

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

«КИЄВО-МОГИЛЯНСЬКА АКАДЕМІЯ» ФАКУЛЬТЕТ ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я, СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА ПСИХОЛОГІЇ

Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Освітньо-кваліфікаційний рівень - магістр

на тему:

«ПЕРСОНАЛЬНІ ФАКТОРИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ»

Виконала студентка 2 року навчання

Напряму підготовки 053 Психологія

Місько Дарія Юріївна

Науковий керівник : Каплуненко Ярина Юріївна

Кандидат психологічних наук

Старший викладач кафедри психології та педагогіки

Рецензент: Кружева Тетяна Володимирівна

Кандидат психологічних наук

Провідний науковий співробітник

Кваліфікаційна робота захищена

З оцінкою «_____»

Секретар ДЕК

«___» _____ 2026 р .

Київ – 2026

АНОТАЦІЯ
«Персональні фактори посттравматичного зростання студентської
молоді в умовах війни»

Кваліфікаційна робота освітньо-кваліфікаційного рівня – магістр
за спеціальністю 053 Психологія

Національний університет «Києво-Могилянська академія», 2026

Місько Дарії Юріївни

Робота присвячена дослідженню персональних факторів посттравматичного зростання студентської молоді в умовах війни. Теоретичний аналіз наукової літератури показав, що посттравматичне зростання є складним багатовимірним психологічним феноменом, який проявляється у позитивних персональних змінах, що виникають у результаті переживання та подолання травматичних подій. Визначено роль особистісних рис за моделлю «Велика п'ятірка» та екзистенційних показників особистості у процесі посттравматичного зростання.

В емпіричному дослідженні взяли участь 46 студентів віком від 18 до 25 років. Для збору даних було використано опитувальник особистісних рис за моделлю «Велика п'ятірка», Шкалу екзистенції А. Ленгле та опитувальник посттравматичного зростання Р. Тедескі й Л. Калхуна. Отримані результати засвідчили наявність зв'язків між рівнем посттравматичного зростання та окремими персональними чинниками. Зокрема, нейротизм має негативний зв'язок із посттравматичним зростанням, тоді як зв'язок відкритості до досвіду має позитивний, але статистично невиражений характер. Найбільш тісно з посттравматичним зростанням пов'язані екзистенційні показники, що свідчить про важливу роль процесів осмислення, самодистанціювання, свободи, відповідальності та переосмислення травматичного досвіду.

У першому розділі проаналізовано теоретико-методологічні основи дослідження посттравматичного зростання, розглянуто сутність поняття, сучасні моделі та теорії, а також психологічні підходи до вивчення персональних факторів подолання травматичного досвіду.

У другому розділі досліджено персональні фактори, що впливають на посттравматичне зростання, зокрема персональні фактори, самооцінку, когнітивні стилі, копінг-стратегії та роль соціальної підтримки як важливого ресурсу психологічної адаптації.

У третьому розділі представлено результати емпіричного дослідження персональних факторів посттравматичного зростання студентської молоді в умовах

війни, здійснено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів, а також розроблено практичні рекомендації щодо сприяння розвитку посттравматичного зростання.

Ключові слова: посттравматичне зростання, травматичний досвід, війна, студентська молодь, персональні фактори, копінг-стратегії, самооцінка, соціальна підтримка, психологічна адаптація, психологічна стійкість, особистісний розвиток, особистісні риси, Велика п'ятірка, нейротизм, відкритість до досвіду, Шкала екзистенції, самодистанціювання, екзистенційна наповненість.

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	2
ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ І	
СКОРОЧЕНЬ.....	5
ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ.....	11
1.1. Сутність поняття посттравматичного зростання у сучасній психології	
.....	11
1.2. Моделі та теорії посттравматичного зростання: огляд зарубіжних і	
вітчизняних підходів	15
1.3. Психологічні підходи до вивчення персональних факторів у подоланні	
травматичного досвіду	22
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1	25
РОЗДІЛ 2. ПЕРСОНАЛЬНІ ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА	
ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ.....	27
2.1. Персональні фактори (екстраверсія, відкритість, емоційна	
стабільність) як передумови зростання	
.....	27
2.2. Самооцінка, когнітивні стилі та копінг-стратегії: взаємозв'язки з РТГ	
.....	35
2.3. Соціальна підтримка та зовнішнє середовище як модератори	
посттравматичного зростання	45
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2	49
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРСОНАЛЬНИХ ФАКТОРІВ	
ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ.....	52

3.1. Методологія та етапи проведення дослідження	52
3.2. Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація	57
3.3. Програма та практичні рекомендації щодо розвитку посттравматичного зростання.....	67
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 3	72
ВИСНОВКИ	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	77
ДОДАТКИ	86

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ І СКОРОЧЕНЬ

ПТЗ (PTG, posttraumatic growth) — посттравматичне зростання

PTGI (Posttraumatic Growth Inventory) — опитувальник посттравматичного зростання Р. Тедескі та Л. Калхуна

Шкала екзистенції (Existence Scale) — методика діагностики екзистенційної наповненості особистості А. Ленгле

Exist_SD — самодистанціювання; Exist_ST — самотрансценденція; Exist_F — свобода; Exist_V — відповідальність (субшкали Шкали екзистенції)

Big Five — п'ятифакторна модель особистості (екстраверсія, доброзичливість, сумлінність, нейротизм, відкритість до досвіду)

ПТСР — посттравматичний стресовий розлад

М — середнє значення; SD — стандартне відхилення; r — коефіцієнт кореляції Пірсона; ρ — коефіцієнт кореляції Спірмена; p — рівень статистичної значущості; n — обсяг вибірки

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні соціально-політичні умови розвитку українського суспільства, зокрема повномасштабна війна, спричиняють суттєве зростання психоемоційного навантаження на населення. Війна як потужний травматичний фактор зумовлює не лише виникнення посттравматичного стресового розладу, тривожності та депресії, але й загострення хронічних захворювань, порушення адаптаційних механізмів та зниження якості життя.

За даними сучасних досліджень, значна частина українців перебуває у зоні ризику розвитку ПТСР, що свідчить про масштабність психологічних наслідків війни та необхідність глибокого наукового осмислення процесів адаптації особистості до екстремальних умов.

Особливо вразливою соціальною групою в цих умовах є студентська молодь, яка перебуває на етапі активного формування особистісної ідентичності, життєвих цінностей та професійного самовизначення. Війна значно ускладнює цей процес, спричиняючи додаткові психоемоційні навантаження, що можуть проявлятися як у формі дезадаптації, так і у формі позитивних персональних змін. Дослідження свідчать, що в умовах воєнного часу у студентів може спостерігатися як психосоціальна дезадаптація, так і формування нових адаптивних стратегій, що відкриває перспективи для розвитку посттравматичного зростання.

У сучасній психології поряд із вивченням негативних наслідків травматичного досвіду все більшої уваги набуває феномен посттравматичного зростання (posttraumatic growth), який визначається як процес позитивних змін особистості, що виникають у результаті подолання складних життєвих обставин.

Вперше концептуальні засади цього феномену були сформульовані Р. Тедескі та Л. Калхуном, які розглядали посттравматичне зростання як багатовимірний процес, що включає зміни у самоприйнятті,

міжперсональних відносинах та життєвих пріоритетах. Зокрема, у структурі посттравматичного зростання виділяють такі ключові компоненти, як зростання особистісної сили, відкриття нових можливостей, покращення взаємин з іншими, духовні зміни та підвищення цінності життя.

Важливим є те, що посттравматичне зростання не є прямим або автоматичним наслідком травми, а формується у процесі складної когнітивної та емоційної переробки досвіду, що передбачає рефлексію, переоцінку життєвих цінностей та інтеграцію травматичних подій у структуру особистості. У цьому контексті особливого значення набуває дослідження персональних факторів, які визначають здатність особистості до такого зростання.

Сучасні наукові дослідження свідчать, що рівень посттравматичного зростання значною мірою залежить від індивідуально-психологічних характеристик особистості, зокрема персональних рис, рівня самооцінки, копінг-стратегій, типу прив'язаності та рівня соціальної підтримки. Так, адаптивні копінг-стратегії, пов'язані з когнітивною переоцінкою ситуації та пошуком соціальної підтримки, сприяють формуванню позитивних змін, тоді як уникнення та пасивні стратегії подолання ускладнюють процес адаптації. Окрім того, важливу роль відіграє здатність до психологічної гнучкості та переосмислення життєвого досвіду, що виступає ключовим механізмом трансформації травматичних переживань у ресурс розвитку.

В умовах війни посттравматичне зростання набуває особливого значення як один із ключових механізмів психологічної адаптації та відновлення. Дослідження українських науковців підтверджують, що навіть за високого рівня травматизації у студентської молоді спостерігаються позитивні зміни, зокрема переосмислення цінностей, підвищення внутрішньої стійкості та формування нових життєвих орієнтирів. Водночас ці процеси є неоднорідними та залежать від комплексу персональних характеристик, що обумовлює необхідність їх системного дослідження.

Незважаючи на значну кількість наукових праць, проблема комплексного аналізу персональних факторів посттравматичного зростання студентської молоді в умовах війни залишається недостатньо дослідженою. Більшість досліджень зосереджуються або на загальних механізмах посттравматичного зростання, або на окремих аспектах психологічної адаптації, тоді як взаємозв'язок індивідуальних характеристик особистості з рівнем посттравматичного зростання в умовах сучасних воєнних викликів потребує подальшого наукового обґрунтування.

Об'єктом дослідження є посттравматичне зростання студентської молоді в умовах війни.

Предметом дослідження є персональні фактори посттравматичного зростання студентської молоді в умовах війни.

Метою дослідження є комплексне теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження персональних факторів посттравматичного зростання студентської молоді в умовах війни.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

- здійснити теоретичний аналіз сутності посттравматичного зростання;
- розглянути основні теоретичні підходи та моделі посттравматичного зростання;
- визначити роль персональних чинників у процесі подолання травматичного досвіду;
- дослідити зв'язок особистісних рис Big Five та екзистенційних показників із рівнем посттравматичного зростання;
- провести емпіричне дослідження серед студентської молоді;
- здійснити статистичний аналіз отриманих результатів (описова статистика, кореляційний аналіз з оцінкою статистичної значущості);

- сформулювати практичні рекомендації щодо розвитку посттравматичного зростання.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що вищий рівень посттравматичного зростання студентської молоді в умовах війни пов'язаний із персональними чинниками, зокрема відкритістю до досвіду, нейротизмом та екзистенційними показниками особистості.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про механізми посттравматичного зростання в умовах війни та ролі Персональних факторів у цьому процесі.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки програм психологічної підтримки студентської молоді, спрямованих на розвиток рефлексії, осмислення травматичного досвіду, емоційної регуляції та екзистенційних ресурсів особистості, підвищення рівня психологічної стійкості та стимулювання посттравматичного зростання.

