

<https://doi.org/10.31108/2.2023.4.30.5>  
УДК 159.92:316.647.5

**Оксана Щотка**  
**Ярослава Андрєєва**

## НАПРЯМИ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ХРОНІЧНОЇ ДІЇ СТРЕСОРІВ ВІЙНИ

*Щотка Оксана, Андрєєва Ярослава. Напрями особистісного зростання здобувачів вищої освіти в умовах хронічної дії стресорів війни.*

**Вступ.** Актуальною задачею в ситуації хронічної дії стресорів війни є моніторинг особистісних змін, а також проектування і впровадження програм соціально-психологічної підтримки здобувачів вищої освіти в сьогоденних умовах життєдіяльності.

**Мета дослідження** – емпірично дослідити напрями зростання особистості здобувачів вищої освіти в умовах хронічної дії стресорів війни.

**Методи.** Використана порівняльна стратегія дослідження, де незалежною змінною виступав фактор часу. В емпіричному дослідженні було застосовано якісні та кількісні методи дослідження: нарративне інтерв'ю «Вплив стресу війни на моє життя, особистість, діяльність» (теми: події, наслідки, способи опанування); «Шкала посттравматичного зростання» (Tedeschi & Calhoun). Зібраний якісний матеріал підлягав контент-аналізу за заздалегідь визначеними критеріями. Порівняння кількісних даних здійснювалось у відсотковому відношенні.

**Результати дослідження.** Події війни мають глибокий трансформуючий вплив майже на третину опитаних здобувачів вищої освіти. Особливо інтенсивні зміни ідентичності, зумовлені стресорами війни, відбувалися на початку повномасштабного вторгнення. Виклики війни активізують різні процеси позитивного переосмислення цього досвіду: ставлення до життя та духовності, відкриття нових можливостей, зростання цінності відносин. Найбільш проблемною, з точки зору позитивної переінтерпретації, є сфера «сила особистості».

**Висновки.** Соціально-психологічна підтримка особистісного зростання здобувачів освіти в часи війни може мати успіх за умови її реалізації на організаційному, інтерперсональному та особистісному рівнях. Ефективними інтервенціями можуть бути психоeduкація, розвиток копінгів, а також ресурсинг.

**Ключові слова:** травматичний стрес, травма, травматичний досвід, посттравматичне зростання, напрями посттравматичного зростання, здобувачі вищої освіти.

*Shchotka, Oksana, Andriieva, Yaroslava. Directions of personal growth of higher education students under chronic war stress.*

**Introduction.** Effective coping with chronic war stress requires monitoring of personal changes, as well as the creation and running of social and psychological support programs for higher education students.

**Aim:** to empirically investigate the directions of personal growth of higher education students under the chronic war stress.

**Methods.** A comparative research with the time factor as an independent variable was used. The empirical study used the following qualitative and quantitative methods: narrative interview "The Impact of War Stress on My Life, Personality, and Activity" (topics: events, consequences, methods of coping); "Post-traumatic Growth Scale" (Tedeschi & Calhoun). The collected qualitative material was subject to content analysis according to predetermined criteria. Quantitative data were compared in percentage terms.

**Results.** The war had a deep transformative effect on almost on every third higher education students. Especially intensive changes in students' identity occurred at the beginning of the war. Challenges of war activated various positive reinterpretations of personal experience: attitude to life and spirituality, opening of new opportunities, increasing value of relationships. The most problematic, from the point of view of positive reinterpretation, was the area of "personal strength."

**Conclusions.** Social and psychological support for the personal growth of higher education students in times of war can be successful if it is rendered at the organizational, interpersonal, and personal levels. Effective interventions can include psychoeducation, coping skills development as well as resourcing.

**Key words:** traumatic stress, trauma, traumatic experience, post-traumatic growth, directions of post-traumatic growth, higher education students.

**Вступ.** З початком повномасштабної війни ми опинились в іншій життєвій реальності. Обстріли, бомбосховища, блекаут, втрати рідних, близьких і знайомих людей, вимушена евакуація, хронічна загроза життю і майбутньому – неповна низка стресорів війни, зіткнення з якими є непростим випробовуванням для фізичного і психічного здоров'я людини. Дія подібних стресорів перевантажує психологічні й адаптаційні можливості людини і може стати причиною психологічної травми. «Війна – невичерпне джерело перманентної тотальної травматизації, оскільки вона розхитує, а інколи руйнує самий базис, фундамент особистісного буття, примусово вносячи у життєві світи всіх і кожного свої тектонічні зміни» (Титаренко, 2018 : 63). Травми війни, за спостереженнями дослідниці, детермінують численні особистісні зміни на всіх рівнях особистісного прояву, змушуючи шукати нові способи і форми поведінки, нові сенси і життєві орієнтири.

