що свідчить коефіцієнт кореляції $r = -0,260$ із рівнем значущості $p = 0,05$. Це означає, що такі події знижують відчуття успішності та значущості власних досягнень. Індивіди, які пережили серйозну аварію, можуть мати труднощі в оцінюванні своїх результатів через травматичний вплив події, що порушує їхню здатність відчувати позитивну оцінку власного життєвого шляху.

Бойові дії або перебування в зоні війни також корелюють із нижчими показниками результативності життя ($r = -0,247$, $p = 0,05$). Участь у воєнних діях залишає емоційний слід, який підриває почуття досягнення життєвих цілей і може створювати відчуття втрати сенсу у пройденому досвіді.

Подія, пов'язана з полонем, має виражений негативний зв'язок із цілями в житті ($r = -0,287$, $p = 0,05$). Переживання полону часто супроводжується втратою свободи вибору і контролю над життям, що значно знижує здатність індивіда бачити перспективу та визначати значущі цілі. Така кореляція підтверджує, що вплив полону виходить за межі фізичного досвіду, зачіпає глибинні аспекти особистісної мотивації.

Хвороба чи травма, що загрожує життю, негативно впливають на загальний рівень сенсожиттєвих орієнтацій ($r = -0,307$, $p = 0,05$). Це означає, що події, які ставлять під сумнів існування індивіда, знижують здатність до інтеграції сенсу життя, що може проявлятися як втрата віри у власну значущість, у розуміння свого місця у світі.

Найсильніший негативний вплив на задоволеність життям мають тяжкі страждання, що підтверджується коефіцієнтом кореляції $r = -0,338$ за рівня значущості $p = 0,01$. Інтенсивність таких переживань руйнівно впливає на сприйняття якості життя, створює відчуття безнадійності та виснаження.

Водночас позитивний зв'язок із цілями в житті має віддаленість кризових подій у часі ($r = 0,248$,

Таблиця 4

Взаємозв'язок травмувальних подій із сенсожиттєвими орієнтаціями та задоволеністю життям особистості

Травмувальні події	Задоволеність життям	Цілі в житті	Результативність життя	Загальний рівень сенсожиттєвих орієнтацій
Серйозна аварія на роботі або вдома			-0,260(*) 0,036	
Бойові дії або перебування в зоні війни			-0,247(*) 0,037	
Взяття в полон		-0,287(*) 0,021		
Хвороба чи травма з погрозою для життя				-0,307(*) 0,013
Тяжкі страждання	-0,338(**) 0,006			
Віддаленість у часі кризових подій		0,248(*) 0,038		

Примітка: * – кореляція є значущою на рівні 0,05; ** – кореляція є значущою на рівні 0,01.

$p = 0,05$). Це свідчить про те, що із часом індивіди відновлюють здатність до постановки життєвих цілей і відчують поступове послаблення травматичного впливу минулих подій.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження показало, що травматичні події мають переважно негативний вплив на сенсожиттєві орієнтації та задоволеність життям особистості. Найсильніший негативний зв'язок виявлено між тяжкими стражданнями та задоволеністю життям, що вказує на їхній руйнівний психологічний ефект. Віддаленість кризових подій у часі сприяє відновленню сенсожиттєвих орієнтацій, зокрема здатності ставити цілі, що свідчить про адаптаційний потенціал особистості. Події, пов'язані із загрозою життю або втручанням у свободу, найбільше впливають на оцінку життєвих досягнень і сенсу. Отримані результати підкреслюють важливість надання психологічної підтримки особам із травматичним досвідом для відновлення їхніх життєвих орієнтирів. Перспективи подальших наукових пошуків полягають у розробленні профілактичних заходів щодо запобігання наслідкам негативного впливу травматичних подій на сенсожиттєві орієнтації особистості та її рівень задоволеності життям.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абрамян Н.Д., Муранова Н.П., Ягодзінський С.М. Індивідуально-психологічні чинники сприймання травмуючих подій. *Вісник післядипломної освіти*. 2022. Вип. 22. С. 10–27. [https://doi.org/10.32405/2522-9931-2022-22\(51\)-10-27](https://doi.org/10.32405/2522-9931-2022-22(51)-10-27).
2. Бурлачук Л.Ф., Лисенко І.П., Завязкіна Н.В. Вплив самоізоляції на рівень задоволеності життям осіб дорослого віку. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. 2021. № 6. С. 102–106. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.6/17>.
3. Ганущак Р.І. Типологія і характеристика життєвих світів: психологічні координати, адаптація та пошуки сенсу. *Психологічні студії*. 2023. № 2. С. 34–43. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.2.4>.
4. Голярдик Н.А., Гевко О.І., Климків Р.І. Травми війни: техніки самозцілення дорослих і дітей (аналіз практик роботи з емоційним виснаженням від подій сьогодення). *Габітус*. 2023. Вип. 47. С. 105–110. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.47.18>.
5. Даценко О.А. Задоволеність життям як критерій позитивного функціонування особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2020. Вип. 10. С. 31–42. <https://doi.org/10.31812/psychology.v0i10.3903>.
6. Карпінський К.В. Сенсожиттєві стани особистості: теоретичний аналіз і емпірична типологія. *Український психологічний журнал*. 2019. № 1. С. 83–107. [https://doi.org/10.17721/upj.2019.1\(11\).7](https://doi.org/10.17721/upj.2019.1(11).7).
7. Коструба Н.С., Ляшко Л.М. Ціннісно-смислові основи задоволеності життям у студентів. *Габітус*. 2022. Вип. 36. С. 173–176. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.28>.
8. Лефтеров В.О., Самара О.Є. Особливості психологічної реабілітації осіб, які переживають травматичні події війни. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 1. С. 73–83. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2022.3.7>.
9. Одінець М.О., Коваль Г.Ш. Вплив глобальних потрясінь на сенсожиттєві орієнтації особистості. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 16. С. 518–526. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16\(34\)-518-526](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16(34)-518-526).
10. Олефір В.О., Боснюк В.Ф. Медіаторна роль психологічного капіталу у взаємозв'язку між сприйняттям стресу особистістю та задоволеністю життям. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2021. Вип. 2. С. 38–49. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-2-5>.
11. Попелюшко Р.П. Суб'єктивні особливості усвідомлення психотравматичного досвіду. *Психологічний журнал*. 2023. Вип. 10. С. 39–45. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.10.2023.285319>.
12. Поспелова І.Д. Проблеми емоційного переживання кризи сучасних підлітків із різними сенсожиттєвими орієнтаціями. *Габітус*. 2022. Вип. 33. С. 143–148. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.33.25>.
13. Сандал О.С. Психотравмувальні події як чинник травматичного досвіду особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2021. Вип. 2. С. 49–62. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-2-6>.
14. Сафонік Л.М. Сенс життя крізь призму сучасного українського досвіду в глобалізованому світі. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2024. Вип. 1. С. 131–139. [https://doi.org/10.35433/PhilosophicalSciences.1\(95\).2024.131-139](https://doi.org/10.35433/PhilosophicalSciences.1(95).2024.131-139).
15. Харцій О.М., Чередник А.О. Взаємозв'язок асертивності особистості з відчуттям суб'єктивного благополуччя та задоволеністю життям серед молоді під час війни. *Габітус*. 2022. Вип. 37. С. 143–148. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.37.26>.