Методи дослідження. У роботі використано комплекс теоретичних (аналіз, синтез, узагальнення), емпіричних (психодіагностичне опитування за стандартизованими методиками) та статистичних методів (описова статистика, перевірка нормальності розподілів за критерієм Шапіро–Вілка, кореляційний аналіз Пірсона і Спірмена, поправка Бонферроні на множинні порівняння).

Емпіричну базу дослідження становили результати опитування 46 студентів віком від 18 до 25 років (середній вік – 21,3 року), серед яких 39 жінок та 7 чоловіків. До вибірки були включені студенти закладів вищої освіти України, які на момент проведення дослідження проживали в умовах воєнного стану та погодилися на добровільну участь у дослідженні. Критеріями включення були: студентський статус, вік від 18 до 25 років, перебування в умовах воєнного контексту та інформована згода на участь у дослідженні.

Структура роботи відповідає логіці дослідження та включає вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел (64 найменування) та додатки. Загальний обсяг роботи становить 88 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

1.1. Сутність поняття посттравматичного зростання у сучасній психології

У сучасній психологічній науці феномен посттравматичного зростання розглядається як складний і багатовимірний процес позитивних персональних змін, що виникають унаслідок переживання травматичних подій. На відміну від традиційного підходу, який акцентує увагу переважно на негативних наслідках травми, сучасні дослідження демонструють, що екстремальні життєві обставини можуть виступати не лише деструктивним, але й трансформаційним фактором, який активізує внутрішні ресурси особистості та сприяє її розвитку [57].

Концептуальні основи посттравматичного зростання були сформульовані Р. Тедескі та Л. Калхуном, які визначили цей феномен як процес позитивних змін, що відбуваються у результаті боротьби особистості з наслідками травматичного досвіду. У цьому контексті принципово важливим є те, що зростання виникає не як безпосередній наслідок травми, а як результат активного переосмислення пережитого, що включає когнітивну перебудову, рефлексію та зміну життєвих установок [25].

Сутність посттравматичного зростання полягає у глибинній трансформації внутрішнього світу особистості, яка проявляється у зміні системи цінностей, перегляді життєвих пріоритетів та формуванні нових смислів. Така трансформація має якісний характер, оскільки не обмежується відновленням попереднього стану, а передбачає перехід на новий рівень особистісного розвитку, що супроводжується підвищенням усвідомленості власного життя та зростанням психологічної зрілості [10].

У науковій літературі посттравматичне зростання часто розглядається як протилежність або альтернатива посттравматичному

стресовому розладу, однак сучасні підходи підкреслюють їхню взаємопов'язаність. Дослідження свідчать, що симптоми дистресу та позитивні зміни можуть співіснувати, формуючи складний спектр реакцій на травматичний досвід, що залежить від індивідуальних характеристик особистості та умов її життєдіяльності [53].

Важливим аспектом розуміння посттравматичного зростання є усвідомлення його багатовимірної структури. Зокрема, у межах класичної моделі Р. Тедескі та Л. Калхуна виділяються п'ять основних напрямів змін: посилення міжперсональних відносин, відкриття нових можливостей, зростання особистісної сили, духовні трансформації та підвищення цінності життя. Ці компоненти відображають різні аспекти особистісного розвитку та дозволяють комплексно оцінювати рівень посттравматичного зростання [59].

З метою узагальнення ключових характеристик посттравматичного зростання доцільно представити їх у вигляді аналітичної таблиці.

Таблиця 1.1 – Основні характеристики посттравматичного зростання

Характеристика	Зміст
Природа явища	Позитивні зміни особистості після травми
Джерело	Когнітивна та емоційна переробка досвіду
Напрямок змін	Цінності, самосприйняття, стосунки
Рівень прояву	Індивідуальний, залежить від персональних факторів
Результат	Якісна трансформація особистості

Складено автором за [57]

Окремої уваги заслуговують суперечності у сучасних підходах до розуміння посттравматичного зростання. Частина дослідників розглядає його як реальну психологічну трансформацію, що супроводжується стійкими змінами особистості, тоді як представники критичного напрямку припускають можливість існування так званого ілюзорного посттравматичного зростання, яке виконує захисну функцію та дозволяє

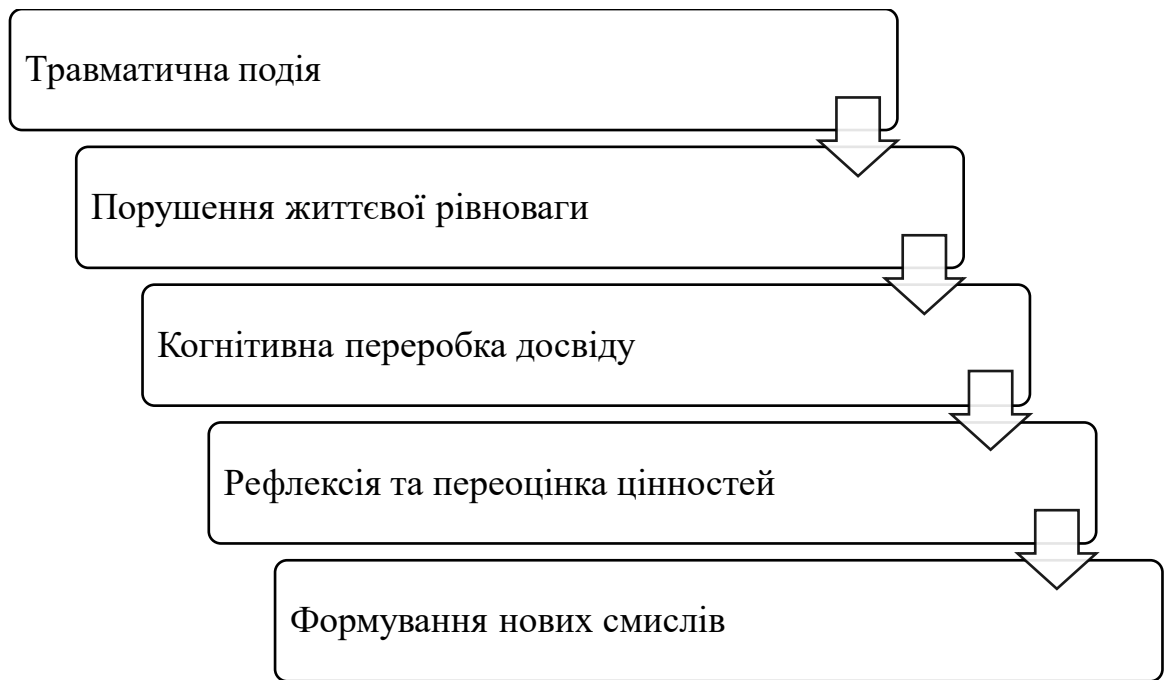
знизити психологічний дистрес. Це створює методологічні труднощі під час емпіричного дослідження, оскільки виникає необхідність розмежування суб'єктивно пережитого зростання та фактичних персональних змін.

Посттравматичне зростання не є універсальним або гарантованим результатом переживання травми, оскільки його формування залежить від ряду внутрішніх та зовнішніх чинників. Зокрема, важливу роль відіграють персональні фактори, рівень психологічної гнучкості, здатність до рефлексії та ефективні копінг-стратегії. Саме ці фактори визначають, чи стане травматичний досвід джерелом деструкції або поштовхом до розвитку [55].

У сучасних умовах війни посттравматичне зростання набуває особливого значення як механізм адаптації особистості до тривалого стресу та невизначеності. Війна створює ситуацію постійної загрози, яка змушує людину переглядати власні життєві орієнтири, що може сприяти формуванню нових цінностей та підвищенню внутрішньої стійкості. У цьому контексті посттравматичне зростання виступає не лише індивідуальним феноменом, але й важливим соціально-психологічним ресурсом [1].

Разом із тим, варто підкреслити, що процес посттравматичного зростання є неоднорідним і може супроводжуватися внутрішніми суперечностями. З одного боку, особистість прагне відновлення стабільності, а з іншого - змушена адаптуватися до нових умов, що вимагає перебудови звичних моделей поведінки. Саме ця напруга між стабільністю та зміною створює умови для формування нових персональних якостей і сприяє розвитку більш гнучких адаптаційних стратегій [32].

Для наочності логіку формування посттравматичного зростання можна подати у вигляді смислової моделі:



Джерело : Розроблено автором за [32]

Проведений аналіз теоретичних підходів дозволяє зробити висновок, що між зарубіжними та вітчизняними дослідженнями посттравматичного зростання існують певні концептуальні відмінності. Зарубіжні дослідники переважно акцентують увагу на внутрішніх психологічних механізмах розвитку посттравматичного зростання, зокрема процесах когнітивного опрацювання пережитого досвіду, персональних характеристиках та індивідуальних стратегіях подолання стресу. Натомість українські дослідження, сформовані в умовах тривалого воєнного контексту, значно більше уваги приділяють ролі соціального середовища, колективного досвіду та особливостям адаптації особистості в умовах невизначеності.

З огляду на специфіку сучасного українського контексту, посттравматичне зростання не може розглядатися виключно як результат індивідуальної психологічної трансформації. Умови повномасштабної війни формують специфічне середовище, у якому психологічні процеси відбуваються під впливом тривалого стресу, втрат, соціальної нестабільності та необхідності постійної адаптації. Тому найбільш релевантним підходом для пояснення посттравматичного зростання

студентської молоді є інтегративний підхід, який поєднує персональні чинники, смисложиттєві орієнтації, соціальну підтримку та поведінкові стратегії подолання труднощів.

Таким чином, посттравматичне зростання є складним психологічним феноменом, що відображає здатність особистості трансформувати негативний досвід у ресурс розвитку. Його сутність полягає не лише у подоланні наслідків травми, а й у формуванні нової якості життя, що характеризується більш глибоким розумінням себе та світу. Саме тому дослідження цього феномену в умовах сучасних викликів, зокрема війни, має важливе теоретичне та практичне значення для розвитку психологічної науки та системи підтримки особистості.

1.2. Моделі та теорії посттравматичного зростання: огляд зарубіжних і вітчизняних підходів

У сучасній психологічній науці посттравматичне зростання розглядається крізь призму різних теоретичних підходів, які відображають складність і багатовимірність цього феномену. Відсутність єдиної універсальної теорії пояснюється тим, що посттравматичне зростання інтегрує когнітивні, емоційні, соціальні та екзистенційні аспекти функціонування особистості, що потребує міждисциплінарного підходу до його аналізу [46].

Найбільш впливовою у дослідженні посттравматичного зростання є концептуальна модель, запропонована Р. Тедескі та Л. Калхуном, яка стала базовою для більшості подальших наукових розробок. У межах цієї моделі посттравматичне зростання трактується як результат когнітивної перебудови, що виникає після руйнування базових уявлень особистості про світ. Травматична подія порушує звичну систему переконань, що змушує

індивіда переосмислювати власний досвід і шукати нові смисли, у результаті чого формуються якісно нові життєві орієнтири [57].