Травматичні хронічні стресори війни провокують виникнення низки проблем, позначаються на якості життя, працездатності, змінюють зміст і якість міжособистісних стосунків. Студентство сьогоdnішнього дня живе і навчається у реаліях воєнного часу, долаючи виклики війни. Актуальною проблемою залишається моніторинг психологічного самопочуття молодих людей, вчасне реагування на ускладнення і надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу.

Значна кількість вітчизняних і закордонних досліджень наслідків впливу травматичних хронічних стресорів, або травматизації (в цілому і воєнної конкретно), сфокусовані на аналізі розладів і деструкцій ПТСР як один із більш досліджених розладів, аналізується в короткотривалій і довготривалій перспективі, також в різноманітні його проявів і рецидивів. У короткотривалій перспективі аналізу проявів ПТСР увага дослідників зосереджена на констатації переживань особистості (тривога, страх, пригніченість), порушеннях когнітивної сфери (нав'язливість неприємних думок), поведінкових розладах (алкоголізм, наркоманія тощо), а також фізичних проявах втоми, болю, проблем зі сном, вагою тощо (Tedeschi & Calhoun, 2004). Аналіз динаміки особистісних змін знаходимо в результатах досліджень травматизації особистості залежно від віддаленості в часі від травматичної події: депресивні переживання особистості після двох років після психологічної травми послаблюються і більш виразним стає вектор позитивних якісних змін. Тобто впливовим є фактор часу, але перші два роки визначаються як критичні (Tomich & Helgeson 2004).

Результати досліджень впливу травматичного досвіду на особистість в довготривалій перспективі дозволяють нам говорити про «спадковість» травматичного досвіду. Дослідження (Lauer, 1998; Solomon & Mikulincer, 2006) свідчать про те, що більш травмованими внаслідок особистих воєнних травм виявились досліджувані, в родинях яких був подібний досвід воєнного травмування. У подібних моделях впливу травми на нащадків «.. йдеться передусім про соціокультурні механізми, за якими наступному поколінню передається: а) ставлення до травматичних подій (через наративи, оповіді, історії або їх відсутність), б) елементи світогляду (історії, оповіді, світоглядно-конструювальна комунікація), в) поведінкові стратегії (наслідування або специфічність батьківської поведінки)» (Gorbunova & Klymchuk, 2020: 39).

Дослідженнями вітчизняних і зарубіжних психологів встановлено, що не всі травматичні події призводять до особистісних руйнувань і деструкцій. Фундатори гуманістичної психології Ролло Мей, Віктор Франкл особистим прикладом беззаперечно доводять, що пережиті травматичні події можуть стати стимулом для особистісних змін і перетворень, пошуків сенсу життя і переосмислень. На думку В.О. Климчука (2016), фокусування лише на деструктивних змінах, які виникають внаслідок пережитої травми, може призвести до низки ризиків, деякі з них – це стигматизування, наклеювання діагностичного ярлика; втрата тих позитивних особистісних змін, які можуть відбуватись; втрата віри в те, що психіка може відновлюватись і зцілюватись завдяки вчасній психологічній та соціальній підтримці з боку близьких людей, громади, держави (Климчук, 2016 : 46).

Аналіз позитивних змін внаслідок травматизації, або посттравматичне зростання як напрям психологічних досліджень, активно почав розвиватись за кордоном наприкінці минулого століття, а в 1996 р. з'явився інструмент для вимірювання позитивних змін (Tedeschi & Calhoun, 1996).

Сучасні зарубіжні та вітчизняні дослідження посттравматичного зростання фокусуються на різних аспектах досліджуваного феномену:

- 1) напрямом особистісних змін (Титаренко, 2018, 2019, 2020; Tedeschi & Calhoun, 2004; Joseph, 2013);
- 2) якісний аналіз в сферах прояву особистісних змін (Waldinger, 2015) та ін.;
- 3) розробка інструментарію дослідження і програм підтримки посттравматичного зростання (Карамушка, 2021; Климчук, 2020; Титаренко, 2018; Tedeschi & Calhoun, 2004) та ін.