Ключовим елементом цієї теорії є поняття «когнітивної переробки», яка передбачає активну рефлексію над пережитим досвідом. Саме цей процес виступає центральним механізмом переходу від травматичного стресу до посттравматичного зростання. Важливо підкреслити, що інтенсивність когнітивної переробки прямо пов'язана з рівнем персональних змін, оскільки вона дозволяє інтегрувати травматичний досвід у нову систему значень [48].

У межах теорії Тедескі та Калхуна особливу увагу приділено ролі емоційного дистресу як необхідної умови зростання. Парадоксально, але саме переживання психологічного дискомфорту виступає тригером для запуску процесів внутрішньої трансформації. Таким чином, посттравматичне зростання не заперечує негативних наслідків травми, а, навпаки, виникає на їх основі, що підкреслює діалектичну природу цього феномену [45].

Поряд із класичною моделлю, значного розвитку набули теорії, що розглядають посттравматичне зростання як форму позитивних персональних змін. Зокрема, Е. Джаявікреме та його колеги трактують посттравматичне зростання як трансформацію структури особистості, що проявляється у зміні стійких рис, поведінкових патернів і життєвих стратегій. У цьому підході акцент робиться на довготривалому характері змін, які виходять за межі ситуативної адаптації та формують новий рівень особистісного функціонування [34].

Разом із тим, у сучасній психології існує критичний підхід до розуміння посттравматичного зростання, який ставить під сумнів його об'єктивність. Дослідження показують, що у деяких випадках посттравматичне зростання може бути не реальним, а суб'єктивно сконструйованим феноменом, що виконує захисну функцію та допомагає

особистості впоратися з пережитим стресом. Така позиція підкреслює необхідність розмежування реальних змін і їхнього когнітивного сприйняття [50].

У контексті розвитку теорій посттравматичного зростання важливе місце займає організмична теорія С. Джозефа та П. Лінлі, яка розглядає зростання як природний процес саморозвитку особистості. Згідно з цією концепцією, людина має вроджену тенденцію до розвитку, яка активізується в умовах кризи. Травматичні події виступають каталізатором цього процесу, змушуючи особистість переглядати свої цінності та формувати нові життєві смисли [35].

Важливим напрямом дослідження є також підхід, що акцентує увагу на ролі резильєнтності у формуванні посттравматичного зростання. У цьому контексті зростання розглядається як результат взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх умов. Дослідження демонструють, що високий рівень психологічної стійкості сприяє більш ефективній переробці травматичного досвіду та підвищує ймовірність позитивних змін [29].

Узагальнюючи зарубіжні підходи, можна виділити кілька основних напрямів інтерпретації посттравматичного зростання, що доцільно представити у вигляді таблиці :

Таблиця 1.2 – Основні теоретичні підходи до посттравматичного зростання

Підхід	Представник и	Сутність
Когнітивна модель	Tedeschi, Calhoun	Зростання як результат когнітивної переробки травми
Особистісний підхід	Jayawickreme	Зміна рис особистості
Організмичний підхід	Joseph, Linley	Природна тенденція до розвитку
Критичний підхід	Fowers, Owenz	Зростання як суб'єктивна ілюзія
Ресурсний підхід	Gori та ін.	Роль резильєнтності і копінгу

Складено автором за [28; 29; 34; 35; 50; 57]

У вітчизняній психологічній науці проблема посттравматичного зростання набула особливої актуальності у зв'язку з військовими подіями в Україні. Українські дослідники розглядають цей феномен у контексті адаптації особистості до екстремальних умов та підкреслюють його зв'язок із процесами життєтворення, самореалізації та формування нових життєвих стратегій [18].

Зокрема, Т. Титаренко розглядає посттравматичне зростання як процес життєтворення, у межах якого особистість не просто адаптується до нових умов, а активно формує нову життєву реальність. У цьому підході акцент робиться на суб'єктності особистості та її здатності до конструювання власного життєвого шляху навіть у кризових умовах [18].

Інший напрям вітчизняних досліджень пов'язаний із аналізом посттравматичного зростання у контексті воєнного досвіду. Зокрема, дослідження українських науковців демонструють, що у студентської молоді в умовах війни відбувається трансформація ціннісної сфери, яка проявляється у підвищенні значущості міжперсональних відносин, розвитку відповідальності та усвідомленні цінності життя [11].

Важливим етапом розвитку теорій посттравматичного зростання стало поєднання різних підходів у межах інтегративних моделей, які намагаються пояснити цей феномен як результат взаємодії когнітивних, емоційних і соціальних процесів. Зокрема, сучасні дослідження підкреслюють, що посттравматичне зростання не може бути пояснене виключно внутрішніми або зовнішніми чинниками, оскільки воно формується у процесі їхньої взаємодії. Такий підхід дозволяє розглядати особистість як активного суб'єкта, який не лише реагує на травму, але й трансформує її значення у власному досвіді [47].

У цьому контексті особливої уваги заслуговують моделі, що акцентують роль соціального середовища у формуванні посттравматичного зростання. Дослідження показують, що підтримка з боку оточення, зокрема родини, друзів і освітнього середовища, істотно впливає на здатність особистості до переосмислення травматичного досвіду. Соціальна взаємодія виступає своєрідним каталізатором когнітивної переробки, оскільки дозволяє індивіду вербалізувати власні переживання та інтегрувати їх у нову систему значень [23].

Поряд із соціальними чинниками, важливе місце у сучасних теоріях займає аналіз індивідуальних відмінностей у сприйнятті травматичних подій. Зокрема, дослідження демонструють, що одна і та ж подія може мати різний психологічний вплив залежно від суб'єктивної оцінки її значущості. Це свідчить про те, що посттравматичне зростання є не стільки функцією об'єктивної інтенсивності травми, скільки результатом її інтерпретації особистістю [44].

У цьому аспекті значного поширення набули підходи, що розглядають посттравматичне зростання як процес пошуку життєвого сенсу. Згідно з цими концепціями, ключовим механізмом зростання є здатність особистості знаходити нові життєві смисли у складних обставинах. Саме формування нового смислового контексту дозволяє

трансформувати травматичний досвід із деструктивного у конструктивний, що відкриває можливості для особистісного розвитку [35].

Водночас, у сучасній науці активно обговорюється питання співвідношення посттравматичного зростання та психологічної стійкості. Якщо резильєнтність характеризує здатність особистості зберігати стабільність у складних умовах, то посттравматичне зростання передбачає вихід за межі цієї стабільності та досягнення нового рівня розвитку. Таким чином, ці феномени не є взаємовиключними, а взаємодоповнюють один одного, формуючи комплексну систему адаптації до травматичних подій [29].

Особливу увагу у зарубіжних дослідженнях приділено також ролі часу у формуванні посттравматичного зростання. Доведено, що позитивні зміни не виникають одразу після травми, а формуються поступово в процесі її осмислення. При цьому на початкових етапах домінують негативні переживання, які з часом можуть трансформуватися у джерело розвитку за умови наявності відповідних психологічних ресурсів [38].

Узагальнюючи зарубіжні підходи, можна зробити висновок, що посттравматичне зростання розглядається як динамічний процес, який включає кілька взаємопов'язаних етапів: первинну дестабілізацію, когнітивну переробку, переоцінку цінностей і формування нової ідентичності. Ця логіка дозволяє більш глибоко зрозуміти механізми переходу від травматичного досвіду до позитивних змін.

З метою систематизації відмінностей між зарубіжними та вітчизняними підходами доцільно представити їх у вигляді порівняльної таблиці :

Таблиця 1.3 – Порівняльний аналіз зарубіжних і вітчизняних підходів до посттравматичного зростання

Критерій	Зарубіжні підходи	Вітчизняні підходи
Основний акцент	Когнітивна переробка травми	Життєтворення та адаптація
Роль особистості	Активний суб'єкт переосмислення	Суб'єкт життєвого конструювання
Значення соціального контексту	Допоміжний фактор	Ключовий фактор (в умовах війни)
Характер змін	Індивідуальні трансформації	Соціально обумовлені зміни
Контекст досліджень	Загальносвітові травми	Воєнний досвід України

Складено автором за [18; 57]

Узагальнюючи аналіз теоретичних підходів, можна стверджувати, що посттравматичне зростання є багатовимірним феноменом, який не може бути пояснений у межах однієї теоретичної моделі. Його сутність полягає у взаємодії когнітивних процесів, емоційних переживань, соціального контексту та індивідуальних характеристик особистості. Саме така комплексність обумовлює необхідність подальших досліджень, спрямованих на виявлення конкретних факторів, що визначають рівень посттравматичного зростання, особливо у специфічних умовах, таких як війна.

Таким чином, аналіз зарубіжних і вітчизняних підходів дозволяє зробити висновок, що сучасне розуміння посттравматичного зростання ґрунтується на інтеграції різних наукових парадигм, що забезпечує більш повне і глибоке пояснення цього феномену. Отримані результати теоретичного аналізу створюють основу для подальшого дослідження персональних факторів посттравматичного зростання, що буде розглянуто у наступному підрозділі.

1.3. Психологічні підходи до вивчення персональних факторів у подоланні травматичного досвіду

У сучасній психології проблема подолання травматичного досвіду розглядається крізь призму індивідуальних особливостей особистості, які визначають характер реагування на стрес, здатність до адаптації та можливість посттравматичного зростання. Персональні фактори у цьому контексті виступають не лише як умови переживання травми, але і як ключові детермінанти того, чи набуде цей досвід деструктивного або трансформаційного характеру [55].

Одним із базових напрямів дослідження є особистісно-орієнтований підхід, у межах якого подолання травматичного досвіду розглядається як функція стійких психологічних характеристик індивіда. Згідно з цим підходом, такі риси, як емоційна стабільність, відкритість до досвіду, екстраверсія та відповідальність, значною мірою визначають здатність особистості ефективно реагувати на стресові події. Зокрема, високий рівень емоційної стабільності сприяє зниженню інтенсивності негативних переживань, тоді як відкритість до досвіду пов'язана з готовністю до переосмислення травматичних подій і формування нових життєвих стратегій [29].

Важливе місце у вивченні подолання травматичного досвіду займає когнітивний підхід, який акцентує увагу на ролі мисленнєвих процесів у формуванні реакції на травму. У межах цього підходу травматична подія розглядається як така, що порушує базові уявлення особистості про світ і себе, що викликає необхідність їх перегляду. Саме когнітивна інтерпретація подій визначає емоційні реакції та подальшу поведінку індивіда, що підкреслює ключову роль суб'єктивного сприйняття у процесі адаптації [44].