У межах науково-практичного інтересу нашого дослідження звертаємо увагу на аналіз напрямків посттравматичного зростання. Посттравматичне зростання як феномен констатується в ситуації позитивних особистісних змін порівняно із рівнем до травматичного досвіду. Дослідники знаходять, що позитивні зміни проявляються в загальному ставленні до життя та його цінності, відбувається зміна життєвих пріоритетів і сенсів, які наповнюють і збагачують духовне життя та стосунки людей. Дослідники відмічають зростання особистісної зрілості, самовпевненості й гідності, більш позитивний та оптимістичний погляд на життя в цілому.

Психологічний супровід, або фасилітація, посттравматичного зростання передбачають створення фахівцями таких умов і можливостей, за яких підтримуються позитивні зміни особистості. Провідним елементом такої діяльності повинно стати фокусування на сильних сторонах особистості, які дозволять адаптуватись і не просто подолати наслідки травм, а перетворити цей досвід в ресурсний задля подальших життєвих змін (Климчук, 2020: 111).

Загальними стратегіями, на думку Т. Титаренко, які спрямовані на підтримку посттравматичних позитивних змін, «визначають такі, як:

- 1) розвиток здатності позитивно інтерпретувати воєнну травматизацію;
- 2) переосмислення просторових характеристик життєвого світу шляхом переформатування симпатій-антипатій;
- 3) підвищення емпатійності;
- 4) переструктурація часу життя шляхом відновлення здатності до сенсотворення; зміна ставлення до себе завдяки мобілізації ресурсів самозбереження та самовідновлення» (Титаренко, 2018: 80).

Особистісне зростання аналізувалось дослідниками, як правило, після завершення травматичних подій. Фокус нашого дослідження – на динамічних аспектах змін особистості під впливом тривалої дії хронічних травматичних стресорів, оскільки війна продовжується. Актуальною задачею в цій ситуації є моніторинг особистісних змін, а також проектування і впровадження програм соціально-психологічної підтримки здобувачів вищої освіти в сьгоднішніх умовах життєдіяльності.

Актуальність та недостатня вивченість проблеми обумовили таку **мету дослідження** – емпірично дослідити напрями зростання особистості здобувачів вищої освіти в умовах хронічної дії стресорів війни.

**Завдання дослідження.** Дослідження було спрямоване на вирішення таких завдань:

- 1) проаналізувати суб'єктивне сприйняття здобувачами освіти впливу війни на їхню особистість, життя та діяльність;
- 2) оцінити рівень посттравматичного зростання та проаналізувати його динаміку в часи війни;
- 3) визначити напрями посттравматичного зростання та проаналізувати процес позитивного опрацювання особистістю травмивного досвіду війни.

**Методи та організація дослідження.** В емпіричному дослідженні було застосовано якісні та кількісні методи дослідження. Так, зокрема було застосовано нарративне інтерв'ю «Вплив стресу війни на моє життя, особистість, діяльність», яке включало три теми: події, наслідки, способи опанування. Оцінка рівня та напрямів посттравматичного зростання здійснювалися з допомогою «Шкали посттравматичного зростання» (Post Traumatic Growth Inventory, Tedeschi & Calhoun, 1996), адаптація Злишков, Лукомська & Федан, 2016). Зібраний якісний матеріал підлягав контент-аналізу за заздалегідь визначеними критеріями.

Для проведення емпіричного дослідження було обрано порівняльну стратегію, де незалежною змінною виступав фактор часу. Емпіричне дослідження проводилось впродовж 2022-2023 року і мало три хвили: перша – через два місяці від початку повномасштабного вторгнення (квітень 2022); друга – через 8 місяців від початку війни (листопад, 2022); третя – через півтора року від початку повномасштабного вторгнення (жовтень, 2023). Дослідження проводилось дистанційно із застосуванням гугл-форми та електронного листування. Результати першої та другої хвиля дослідження були висвітлені у попередніх публікаціях авторів (Щотка & Андрєєва, 2022).