Особливу увагу сучасні дослідження приділяють копінг-стратегіям як одному з провідних механізмів подолання травматичного досвіду. Копінг

розглядається як система свідомих і несвідомих дій, спрямованих на зниження рівня стресу та відновлення психологічної рівноваги. При цьому виділяють адаптивні та дезадаптивні стратегії, ефективність яких безпосередньо впливає на процес посттравматичного зростання. Зокрема, активні стратегії, такі як пошук соціальної підтримки, когнітивна переоцінка та проблемно-орієнтована поведінка, сприяють позитивним змінам, тоді як уникнення та емоційне пригнічення, навпаки, ускладнюють процес адаптації [21].

У цьому контексті важливим є ресурсний підхід, який розглядає особистість як систему внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що забезпечують її здатність до подолання складних життєвих обставин. До внутрішніх ресурсів належать самооцінка, психологічна гнучкість, рівень саморегуляції, тоді як зовнішні ресурси представлені соціальною підтримкою та умовами середовища. Ефективність подолання травматичного досвіду визначається не лише наявністю цих ресурсів, але й здатністю особистості їх активізувати та використовувати у кризових ситуаціях [29].

Окремим напрямом є дослідження ролі самооцінки у процесі адаптації до травматичних подій. Самооцінка виступає центральним елементом структури особистості, який визначає рівень впевненості у власних силах, здатність до подолання труднощів та готовність до змін. Дослідження показують, що високий рівень самооцінки пов'язаний із більш ефективними стратегіями подолання та вищим рівнем посттравматичного зростання, тоді як низька самооцінка може сприяти формуванню дезадаптивних реакцій [14].

Значну увагу в сучасних дослідженнях приділено теорії прив'язаності, яка пояснює особливості реагування особистості на травматичні події через призму раннього досвіду взаємодії з близькими. Згідно з цією теорією, надійний тип прив'язаності сприяє формуванню

більш ефективних стратегій подолання стресу, тоді як тривожний або уникаючий типи пов'язані з підвищеною вразливістю до травматичних впливів. Таким чином, стиль прив'язаності виступає важливим предиктором психологічної адаптації [28].

У межах цієї роботи типи прив'язаності, самооцінка та соціальна підтримка розглядаються як важливі теоретичні чинники посттравматичного зростання, однак вони не входили до емпіричної моделі дослідження, оскільки метою було зосередитися саме на персональних чинниках Big Five та екзистенційних показниках.

У межах екзистенційно-гуманістичного підходу подолання травматичного досвіду розглядається як процес пошуку сенсу та переосмислення життєвого шляху. Представники цього напряму підкреслюють, що криза може виступати точкою особистісного зростання, оскільки вона змушує людину ставити фундаментальні питання про сенс життя, власні цінності та життєві пріоритети. У цьому контексті посттравматичне зростання розглядається як результат активного пошуку життєвого сенсу, що дозволяє трансформувати негативний досвід у ресурс розвитку [18].

Важливим є також соціально-психологічний підхід, який акцентує увагу на ролі соціального середовища у процесі подолання травматичного досвіду. Дослідження показують, що підтримка з боку оточення, можливість відкрито обговорювати пережитий досвід та наявність стабільних соціальних зв'язків значно підвищують ймовірність позитивних змін. Соціальна взаємодія виступає важливим механізмом інтеграції травматичного досвіду, оскільки вона сприяє його осмисленню та прийняттю [23].

З метою узагальнення основних психологічних підходів до вивчення персональних факторів подолання травматичного досвіду доцільно представити їх у вигляді аналітичної таблиці.

Таблиця 1.4 – Основні психологічні підходи до подолання травматичного досвіду

Підхід	Ключовий фактор	Сутність
Особистісний	Риси особистості	Визначають тип реагування на травму
Когнітивний	Інтерпретація подій	Впливає на емоції та поведінку
Копінг-підхід	Стратегії подолання	Визначають ефективність адаптації
Ресурсний	Внутрішні і зовнішні ресурси	Забезпечують подолання стресу
Теорія прив'язаності	Тип прив'язаності	Впливає на стійкість до травми
Екзистенційний	Пошук життєвого сенсу	Формує нові життєві орієнтири
Соціально-психологічний	Соціальна підтримка	Сприяє адаптації

Складено автором за [18; 21; 23; 28; 29; 44; 55]

Узагальнюючи наведені підходи, можна зробити висновок, що подолання травматичного досвіду є складним і багаторівневим процесом, який визначається взаємодією персональних характеристик, когнітивних процесів, поведінкових стратегій та соціального контексту. Саме комплексність цього процесу обумовлює необхідність його системного дослідження, особливо в умовах війни, коли навантаження на психіку особистості значно зростає.

Таким чином, аналіз психологічних підходів до вивчення персональних факторів дозволяє визначити ключові змінні, які будуть покладені в основу емпіричного дослідження у наступному розділі, зокрема Big Five та екзистенційні показники, як основні предиктори посттравматичного зростання.

Висновки до розділу 1

Таким чином, проведений аналіз дозволив встановити, що посттравматичне зростання студентської молоді в умовах війни

визначається не окремими характеристиками, а взаємодією персональних рис, смисложиттєвих орієнтацій, копінг-стратегій та соціальних ресурсів. Найбільш релевантним для даного дослідження є інтегративний підхід, який дозволяє комплексно пояснити механізми позитивних змін особистості в умовах воєнного стресу та виступає теоретичною основою подальшого емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 2. ПЕРСОНАЛЬНІ ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ

2.1. Персональні Фактори (екстраверсія, відкритість, емоційна стабільність) як передумови зростання

У сучасній психологічній науці дослідження посттравматичного зростання дедалі частіше пов'язується з аналізом стабільних персональних характеристик, які визначають специфіку реагування індивіда на травматичні події. Персональні чинники виступають своєрідним психологічним «фільтром», через який індивід сприймає, інтерпретує та переживає екстремальний досвід, що, у свою чергу, визначає можливість його трансформації у ресурс розвитку [55].

У цьому контексті особливого значення набуває п'ятифакторна модель особистості (Big Five), яка дозволяє системно проаналізувати вплив таких рис, як екстраверсія, відкритість до досвіду, емоційна стабільність (протилежність нейротизму), доброзичливість та сумлінність на процес посттравматичного зростання. Саме ці характеристики розглядаються як ключові предиктори адаптації до стресових умов та ефективності подолання травматичного досвіду [29].

Передусім варто зупинитися на ролі екстраверсії, яка характеризується соціальною активністю, емоційною відкритістю та орієнтацією на взаємодію з оточенням. Дослідження свідчать, що екстраверсія позитивно корелює з посттравматичним зростанням, оскільки екстравертовані особистості більш схильні до пошуку соціальної підтримки, відкритого обговорення переживань та активного включення у соціальні процеси [29]. Умови війни підсилюють значущість цієї риси, оскільки саме соціальна взаємодія стає одним із ключових ресурсів психологічної стабілізації.

Важливим є те, що екстраверсія сприяє не лише зниженню рівня дистресу, але й активізує процеси когнітивної переробки травматичного

досвіду. Через комунікацію та обмін досвідом індивід отримує можливість переосмислити події, інтегрувати їх у власну життєву історію та сформувати нові смисли, що є центральним механізмом посттравматичного зростання [48].

Не менш значущою рисою є відкритість до досвіду, яка відображає готовність особистості до сприйняття нової інформації, гнучкість мислення та здатність до творчого переосмислення життєвих ситуацій. Саме ця характеристика виступає ключовою передумовою когнітивної перебудови, що лежить в основі посттравматичного зростання. Особи з високим рівнем відкритості більш схильні до рефлексії, пошуку нових смислів та перегляду власних життєвих установок [34].

У контексті воєнного досвіду відкритість до досвіду набуває особливого значення, оскільки дозволяє індивіду адаптуватися до умов невизначеності та змін. Така особистість не лише реагує на травму, але й активно включається у процес її осмислення, що сприяє формуванню нових життєвих стратегій. Водночас низький рівень відкритості може обмежувати здатність до когнітивної гнучкості, що ускладнює процес адаптації [44].

Особливу увагу в дослідженнях приділено емоційній стабільності, яка визначає рівень контролю над емоційними реакціями та здатність до регуляції стресу. Особи з високим рівнем емоційної стабільності демонструють меншу схильність до тривожності, депресивних станів та емоційного виснаження, що створює сприятливі умови для конструктивного подолання травматичного досвіду [55].

Емоційна стабільність виступає важливим ресурсом у процесі посттравматичного зростання, оскільки дозволяє зменшити інтенсивність негативних переживань і забезпечує можливість переходу від емоційної реакції до когнітивного осмислення ситуації. Це, у свою чергу, сприяє формуванню більш адаптивних копінг-стратегій та підвищує ймовірність позитивних змін [29].

Водночас високий рівень нейротизму (емоційної нестабільності) асоціюється з підвищеною вразливістю до стресу, схильністю до катастрофізації подій та фіксації на негативних переживаннях. Це ускладнює процес когнітивної переробки травматичного досвіду та може перешкоджати формуванню посттравматичного зростання. Проте деякі дослідження вказують на те, що помірний рівень емоційної напруженості може виступати стимулом для рефлексії, що свідчить про складний і неоднозначний характер впливу цієї риси [32].

Для систематизації впливу основних персональних рис на посттравматичне зростання доцільно представити узагальнені дані у вигляді таблиці.

Таблиця 2.1 - Вплив персональних рис на посттравматичне зростання

Особистісна риса	Характер впливу	Психологічний механізм	
Екстраверсія	Позитивний	Соціальна підтримка, вербалізація досвіду	
Відкритість до досвіду	Позитивний	Когнітивна гнучкість, пошук життєвого сенсу	
Емоційна стабільність	Позитивний	Емоційна регуляція, зниження дистресу	
Нейротизм	Переважно негативний	Тривожність, фіксація на негативі	

Складено автором за [29; 55]

Важливо підкреслити, що вплив персональних рис на посттравматичне зростання не є ізольованим, а реалізується у взаємодії з іншими психологічними факторами, зокрема копінг-стратегіями, рівнем самооцінки та соціальною підтримкою. Таким чином, персональні фактори виступають базовою основою, яка визначає напрям подальших психологічних процесів адаптації.

Узагальнюючи, можна зазначити, що екстраверсія, відкритість до досвіду та емоційна стабільність є ключовими особистісними предикторами посттравматичного зростання, оскільки вони забезпечують ефективну когнітивну переробку травматичного досвіду, сприяють формуванню адаптивних стратегій подолання та підвищують здатність особистості до пошуку життєвого сенсу. Водночас їх вплив є опосередкованим і залежить від комплексу інших внутрішніх і зовнішніх чинників, що зумовлює необхідність їх подальшого комплексного дослідження.

У межах емпіричного дослідження для вивчення персональних факторів посттравматичного зростання було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють охопити як стабільні персональні фактори, так і смисложиттєві орієнтації та рівень посттравматичних змін.