**Вибірка дослідження.** Досліджуваними стали здобувачі вищої освіти, що проживають в різних регіонах України, але переважно центральних та північних, які зазнали окупації на початку повномасштабного вторгнення рф в Україну. Загальний обсяг вибірки склав 345 осіб.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для виконання першого завдання дослідження було здійснено якісний аналіз нарративів змін, створених здобувачами вищої освіти на різних часових відтинках війни в Україні. У результаті проведеного аналізу було виділено «ядро» подій війни, що відбилися в суб'єктивній картині досліджуваних. Його утворили найчастотніші події, вказані в нарративах змін опитаних. До найчастотніших відносяться такі висловлювання: «початок війни», «сам факт війни у 21-му столітті», «ракетні удари», «тривале перебування у бомбосховищі», «події окупації», «страх за близьких людей», «близькі люди в окупації», «знайомі в полоні», «втрата близьких» тощо. Можемо констатувати, що «ядро» включає події, які інтерпретуються досліджуваними як загроза їхньому життю чи життю близьких, а також події, які руйнують базове уявлення молоді про безпечний та передбачуваний світ. Аналіз нарративів змін у часовому вимірі показав, що «ядро» подій залишилось незмінним від початку повномасштабного вторгнення.

З віддаленістю від початку повномасштабного вторгнення та хроніфікації дії стресорів війни в нарративах змін помітною є тенденція до зменшення емоційності оповідей, вони більше сфокусовані на минулому, на часі окупації, а події після неї лише додають у загальну картину небезпек, посилюють травму. Помічено, що в часи війни значний травмівний вплив мають медійні події, прямими учасниками яких респонденти не були. Серед них варто виділити найчастотніші – «події у Бучі та Ірпені», а також «підрив Каховської ГЕС». В останній хвилі досліджень здобувачі вищої освіти вказують на сильний вплив на їхню особистість масових поховань загиблих комбатантів, а також ймовірність мобілізації і загрозу для життя, пов'язану з нею. Отже, на всіх етапах дослідження більше двох третин респондентів пов'язують зміни, зумовлені війною, із загрозами для їхньої безпеки та життя (життя близьких), що засвідчує повторюваний травмівний вплив подій війни на психіку та особистість досліджуваних.

На основі якісного аналізу нарративів вдалось виділити основні типи змін в особистості, що зумовила війна. В основу типології покладено такі критерії:

- баланс надбань та втрат особистості;
- суб'єктивне відчуття інтенсивності змін, спричинених війною;
- використовувані практики опанування.

Отже, події війни обумовили різний характер змін в особистості здобувачів освіти, що відбивають такі типи нарративів:

- *нарратив безповоротних втрат* («все моє щасливе життя змита в унітаз»): війна сприймається як подія-катастрофа, яка призводить до глибинних змін в особистості, оскільки руйнує неперервність життя та сформований погляд особистості на себе та світ. Водночас у особистості, що формує такий нарратив, для переробки травмивного досвіду війни відсутні внутрішні та зовнішні ресурси;

- *нарратив опанування* («спочатку було потрясіння, було важко, а потім я пристосувався і живу як раніше»): зміни оцінюються як незначні, особистість відчуває достатність різних ресурсів та життєвих практик, щоб опанувати стресами війни та відновлюватися раз за разом без змін ідентичності;

- *захисний нарратив*: заперечення суттєвих змін в реальності та в собі («нічого не сталося, живу як жив»); в оповідах цієї групи респондентів відсутня рефлексія змін, викликаних війною, помітною є практика уникання загрозливої реальності як спроба зберегти внутрішню стабільність, незмінність ідентичності;

- *нарратив зростання*: переважно в ньому представлений певний баланс надбань та втрат («війна – це втрати, але вона допомогла мені зрозуміти, що насправді важливо»); респонденти описують інтенсивний вплив подій війни, болісні переживання, жаль втрат, однак разом з тим фіксують і позитивне переосмислення себе («виявляється можу усіх зібрати, організувати»), нове бачення реальності («тепер я краще розумію, на кого можу покладатися»); цій частині респондентів вдається пройти складні потрясіння війни, здобувши новий досвід, нове бачення себе та світу. З віддаленістю від початку повномасштабного вторгнення з'являються нарративи змін, де оцінка впливу війни дається лише з позиції надбання особистістю нових можливостей.

Отже, лише частині респондентів в умовах військової повсякденності вдається напрацьовувати навички використання викликів цієї війни для особистісного зростання.

*Для вирішення другого завдання* було здійснено оцінку рівня зростання здобувачів вищої освіти внаслідок пережитих подій війни на різних часових відтинках, а також було здійснено аналітичне порівняння отриманих даних. Для оцінки впливу подій війни на особистість до інструкції «Шкали посттравматичного зростання» було внесено уточнення (зміну виділено курсивом): «Вкажіть для кожного нижченаведеного твердження ступінь, в якому відповідна зміна відбулася в Вашому житті внаслідок кризової (травматичної) події, спричиненої війною, використовуючи наступну шкалу».

Результати встановлення індексу посттравматичного зростання представлені на рис. 1.

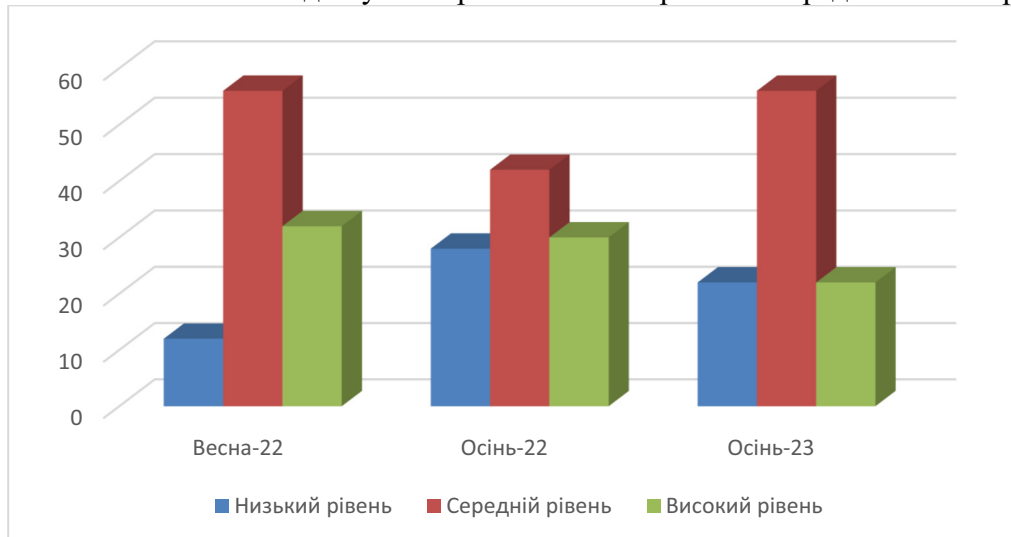


Рис. 1. Порівняльна гістограма індексу посттравматичного зростання в часи війни

Як показано на рис.1, на початку повномасштабного вторгнення рф доля респондентів з низьким індексом посттравматичного зростання (тих, на кого не вплинули

події війни) була мінімальною, але в часи війни доля таких респондентів зростає удвічі: весна 2022 р. – 12%, осінь 2022 р. – 28%, осінь 2023 р. – 22%. Близько половини респондентів відзначили середній ступінь змін в особистості на усіх етапах нашого дослідження: весна 2022 р. – 56%, осінь 2022 р. – 42%, осінь 2023 р. – 56%. Доля респондентів, у яких відбуваються глибинні трансформації особистості під дією стресорів війни, представлена так: весна 2022 р. – 30%, осінь 2022 р. – 32%, осінь 2023 р. – 22%. Респонденти цієї групи вказують на наявність усвідомлюваних ними суттєвих змін в особистості, що викликані подіями війни. Зміни стосуються як персональної, так і соціальної ідентичності, є результатом внутрішньої роботи з переробки та переосмислення досвіду війни. Як показують отримані дані, відсоток респондентів з високим рівнем посттравматичного зростання внаслідок впливу війни часом дещо зменшується.

Яким є характер таких змін? Відповідь на це запитання було *третім завданням нашого дослідження* і передбачало визначення провідних напрямів особистісного зростання здобувачів освіти в умовах дії стресорів війни. Як було виявлено на попередньому етапі дослідження, особистісні трансформації властиві майже третині опитаних здобувачів вищої освіти. Саме їх кількісні дані були взяті до уваги при подальшому аналізі.

Отримані нами результати представлені на рис. 2.