Першою методикою виступив опитувальник «Велика п'ятірка» (Big Five), розроблений П. Коста та Р. МакКреєм. Методика спрямована на діагностику п'яти базових рис особистості: екстраверсії, доброзичливості, сумлінності, нейротизму та відкритості до досвіду. Структура опитувальника представлена набором тверджень, які оцінюються за шкалою Лайкерта. В українському науковому просторі опитувальник «Велика п'ятірка» використовується у перекладених та адаптованих версіях, зокрема у дослідженнях персональних предикторів психологічної стійкості та адаптації. Його психометричні властивості підтверджені у низці емпіричних робіт українських дослідників, що дозволяє застосовувати методику в умовах соціально-психологічних трансформацій, зокрема воєнного часу.

У межах даного дослідження риси моделі Big Five розглядаються не лише як стабільні характеристики особистості, але і як потенційні предиктори посттравматичного зростання. Доцільно припустити, що

найбільший прогностичний потенціал притаманний відкритості до досвіду, емоційній стабільності та екстраверсії. Відкритість до досвіду може виступати предиктором посттравматичного зростання через її зв'язок із когнітивною гнучкістю, готовністю до перегляду власних переконань та здатністю інтегрувати новий досвід у систему персональних смислів. Особи з високою відкритістю частіше демонструють готовність до внутрішніх змін та переосмислення кризових ситуацій.

Емоційна стабільність може сприяти посттравматичному зростанню через здатність особистості підтримувати психологічну рівновагу та ефективно регулювати негативні переживання. Натомість високий рівень нейротизму може ускладнювати процес адаптації через схильність до тривожності та фіксації на негативних аспектах пережитого досвіду.

Екстраверсія може виконувати роль предиктора через орієнтацію особистості на соціальну взаємодію та пошук підтримки. У контексті воєнного досвіду міжперсональні контакти часто стають важливим ресурсом психологічного відновлення та позитивної трансформації пережитого.

Методика «Шкала екзистенції» (Existence Scale) А. Ленгле широко використовується у вітчизняних дослідженнях у контексті екзистенційного аналізу. Зокрема, її застосування та теоретичне обґрунтування представлені у роботах українських дослідників, які спираються на концепцію екзистенційних мотивацій В. Франкла та А. Ленгле .

Використання методики Existence Scale у межах даного дослідження обумовлене її відповідністю теоретичній моделі посттравматичного зростання Р. Тедескі та Л. Калхуна. Одним із ключових механізмів посттравматичного зростання є переосмислення пережитого досвіду та формування нових життєвих орієнтирів після травматичних подій. Екзистенційна наповненість особистості відображає здатність людини знаходити життєвий сенс, здійснювати усвідомлений вибір та зберігати

внутрішню цілісність у складних життєвих обставинах. У контексті війни саме екзистенційні характеристики можуть виступати важливими психологічними ресурсами, які сприяють позитивній трансформації травматичного досвіду. Таким чином, використання Existence Scale дозволяє оцінити не лише рівень смисложиттєвої реалізації особистості, але й її потенційну роль як предиктора посттравматичного зростання.

Додатково екзистенційно-аналітичний підхід до інтерпретації психологічної стійкості та пошуку життєвого сенсу розкрито у праці Каплуненко (2018), де обґрунтовано роль екзистенційних характеристик у подоланні кризових станів. Результати досліджень Я. Ю. Каплуненко демонструють, що екзистенційні характеристики особистості мають значущий зв'язок із психологічною стійкістю та особливостями переживання кризових ситуацій. Авторкою встановлено, що вищий рівень екзистенційної реалізації супроводжується більш вираженою здатністю до усвідомлення власного життєвого досвіду, конструктивного ставлення до труднощів та активного пошуку особистісного сенсу у кризових умовах. Отримані результати дозволяють припустити, що екзистенційна наповненість може виступати одним із важливих факторів посттравматичного зростання студентської молоді в умовах війни.

Третьою методикою виступила шкала посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI), розроблена Р. Тедескі та Л. Калхуном. Вона призначена для оцінки позитивних змін особистості після пережитих травматичних подій. Структура методики включає такі шкали, як нові можливості, особистісна сила, покращення взаємин, духовні зміни та цінність життя. Шкала посттравматичного зростання (PTGI) адаптована та використовується в українських емпіричних дослідженнях, зокрема в роботах, присвячених вивченню життєстійкості та психологічної адаптації в умовах війни. Зокрема, вона застосовується у комплексних дослідженнях

разом із шкалами резильєнтності та екзистенційних характеристик особистості

Методика адаптована до українського контексту та використовується у сучасних психологічних дослідженнях, зокрема у вивченні психологічної адаптації в умовах кризових ситуацій.

Слід зазначити, що в українському науковому просторі активно розробляється та апробується власний психодіагностичний інструментарій, адаптований до умов воєнного часу. Зокрема, у методичних рекомендаціях О. Кокуна представлено валідизовані підходи до діагностики життєстійкості та психофізіологічної стійкості, які апробовані на вибірках українського населення в умовах війни .

Це підтверджує доцільність використання обраних методик у даному дослідженні.

Обраний психодіагностичний інструментарій обумовлений необхідністю комплексного дослідження персональних факторів посттравматичного зростання. Зокрема, опитувальник «Велика п'ятірка» дозволяє оцінити базові риси особистості, які визначають стиль реагування на стресові події; шкала екзистенції - глибинні смисложиттєві орієнтації, що забезпечують процес переосмислення травматичного досвіду; шкала посттравматичного зростання - безпосередній рівень позитивних змін особистості. Така комбінація методик дозволяє виявити як прямі, так і опосередковані взаємозв'язки між особистісними характеристиками та посттравматичним зростанням.

Крім того, сучасні дослідження підкреслюють значення індивідуального досвіду травматизації, який може по-різному впливати на прояв персональних рис. Інтенсивність, тривалість та суб'єктивне сприйняття травматичних подій визначають, наскільки ефективно особистість зможе використати свої внутрішні ресурси. Це свідчить про те, що навіть за наявності сприятливих персональних характеристик

посттравматичне зростання не є гарантованим результатом, а залежить від складної взаємодії факторів [44].

З урахуванням викладеного доцільно узагальнити роль персональних рис у формуванні посттравматичного зростання через їхні функції:

*Таблиця 2.2 - Функції персональних рис у процесі
посттравматичного зростання*

Функція	Зміст
Регулятивна	Визначають характер емоційних реакцій на травму
Когнітивна	Впливають на інтерпретацію та осмислення досвіду
Поведінкова	Обумовлюють вибір копінг-стратегій
Соціальна	Визначають рівень взаємодії з оточенням
Ресурсна	Сприяють мобілізації внутрішніх можливостей

Складено автором за [29; 55]

Таким чином, персональні фактори виступають системоутворюючим компонентом процесу посттравматичного зростання, оскільки вони визначають не лише первинну реакцію на травматичні події, але й подальшу динаміку їх осмислення та інтеграції у структуру особистості. Їхній вплив реалізується через когнітивні, емоційні та поведінкові механізми, що забезпечують перехід від деструктивних переживань до конструктивних змін.

Узагальнюючи розширений аналіз, можна зробити висновок, що Персональні чинники є фундаментальною основою посттравматичного зростання, проте їхня дія має опосередкований і динамічний характер. Вони не гарантують позитивних змін, але створюють потенціал для їх реалізації, який актуалізується у взаємодії з іншими психологічними та соціальними чинниками. Саме тому їх дослідження є необхідним етапом у розумінні механізмів адаптації студентської молоді до умов війни.

2.2. Самооцінка, когнітивні стилі та копінг-стратегії: взаємозв'язки з посттравматичним зростанням

У сучасній психологічній науці дослідження посттравматичного зростання дедалі більше орієнтується на аналіз тих внутрішніх психологічних механізмів, які забезпечують трансформацію травматичного досвіду у ресурс розвитку. Серед таких механізмів ключове місце займають самооцінка, когнітивні стилі та копінг-стратегії, які виступають взаємопов'язаними компонентами єдиної системи психічної регуляції поведінки особистості в умовах стресу [55].

На відміну від відносно стабільних персональних рис, розглянутих у попередньому підрозділі, зазначені змінні мають більш динамічний характер і безпосередньо залучені до процесу переживання, інтерпретації та подолання травматичних подій. Саме через них реалізується когнітивно-емоційна переробка досвіду, яка, відповідно до концепції Р. Тедескі та Л. Калхуна, є центральним механізмом посттравматичного зростання [57].

Передусім доцільно розглянути роль самооцінки як базового регулятора психологічної адаптації. Самооцінка визначає ставлення особистості до себе, рівень впевненості у власних силах та очікування щодо власної ефективності у подоланні труднощів. У контексті травматичного досвіду вона виконує функцію внутрішнього ресурсу, що або підтримує, або, навпаки, обмежує здатність до подолання кризових ситуацій [14].

Високий рівень самооцінки асоціюється з більшою впевненістю у можливості впоратися з наслідками травми, що сприяє активному пошуку шляхів її подолання. Такі особистості демонструють більшу готовність до рефлексії, прийняття змін та переосмислення життєвого досвіду. Це створює передумови для формування посттравматичного зростання, оскільки саме впевненість у власній спроможності виступає мотиваційною основою для внутрішньої трансформації [55].

Натомість низька самооцінка пов'язана з відчуттям безпорадності, зниженням рівня суб'єктивного контролю та схильністю до уникнення складних ситуацій. У цьому випадку травматичний досвід частіше сприймається як неконтрольований і загрозливий, що ускладнює його когнітивну переробку та інтеграцію у структуру особистості [14].

Особливо важливим є те, що самооцінка виступає медіатором між особистісними рисами та копінг-стратегіями. Зокрема, особи з високою емоційною стабільністю, як правило, мають більш адекватну самооцінку, що сприяє використанню активних стратегій подолання. Таким чином, самооцінка не лише безпосередньо впливає на посттравматичне зростання, але й опосередковує дію інших психологічних факторів.

Наступним ключовим компонентом є когнітивні стилі, які визначають особливості обробки інформації, інтерпретації подій та формування смислів. У контексті травматичного досвіду когнітивні стилі відіграють вирішальну роль, оскільки саме вони визначають, чи буде подія сприйнята як загроза, втрата чи можливість для розвитку [44].

Одним із найбільш значущих є стиль когнітивної гнучкості, який передбачає здатність змінювати способи мислення залежно від ситуації. Особи з високим рівнем когнітивної гнучкості здатні переосмислювати травматичні події, знаходити альтернативні пояснення та формувати нові життєві смисли. Це безпосередньо сприяє посттравматичному зростанню, оскільки дозволяє трансформувати негативний досвід у конструктивний [34].

Натомість когнітивна ригідність характеризується схильністю до фіксації на одному способі інтерпретації подій, що часто має негативний характер. Такий стиль мислення ускладнює процес адаптації, оскільки обмежує можливості для переоцінки ситуації та формування нових смислів.

Окремо слід виділити стиль атрибуції, тобто спосіб пояснення причин подій. Оптимістичний атрибутивний стиль, за якого негативні події

сприймаються як тимчасові та контрольовані, сприяє формуванню посттравматичного зростання. Натомість песимістичний стиль, що характеризується глобалізацією негативного досвіду, підвищує ризик дезадаптації [44].

У цьому контексті важливо підкреслити, що когнітивні стилі тісно пов'язані з процесами пошуку життєвого сенсу, які лежать в основі посттравматичного зростання. Саме здатність особистості знаходити нові смисли у травматичних подіях визначає їх трансформаційний потенціал.

Центральним елементом у структурі подолання травматичного досвіду виступають копінг-стратегії, які являють собою сукупність поведінкових та когнітивних дій, спрямованих на зниження рівня стресу та відновлення психологічної рівноваги [21].

У науковій літературі виділяють кілька основних типів копінгу:

- проблемно-орієнтований;
- емоційно-орієнтований;
- уникнення.

Проблемно-орієнтований копінг передбачає активні дії, спрямовані на зміну ситуації або пошук її вирішення. Дослідження свідчать, що саме цей тип копінгу найбільш тісно пов'язаний із посттравматичним зростанням, оскільки він активізує процеси осмислення та контролю над ситуацією [21].

Емоційно-орієнтований копінг має більш складний характер. З одного боку, він може сприяти регуляції емоційного стану, з іншого - за надмірного використання може призводити до фіксації на переживаннях. Його вплив на посттравматичне зростання є неоднозначним і залежить від конкретних форм реалізації.

Копінг уникнення, навпаки, у більшості випадків негативно пов'язаний із посттравматичним зростанням, оскільки перешкоджає

когнітивній переробці травматичного досвіду та відтерміновує процес адаптації.

З метою систематизації взаємозв'язків між розглянутими змінними доцільно представити їх у вигляді аналітичної моделі:

Таблиця 2.3 - Взаємозв'язок самооцінки, когнітивних стилів і копінг-стратегій з посттравматичним зростанням

Змінна	Напрямок впливу на РТГ	Механізм
Висока самооцінка	Позитивний	Впевненість, активна позиція
Когнітивна гнучкість	Позитивний	Переосмислення досвіду
Оптимістичний атрибутивний стиль	Позитивний	Конструктивна інтерпретація
Проблемно-орієнтований копінг	Позитивний	Активне подолання
Копінг уникнення	Негативний	Блокування осмислення

Складено автором за [21; 44; 55]

Таким чином, самооцінка, когнітивні стилі та копінг-стратегії формують єдину систему психологічної регуляції, яка визначає характер реагування особистості на травматичні події. Їх взаємодія забезпечує або, навпаки, ускладнює процес когнітивної переробки досвіду, що виступає ключовою умовою посттравматичного зростання.

Подальше теоретичне осмислення дозволяє перейти від опису окремих змінних до аналізу їхньої системної взаємодії, що є принципово важливим для розуміння механізмів посттравматичного зростання. У сучасних дослідженнях дедалі частіше наголошується, що жоден із розглянутих факторів (самооцінка, когнітивні стилі чи копінг-стратегії) не діє ізольовано, а їх вплив реалізується через складну мережу взаємозв'язків [55].

У цьому контексті доцільно розглядати посттравматичне зростання як результат послідовного психічного процесу, який включає кілька взаємопов'язаних етапів, як показано на рисунку 2.2.

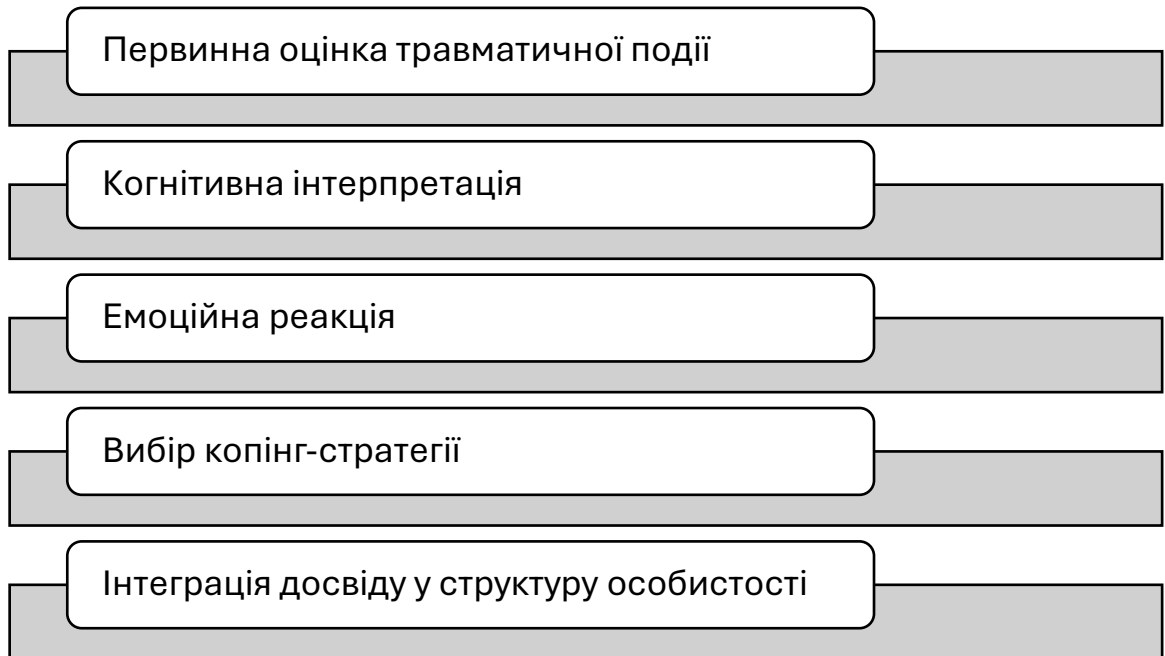


Рисунок 2.2. Основні етапи посттравматичного зростання як результату послідовного психічного процесу

Самооцінка, когнітивні стилі та копінг-стратегії включаються у цей процес на різних рівнях і виконують різні функції.

Передусім самооцінка визначає первинну оцінку ситуації. Особи з високою самооцінкою частіше сприймають травматичну подію як складну, але потенційно контрольовану, тоді як особи з низькою самооцінкою схильні інтерпретувати її як загрозливу та некеровану. Це створює принципово різні стартові умови для подальшої адаптації [14].

Наступним етапом є когнітивна інтерпретація, яка значною мірою залежить від когнітивного стилю. Саме на цьому рівні відбувається формування смислу події: чи буде вона сприйнята як руйнівна, чи як така, що відкриває можливості для розвитку. У цьому процесі когнітивна гнучкість виступає ключовим ресурсом, що дозволяє уникнути ригідної фіксації на негативних аспектах досвіду [44].

На третьому етапі формується емоційна реакція, яка, у свою чергу, впливає на вибір копінг-стратегії. Важливо підкреслити, що саме тут проявляється взаємодія між самооцінкою та когнітивними стилями: висока самооцінка та гнучке мислення знижують інтенсивність дистресу, що підвищує ймовірність використання адаптивних стратегій подолання.

Ключовим є четвертий етап - вибір копінг-стратегії, оскільки саме він визначає, чи буде запущено процес посттравматичного зростання. Адаптивні стратегії (аналіз ситуації, пошук підтримки, активні дії) сприяють глибшій переробці досвіду, тоді як уникнення фактично блокує цей процес [21].

Таким чином, можна стверджувати, що копінг-стратегії виконують роль безпосереднього механізму реалізації посттравматичного зростання, тоді як самооцінка та когнітивні стилі виступають його передумовами.

З метою узагальнення описаних взаємозв'язків доцільно представити їх у вигляді логічної моделі:

*Таблиця 2.4 - Послідовність психологічних механізмів
посттравматичного зростання*

Етап	Ключовий фактор	Функція
Первинна оцінка	Самооцінка	Визначає рівень суб'єктивного контролю
Інтерпретація	Когнітивні стилі	Формують смисл події
Емоційна реакція	Самооцінка + когнітивні процеси	Регулюють рівень дистресу
Подолання	Копінг-стратегії	Забезпечують адаптацію
Інтеграція	Усі фактори	Формують посттравматичне зростання

Складено автором за [21; 44; 55]

Подальший аналіз дозволяє перейти до більш глибокого рівня - вивчення типів взаємозв'язків між змінними, що має безпосереднє значення для емпіричного дослідження.

У науковій літературі виділяють три основні типи зв'язків:

- прямі;
- опосередковані (медіаційні);
- модераційні.

Прямі зв'язки проявляються у безпосередньому впливі змінної на посттравматичне зростання. Наприклад, високий рівень самооцінки прямо пов'язаний із вищими показниками посттравматичного зростання.

Опосередковані зв'язки передбачають, що вплив однієї змінної реалізується через іншу. У даному випадку найбільш типовою є модель, у якій:

1. самооцінка впливає на вибір копінг-стратегій;
2. копінг-стратегії впливають на рівень посттравматичного зростання.

Це означає, що копінг виступає медіатором між самооцінкою та посттравматичним зростанням [21].

Аналогічно, когнітивні стилі впливають на спосіб інтерпретації подій, що, у свою чергу, визначає тип копінг-стратегії. Таким чином, формується багаторівнева система взаємозв'язків.

Модераційні зв'язки проявляються у зміні сили або напряму впливу однієї змінної залежно від рівня іншої. Наприклад, вплив копінг-стратегій на посттравматичне зростання може бути сильнішим у осіб із високою когнітивною гнучкістю.

Для узагальнення цих взаємозв'язків доцільно представити інтегративну модель:

Таблиця 2.5 - Типи взаємозв'язків між психологічними змінними

Тип зв'язку	Приклад	Пояснення
Прямий	Самооцінка - PTG	Безпосередній вплив
Медіація	Самооцінка - копінг - PTG	Через проміжну змінну
Модерація	Когнітивна гнучкість x копінг - PTG	Зміна сили впливу

Складено автором за [21; 55]

Особливої уваги заслуговує те, що у контексті війни ці взаємозв'язки можуть посилюватися або змінюватися під впливом хронічного стресу. Зокрема, тривала травматизація може знижувати ефективність навіть адаптивних стратегій подолання, якщо вони не підкріплюються достатнім рівнем внутрішніх ресурсів.

У цьому аспекті важливим є поняття психологічного виснаження, яке може виступати фактором, що послаблює зв'язок між копінг-стратегіями та посттравматичним зростанням. Це особливо актуально для студентської молоді, яка одночасно перебуває під впливом академічного навантаження та воєнного стресу [14].

Разом із тим, дослідження показують, що навіть у складних умовах війни за наявності сприятливих когнітивних і персональних передумов можливе формування стійких позитивних змін. Це свідчить про те, що посттравматичне зростання є не лише функцією зовнішніх обставин, але й результатом активної внутрішньої роботи особистості.