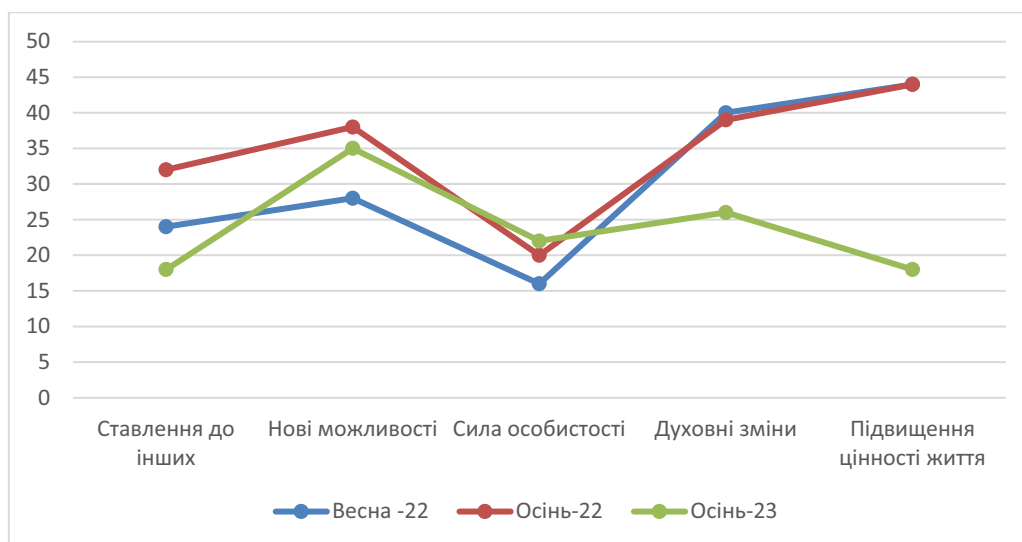


Рис. 2. Напрями посттравматичного зростання здобувачів вищої освіти в часи війни

Проаналізуємо спочатку напрями зростання досліджуваних навесні 2022 р. Показники високого рівня зростання за напрямом розподілились так: ставлення до людей – 24%, нові можливості – 28%, сила особистості – 16%; духовність – 40%; цінність життя – 44%. Отже, провідними напрямом зростання особистості досліджуваних навесні 2022-го року, після подій блокади, окупації та деокупації регіону, були духовні зміни та зростання цінності життя. Майже половина опитаних стали краще розуміти духовні проблеми, більше цінувати нематеріальні речі, актуальними стали питання віри. Респонденти переосмислювали життєві пріоритети, почали більше цінувати кожний прожитий день, намагалися наповнити його значущими речами, зробити життя більш змістовним.

Показники зростання особистості осені 2022-го року розподілились за напрямом так: ставлення до людей – 31%, нові можливості – 39%, сила особистості – 26%; духовність – 49%; цінність життя – 52%. Отже, восени минулого року залишались незмінними провідні напрями трансформаційних перетворень – це зростання цінності життя та духовності, але додався ще один актуальний напрям інтенсивних трансформацій особистості в досліджуваній вибірці – нові можливості. Після кризової ситуації в країні, що включала

масовані ракетні удари та блекаути, у значної частини респондентів з'явилася здатність розрізняти підконтрольні та невідконтрольні речі, а звідси – більше впевненості у власних можливостях позитивно впливати на своє життя, змінювати те, що можливо змінити і приймати як даність те, що змінити жодним чином неможливо. Звертає на себе увагу той факт, що зросла доля тих, хто позитивно здатен переінтерпретувати сферу відносин з людьми. Так, третина опитаних зазначила суттєві позитивні переосмислення, що стосувалися цінності близьких людей, респонденти коментували, що в умовах війни вони відчували більшу близькість з оточуючими, стали цінувати відносини, брати підтримку та давати її.

Останнє вимірювання виявило суттєві зміни в напрямках зростання опитаних здобувачів вищої освіти, що відображено такими показниками: ставлення до людей – 18%, нові можливості – 35%, сила особистості – 22%; духовність – 26%; цінність життя – 18%. Отже, результати показують, що у всіх напрямках знизилась інтенсивність обумовлених саме війною змін в особистості. Домінантним напрямком посттравматичного зростання залишаються нові можливості, пов'язані з відповідальністю за підконтрольні речі. Нові виклики війни – невизначеність та нестабільність у світі – залишають актуальною цю сферу переосмислення себе у світі. Привертає увагу той факт, що трансформаційні процеси в особистості, пов'язані з усвідомленням цінності життя та важливості духовності, наразі не відбуваються настільки активно, як на початку повномасштабного вторгнення. Результати показують, що удвічі менше респондентів вказують на те, що війна наразі суттєво впливає на їхнє ставлення до життя та змінює їхнє ставлення до духовних та матеріальних речей.

Окремо зупинимося на такому важливому напрямі зростання особистості як сила особистості. Як видно на порівняльному графіку, під час усіх трьох вимірювань відсоткова доля опитаних здобувачів вищої освіти, у яких зросли показники сили «Я», є незначною (весна 2022 р. – 16%; осінь 2022 р. – 26%; осінь 2023 р. – 22%). Можемо припускати, що умови війни гібридного характеру з елементами підступного терору ослаблюють здатність особистість відчувати самоефективність. Більшість респондентів, за нашими даними, не помічають у собі нові можливості долати труднощі, хоча їх регулярно долають.