Таким чином, взаємозв'язки між самооцінкою, когнітивними стилями та копінг-стратегіями мають системний і багаторівневий характер, що зумовлює необхідність їх комплексного емпіричного дослідження. Саме це дозволяє перейти від теоретичних узагальнень до кількісного аналізу, який буде здійснено у наступному розділі.

Подальший аналіз доцільно спрямувати на операціоналізацію розглянутих змінних, що є необхідною умовою для їх емпіричного дослідження. У контексті даної роботи це означає перехід від теоретичних конструктів до вимірюваних показників, які можуть бути проаналізовані за допомогою статистичних методів.

У межах дослідження посттравматичного зростання самооцінка, когнітивні стилі та копінг-стратегії можуть бути представлені як кількісні

змінні, що дозволяє встановити між ними кореляційні зв'язки. Саме кореляційний аналіз є одним із найбільш доцільних методів, оскільки він дозволяє виявити силу та напрям взаємозв'язку між психологічними показниками.

У цьому контексті важливо сформулювати очікувані емпіричні залежності, які логічно випливають із проведеного теоретичного аналізу.

На основі проведеного теоретичного аналізу було узагальнено очікувані зв'язки між посттравматичним зростанням та тими персональними чинниками, які безпосередньо входять до емпіричної моделі дослідження. До них належать особистісні риси за моделлю «Велика п'ятірка» та екзистенційні показники особистості. Самооцінка, копінг-стратегії, типи прив'язаності та соціальна підтримка розглядаються у роботі як важливий теоретичний контекст, однак не є предметом емпіричної перевірки в межах цього дослідження.

Таблиця 2.6 – Гіпотетичні зв'язки персональних чинників із посттравматичним зростанням студентської молоді

Персональний чинник	Теоретичне обґрунтування	Очікуваний характер зв'язку з посттравматичним зростанням
Відкритість до досвіду	Відкритість до досвіду пов'язана з когнітивною гнучкістю, готовністю до переосмислення подій, прийняттям нового досвіду та здатністю формувати нові життєві смисли після кризових подій	Позитивний зв'язок / позитивна тенденція
Нейротизм	Високий рівень нейротизму відображає емоційну нестабільність, тривожність і схильність до фіксації на негативних переживаннях, що може	Негативний зв'язок

	ускладнювати конструктивне опрацювання травматичного досвіду	
Екстраверсія	Екстраверсія може сприяти соціальній активності, вербалізації переживань і зверненню до підтримки, однак її роль у посттравматичному зростанні не є однозначною	Можливий слабкий зв'язок
Самодистанціювання	Самодистанціювання відображає здатність особистості дистанціюватися від афективного напруження, подивитися на власний досвід з боку та включити його в ширший життєвий контекст	Наявність зв'язку з посттравматичним зростанням
Самотрансценденція	Самотрансценденція пов'язана зі здатністю орієнтуватися на цінності, виходити за межі власного страждання та знаходити значущість у пережитому досвіді	Наявність зв'язку з посттравматичним зростанням
Свобода	Свобода у межах екзистенційного підходу відображає здатність бачити можливості вибору навіть у складних і невизначених обставинах	Наявність зв'язку з посттравматичним зростанням
Відповідальність	Відповідальність характеризує здатність особистості приймати рішення, діяти відповідно до них і інтегрувати пережитий досвід у власний життєвий шлях	Наявність зв'язку з посттравматичним зростанням

Складено автором на основі теоретичного аналізу.

Таким чином, у межах подальшого емпіричного дослідження основна увага зосереджується на перевірці зв'язків посттравматичного зростання з тими персональними чинниками, які були безпосередньо виміряні за допомогою обраних психодіагностичних методик: особистісними рисами за моделлю «Велика п'ятірка» та екзистенційними показниками особистості. Це дозволяє узгодити теоретичний аналіз із реальною емпіричною моделлю дослідження. Зокрема:

- сильний позитивний зв'язок між когнітивною гнучкістю та PTG підтверджує ключову роль пошуку життєвого сенсу;
- негативний зв'язок між копінгом уникнення та PTG вказує на дезадаптивний характер цієї стратегії;
- позитивний зв'язок між самооцінкою та адаптивними копінг-стратегіями підтверджує медіаційну модель.

2.3. Соціальна підтримка та зовнішнє середовище як модератори посттравматичного зростання

У сучасній психологічній науці посттравматичне зростання розглядається не лише як результат внутрішніх психологічних процесів, але і як явище, що формується у взаємодії особистості із соціальним середовищем. Зокрема, соціальна підтримка та умови зовнішнього середовища виступають важливими модераторами, які визначають інтенсивність, напрям і характер трансформації травматичного досвіду [23].

На відміну від внутрішніх факторів, таких як самооцінка чи когнітивні стилі, соціальна підтримка має інтерсуб'єктивний характер, оскільки формується у процесі взаємодії з іншими людьми. Вона включає емоційну, інструментальну, інформаційну та оцінну компоненти, кожна з яких відіграє специфічну роль у процесі адаптації до травматичних подій.

Передусім слід зазначити, що емоційна підтримка забезпечує відчуття прийняття, розуміння та безпеки, що є критично важливим у ситуаціях високого стресу. В умовах війни, коли рівень тривожності та невизначеності суттєво зростає, саме наявність емоційно значущих зв'язків виступає фактором стабілізації психоемоційного стану особистості [1].

Інструментальна підтримка, у свою чергу, передбачає надання конкретної допомоги (ресурсів, інформації, практичних дій), що сприяє зниженню об'єктивного рівня стресу. Вона особливо важлива для студентської молоді, яка часто стикається з додатковими труднощами в умовах воєнного часу, такими як зміни в освітньому процесі, фінансові обмеження та порушення соціальних зв'язків.

Інформаційна підтримка забезпечує можливість отримання знань та порад щодо подолання складних ситуацій, тоді як оцінна - сприяє формуванню адекватної самооцінки через соціальне зворотне зв'язування.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що соціальна підтримка виконує три ключові функції у процесі посттравматичного зростання:

- буферну (зниження рівня стресу);
- регулятивну (вплив на емоційний стан);
- смыслотворчу (допомога в осмисленні досвіду) [23].

З метою систематизації доцільно представити структуру соціальної підтримки:

Таблиця 2.7 - Види соціальної підтримки у процесі посттравматичного зростання

Вид підтримки	Зміст	Роль у РТГ
Емоційна	Підтримка, емпатія	Зниження дистресу
Інструментальна	Практична допомога	Полегшення адаптації
Інформаційна	Поради, знання	Орієнтація у ситуації
Оцінна	Соціальний зворотний зв'язок	Формування самооцінки

Складено автором за [23]

Подальший аналіз дозволяє перейти до розгляду соціальної підтримки як модератора, тобто змінної, яка впливає на силу та напрям зв'язків між іншими психологічними факторами та посттравматичним зростанням.

Зокрема, встановлено, що соціальна підтримка може посилювати позитивний вплив внутрішніх ресурсів (самооцінки, когнітивної гнучкості, адаптивних копінг-стратегій) на посттравматичне зростання. Наприклад, навіть за середнього рівня самооцінки високий рівень соціальної підтримки може компенсувати її недостатність, забезпечуючи більш ефективну адаптацію.

Водночас у разі низького рівня соціальної підтримки навіть високі внутрішні ресурси можуть бути недостатніми для формування посттравматичного зростання. Це свідчить про те, що соціальне середовище виступає критичним контекстуальним фактором, який визначає реалізацію потенціалу особистості.

Особливого значення набуває соціальна підтримка у студентському середовищі, де значну роль відіграють такі соціальні інститути, як:

- сім'я;
- друзі та однолітки;
- освітнє середовище (викладачі, університет);
- онлайн-спільноти.

Кожен із цих рівнів формує окремий контур підтримки, який може як підсилювати, так і послаблювати процес адаптації.

З метою узагальнення доцільно представити рівні соціальної підтримки:

*Таблиця 2.8 - Рівні соціального середовища та їх вплив на
посттравматичне зростання*

Рівень	Джерело підтримки	Вплив
цМікрорівень	Сім'я	Емоційна стабілізація
Мезорівень	Друзі, однолітки	Соціальна інтеграція
Макрорівень	Освітнє середовище	Формування ресурсів
Онлайн-рівень	Соціальні мережі	Підтримка та комунікація

Джерело : Складено автором

У контексті війни важливо враховувати, що соціальне середовище зазнає суттєвих змін, що впливає на доступність і якість соціальної підтримки. Зокрема, вимушене переміщення, дистанційне навчання та порушення звичних соціальних зв'язків можуть знижувати рівень підтримки, що ускладнює процес адаптації.

Водночас сучасні дослідження демонструють, що навіть у таких умовах формуються нові форми соціальної взаємодії, зокрема через цифрові платформи, що частково компенсує втрату традиційних соціальних контактів [23].

Окремої уваги потребує взаємозв'язок між соціальною підтримкою та копінг-стратегіями. Доведено, що особи, які отримують високий рівень підтримки, частіше використовують адаптивні стратегії подолання, тоді як її відсутність асоціюється з уникненням та емоційною ізоляцією.

Таким чином, соціальна підтримка виступає не лише окремим фактором, але і опосередковує вплив інших змінних, формуючи складну систему взаємозв'язків.

З урахуванням викладеного доцільно представити інтегративну модель:

Таблиця 2.9 - Модераційна роль соціальної підтримки

Змінна	Вплив на РТГ	Роль соціальної підтримки
Самооцінка	Позитивний	Підсилює ефект

Когнітивні стилі	Позитивний	Сприяє переосмисленню
Копінг-стратегії	Позитивний/негативний	Визначає ефективність

Джерело : Складено автором

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що соціальна підтримка та зовнішнє середовище виступають ключовими модераторами посттравматичного зростання, оскільки вони визначають, наскільки ефективно внутрішні ресурси особистості можуть бути реалізовані у процесі подолання травматичного досвіду.

Таким чином, посттравматичне зростання є результатом не лише внутрішніх психологічних процесів, але і соціальної взаємодії, що підкреслює його комплексний і багатовимірний характер. В умовах війни значення соціальної підтримки суттєво зростає, оскільки вона виступає одним із ключових ресурсів психологічної адаптації та відновлення.

Висновки до розділу 2

У результаті проведеного аналізу персональних чинників посттравматичного зростання встановлено, що цей феномен формується під впливом складної системи внутрішніх і зовнішніх детермінант, які перебувають у тісній взаємодії між собою. На відміну від суто індивідуалістичних підходів, сучасне розуміння посттравматичного зростання передбачає його розгляд як багаторівневого процесу, що поєднує персональні фактори, когнітивні механізми, поведінкові стратегії та соціальний контекст.

У ході дослідження встановлено, що важливу роль у формуванні посттравматичного зростання відіграють базові персональні чинники, зокрема екстраверсія, відкритість до досвіду та емоційна стабільність. З'ясовано, що екстраверсія сприяє активному залученню до соціальної

взаємодії та пошуку підтримки, відкритість до досвіду забезпечує когнітивну гнучкість і здатність до переосмислення травматичних подій, а емоційна стабільність виступає важливим ресурсом регуляції психоемоційного стану. Водночас високий рівень нейротизму асоціюється з підвищеною вразливістю до стресу та ускладнює процес адаптації.