**Висновки.** Результати емпіричного дослідження дозволяють констатувати, що події війни мають глибокий трансформуючий вплив майже на третину опитаних здобувачів вищої освіти. Особливо інтенсивні зміни ідентичності, зумовлені стресорами війни, відбувалися на початку повномасштабного вторгнення. Виклики війни активізують різні процеси позитивного переосмислення цього досвіду: ставлення до життя та духовності, відкриття нових можливостей, зростання цінності відносин. Найбільш проблемною, з точки зору позитивної переінтерпретації, є сфера «сила особистості», що пов'язана з персональними ресурсами здобувачів вищої освіти. Зокрема, здобувачі освіти потребують допомоги щодо присвоєння нових ресурсів, які оформляються в результаті подолання викликів війни.

На основі отриманих результатів можемо констатувати, що в ситуації хронічної дії стресорів війни особистісні ресурси відновлення й зростання потребують постійного підживлення. На наш погляд, соціально-психологічна підтримка зростання здобувачів вищої освіти може досягти успіху, якщо реалізовуватиметься на рівні організації (травмопоінформована організація), рівні інтерперсональної взаємодії (підтримуючий контакт в системі «викладач-студент») та особистісному рівні (резильєнтність та здатність до позитивної реінтерпретації).

Ефективними інтервенціями можуть виступати:

- психоедукація щодо позитивних наслідків травми;
- розвивальні програми, спрямовані на формування у здобувачів вищої освіти умінь опанування стресами;
- ресурсинг задля розширення «вікна толерантності», що робить можливим позитивне опрацювання досвіду та посттравматичний ріст здобувачів вищої освіти.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у подальшій розробці інтервенцій, які будуть сприяти посттравматичному зростанню здобувачів вищої освіти в умовах хронічної дії стресорів війни.

### Література

1. Зливков, В.Л., Лукомська, С.О., & Федан О.В. (2016). *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. Педагогічна думка.
2. Карамушка, Л.М. (2021). «Healthy organizations»: сутність, основні напрямки та методи активності для забезпечення психічного здоров'я персоналу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2-3 (23), 40-49.
3. Климчук, В.О. (2020). *Психологія посттравматичного зростання*. Кропивницький : Імекс-ЛТД
4. Климчук, В. О. (2016). Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії. *Наука і освіта*, 5, 46–52.
5. Титаренко, Т.М. (2018). *Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травмизації*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.
6. Титаренко, Т.М. (2019). *Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.
7. Титаренко, Т.М. (2020). *Посттравматичне життятворення: способи досягнення психологічного благополуччя*. Кропивницький : Імекс-ЛТД.
8. Щотка, О., & Андреева, Я. (2022). Взаємозв'язок між задоволеністю життям та посттравматичним зростанням у аспірантів в умовах війни в Україні. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3-4 (27), 64-74.
9. Gorbunova, V., & Klymchuk, V. (2020). The Psychological Consequences of the Holodomor in Ukraine. *East/West: Journal of Ukraine Studies*, 7(2) 33-68.
10. Joseph, S. (2013). *What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward*. Piatkus.
11. Lauer, R. H. *Social problems and the quality of life*. (1998) Boston : Mc Graw-Hill.
12. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empiricale vidence. *Psychological Inquairy*, 15 (1),1–18
13. Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journa lof Traumatic Stress*, 9, 455–471.
14. Tomich, P.L., & Helgeson, V. (2004). Isfindings omething good inthe badal ways good? Benefitfind in gamong women with breast cancer. *Health Psychology*, 23, 16-23.
- 15.Solomon, Z., & Mikulincer, M. (2006).T rajectories of PTSD: A 20-year longitudinal study. *American Journal of Psychiatry*. 163, 659–666.
16. Waldinger, R. (2015). What makes a good life. Lessons from the longest study on happiness.[https://ecolemmcer.com/IMG/pdf/80\\_years\\_study\\_hapiness\\_harvard.pdf](https://ecolemmcer.com/IMG/pdf/80_years_study_hapiness_harvard.pdf)

### References

1. Zlyvko, V. L., Lukomska, S. O., & Fedan O. V. (2016). *Psykhodiagnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttyevykh sytuatsiakh [Psychodiagnosis of personality in critical situations]*. Pedagogichna dumka. [In Ukrainian]
2. Karamushka, L. M. (2021). «Healthy organizations»: sutnist, osnovni napryamky ta metody aktyvnosti dlya zabezpechennya psykhichnogo zdorovya personalu [«Healthy organizations»: the essence, main directions and methods of promoting the mental health of personnel]. *Organizatsiina psykhologia. Ekonomichna psykhologia*, 2-3(23), 40-49. [In Ukrainian]
3. Klymchuk, V. O. (2020). *Psykhologia posttravmatychnogo zrostannya [Psychology of post-traumatic growth]*. Imeks-LTD [In Ukrainian]
4. Klymchuk, V. O. (2016). Posttravmatyчне zrostannya ta yak iomu mozhna spryaty u psykhoterapii [Post-traumatic growth and how it can be facilitated in psychotherapy]. *Nauka i osvita*, 5, 46-52. [In Ukrainian]
5. Tytarenko, T. M. (2018). *Psykhologichne zdorovya osobystosti: zasoby samodopomogy v umovakh tryvaloi travmatyzatsii [Psychological health of the individual: self-help in conditions of long-term traumatization]*. Imeks-LTD. [In Ukrainian]
6. Tytarenko, T. M. (2019). *Sotsialno-psykhologichni tekhnologii vidnovlennya osobystosti pislya travmatychnykh podii: praktychnyi posibnyk [Socio-psychological technologies of personality recovery after traumatic events: a practical guide]*. Imeks-LTD. [In Ukrainian]
7. Tytarenko, T. M. (2020). *Posttravmatyчне zhyttyetvorennya: sposoby dosyagnennya psykhologichnogo blagopoluchchya [Post-traumatic life creation: ways to achieve psychological well-being]*. Imeks-LTD. [In Ukrainian]
8. Shhotka, O., & Andriieva, Ya. (2022). *Vzayemozvyazok mizh zadovolenistyu zhyttyam ta posttravmatychnym zrostannym u aspirantiv v umovakh viiny v Ukraini [The relationship between life satisfaction*



- and post-traumatic growth in postgraduate students in the conditions of the war in Ukraine]. *Organizatsiina psykhologia. Ekonomichna psykhologia*, 3-4(27), 64-74. [In Ukrainian]
9. Gorbunova, V., & Klymchuk, V. (2020). The Psychological Consequences of the Holodomor in Ukraine. *East/West: Journal of Ukraine Studies*, 7(2) 33-68.
  10. Joseph, S. (2013). *What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward*. Piatkus.
  11. Lauer, R. H. Social problems and the quality of life. (1998). Mc Graw-Hill.
  12. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empiricale vidence. *Psychological Inquiry*, 15(1),1-18
  13. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journa lof Traumatic Stress*, 9, 455-471.
  14. Tomich, P. L., & Helgeson, V. (2004). Isfindings omeething good inthe badal ways good? Benefitfind in gamong women with breast cancer. *Health Psychology*, 23, 16-23.
  15. Solomon, Z., & Mikulincer, M. (2006).T rajectories of PTSD: A 20-year longitudinal study. *American Journal of Psychiatry*. 163, 659-666.
  16. Waldinger, R. (2015). What makes a good life. Lessons from the longest study on happiness.[https://ecolemmecer.com/IMG/pdf/80\\_years\\_study\\_hapiness\\_harvard.pdf](https://ecolemmecer.com/IMG/pdf/80_years_study_hapiness_harvard.pdf)

### Відомості про авторів

**Щотка Оксана Петрівна**, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології, доцентка кафедри педагогіки, початкової освіти психології та менеджменту, Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, Ніжин, Україна

**Shchotka, Oksana**, PhD, Associate Professor at Dept. of psychology, Associate Professor at Dept. of pedagogy, basic psychological education and management, Gogol State University of Nizhyn, Nizhyn, Ukraine

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0487-2925>

E-mail: [pskaf2016@gmail.com](mailto:pskaf2016@gmail.com)

**Андрєєва Ярослава Федорівна**, кандидатка психологічних наук, доцентка, завідувачка кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, Чернівці, Україна

**Andrieieva, Yaroslava**, PhD, Associate Professor, Head of the Department of Psychology, Yuri Fedkovich National University in Chernivtsi, Chernivtsi, Ukraine

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3954-2731>

E-mail: [yaroslava\\_an@ukr.net](mailto:yaroslava_an@ukr.net)

Отримано 25 вересня 2023 р.  
Рецензовано 16 жовтня 2023 р.  
Прийнято 17 жовтня 2023 р.