Показано, що персональні фактори не діють ізольовано, а формують цілісні конфігурації, які визначають індивідуальні траєкторії реагування на травматичні події. Їхній вплив реалізується через когнітивні, емоційні та поведінкові механізми, що підкреслює системний характер посттравматичного зростання.

Особливу увагу приділено аналізу самооцінки, когнітивних стилів та копінг-стратегій як динамічних психологічних змінних, безпосередньо залучених у процес подолання травматичного досвіду. Теоретично обґрунтовано, що самооцінка виступає базовим регулятором адаптації, визначаючи рівень впевненості особистості у власних можливостях і здатність до активного подолання труднощів. Високий рівень самооцінки пов'язаний із більш ефективними формами реагування та сприяє формуванню посттравматичного зростання.

З'ясовано, що когнітивні стилі, зокрема когнітивна гнучкість і характер атрибуції, визначають спосіб інтерпретації травматичних подій. Саме вони забезпечують процес пошуку життєвого сенсу, який є центральним механізмом трансформації негативного досвіду у ресурс розвитку. Натомість когнітивна ригідність і песимістичний атрибутивний стиль обмежують можливості адаптації.

Теоретично обґрунтовано, що копінг-стратегії виступають безпосереднім механізмом реалізації посттравматичного зростання. Зокрема, проблемно-орієнтований копінг і активний пошук підтримки сприяють ефективному подоланню стресу та формуванню позитивних змін, тоді як уникнення та пасивні стратегії ускладнюють процес адаптації.

Аргументовано, що копінг-стратегії можуть виконувати медіаційну функцію, опосередковуючи вплив самооцінки та когнітивних характеристик на посттравматичне зростання.

У процесі аналізу також встановлено, що взаємозв'язки між розглянутими змінними мають багаторівневий характер і включають прямі, опосередковані та модераційні ефекти. Це свідчить про складну структуру детермінації посттравматичного зростання та необхідність його комплексного емпіричного дослідження.

Окремо обґрунтовано роль соціальної підтримки та зовнішнього середовища як важливих модераторів посттравматичного зростання. Встановлено, що соціальна підтримка виконує буферну, регулятивну та смислотворчу функції, сприяючи зниженню рівня дистресу, стабілізації емоційного стану та переосмисленню травматичного досвіду. Визначено, що різні рівні соціального середовища - сім'я, однолітки, освітні інституції та онлайн-простір - формують комплексну систему підтримки, яка впливає на процес адаптації особистості.

Обґрунтовано, що соціальна підтримка не лише безпосередньо впливає на посттравматичне зростання, але й підсилює або послаблює ефект інших психологічних чинників, виступаючи ключовим контекстуальним фактором реалізації внутрішніх ресурсів особистості. В умовах війни її значення суттєво зростає, оскільки вона компенсує вплив тривалого стресу та сприяє формуванню нових адаптивних стратегій.

Таким чином, результати проведеного аналізу дозволяють зробити висновок, що посттравматичне зростання студентської молоді є результатом взаємодії персональних характеристик, когнітивних процесів, поведінкових стратегій та соціального середовища. Виявлені закономірності створюють наукове підґрунтя для проведення емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення статистичних взаємозв'язків між визначеними змінними, що буде реалізовано у наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРСОНАЛЬНИХ ФАКТОРІВ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

3.1. Методологія та етапи проведення дослідження

Емпіричне дослідження персональних факторів посттравматичного зростання було організоване з урахуванням сучасних методологічних підходів до вивчення психологічних наслідків травматичного досвіду та спрямоване на виявлення взаємозв'язків між особистісними характеристиками, екзистенційними параметрами та рівнем посттравматичного зростання у студентської молоді. Методологічною основою дослідження виступили положення концепції посттравматичного зростання Р. Тедескі та Л. Калхуна, відповідно до яких позитивні зміни особистості виникають у процесі когнітивної переробки травматичного досвіду та формування нових смислів [57].

Виходячи з поставленої мети, дослідження було спрямоване на вирішення комплексу взаємопов'язаних завдань, що передбачали: визначення рівня посттравматичного зростання у студентів; оцінку базових персональних рис у межах п'ятифакторної моделі; аналіз екзистенційних характеристик особистості; а також встановлення статистичних взаємозв'язків між зазначеними змінними. Такий підхід дозволяє розглядати посттравматичне зростання не ізольовано, а як результат системної взаємодії внутрішніх психологічних факторів.

Дослідження мало кількісний, кореляційний характер, оскільки його основною метою було виявлення сили та напрямку зв'язків між психологічними змінними. Обраний дизайн є найбільш доцільним у контексті дослідження складних багатфакторних явищ, до яких належить

посттравматичне зростання, оскільки дозволяє встановити закономірності взаємозв'язків без втручання у природний перебіг психологічних процесів.

Емпірична база дослідження була сформована на основі вибірки студентської молоді віком від 18 до 25 років. Загальна кількість респондентів становила 46 осіб. Вибірка характеризується відносною однорідністю за соціально-демографічними параметрами, що дозволяє мінімізувати вплив зовнішніх змінних та зосередитися на аналізі внутрішніх психологічних факторів. Учасники дослідження перебували в умовах воєнного часу, що забезпечує актуальність досліджуваного феномену та дозволяє розглядати отримані результати в контексті реального травматичного досвіду.

Збір емпіричних даних здійснювався за допомогою онлайн-анкетування із використанням стандартизованих психодіагностичних методик, що забезпечує зручність доступу до вибірки та анонімність відповідей, що, у свою чергу, підвищує їхню достовірність. Отриманий масив даних (представлений у вигляді структурованої таблиці відповідей респондентів) став основою для подальшого статистичного аналізу.

У дослідженні було використано комплекс психодіагностичних інструментів, що дозволяють охопити різні рівні функціонування особистості. Зокрема, для оцінки базових персональних характеристик застосовано опитувальник «Велика п'ятірка» (Big Five), розроблений П. Коста та Р. МакКреєм. Методика дозволяє визначити рівень екстраверсії, доброзичливості, сумлінності, нейротизму та відкритості до досвіду. Її використання є обґрунтованим, оскільки саме ці риси розглядаються як ключові предиктори адаптації до стресових ситуацій та ефективності подолання травматичного досвіду [29]. У дослідженні застосовано скринінгову версію опитувальника BFI-10 (Big Five Inventory-10), розроблену Б. Раммштедт та О. Джоном [52], в українській адаптації О. О. Сердюка та Б. О. Базими [17]. Опитувальник містить 10 тверджень (по два

на кожну з п'яти шкал), які оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від 1 — «повністю не погоджуюсь» до 5 — «повністю погоджуюсь»). Конструктну валідність та діагностичні властивості української версії підтверджено шляхом зіставлення з паралельними формами опитувальників 5PFQ та LBP [17], що дозволяє застосовувати BFI-10 для експрес-діагностики п'яти факторів особистості в україномовному середовищі.

Для дослідження екзистенційних характеристик особистості було використано шкалу екзистенції А. Ленгле, яка дозволяє оцінити такі параметри, як самодистанціювання, самотрансценденція, свобода та відповідальність. Застосування цієї методики обумовлене тим, що посттравматичне зростання безпосередньо пов'язане із процесами пошуку життєвого сенсу та переосмислення життєвого досвіду, що є центральними категоріями екзистенційного аналізу. Психометричні характеристики оригінальної версії методики є задовільними: коефіцієнт α Кронбаха для загального показника екзистенційної наповненості становить 0,93, для субшкал — 0,70–0,84 [42]. У роботі використано україномовну версію методики, що застосовується в українських психологічних дослідженнях екзистенційної сповненості особистості [63].

Оцінка рівня посттравматичного зростання здійснювалася за допомогою шкали Posttraumatic Growth Inventory (PTGI), розробленої Р. Тедескі та Л. Калхуном. Дана методика дозволяє виміряти позитивні зміни особистості за такими напрямками, як нові можливості, особистісна сила, покращення міжперсональних взаємин, духовні зміни та переоцінка цінності життя [58]. Використання саме цієї шкали є доцільним, оскільки вона є однією з найбільш валідних і поширених у дослідженнях посттравматичного зростання. Опитувальник містить 21 твердження, які оцінюються за шестибальною шкалою; внутрішня узгодженість оригінальної версії є високою ($\alpha = 0,90$) [58]. У роботі використано

україномовну версію опитувальника посттравматичного зростання, адаптовану та апробовану Д. С. Зубовським [64].

Вибір зазначеного психодіагностичного інструментарію обумовлений необхідністю комплексного аналізу феномену посттравматичного зростання. Поєднання методик дозволяє дослідити як стабільні персональні фактори, що виступають передумовами реагування на травму, так і більш глибокі смисложиттєві орієнтації, а також безпосередній рівень позитивних змін особистості. Таким чином, забезпечується багатовимірний підхід до аналізу досліджуваного явища.

Процедура дослідження передбачала кілька послідовних етапів. На першому етапі було здійснено підготовку інструментарію та формування структури опитувальника, що включав блоки питань, спрямовані на оцінку персональних рис, екзистенційних характеристик та посттравматичного зростання. На другому етапі відбувався безпосередній збір емпіричних даних шляхом поширення анкети серед респондентів. На третьому етапі здійснювалася обробка отриманих результатів, їх систематизація та підготовка до статистичного аналізу.

Особливу увагу у дослідженні було приділено дотриманню етичних принципів. Участь респондентів була добровільною, а всі отримані дані - анонімними та конфіденційними. Перед початком заповнення анкети учасники отримували інформацію про мету дослідження, добровільність участі та право припинити заповнення на будь-якому етапі, після чого надавали інформовану згоду. Первинні дані зберігаються у знеособленому вигляді; доступ до них мають лише авторка дослідження та науковий керівник. Це відповідає сучасним стандартам проведення психологічних досліджень, вимогам Етичного кодексу психолога і забезпечує достовірність отриманої інформації.

Для обробки емпіричних даних було використано методи математичної статистики. На попередньому етапі розподіли всіх змінних

було перевірено на відповідність нормальному закону за критерієм Шапіро–Вілکا: для показників екстраверсії, доброзичливості, сумлінності та відкритості до досвіду виявлено статистично значущі відхилення від нормальності ($p < 0,05$), тоді як розподіли нейротизму, екзистенційних показників та посттравматичного зростання не відрізнялися від нормального ($p > 0,05$). З огляду на це основний аналіз здійснено за допомогою коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона з паралельним розрахунком непараметричного коефіцієнта рангової кореляції Спірмена; патерн результатів за обома коефіцієнтами виявився ідентичним, що свідчить про стійкість висновків до відхилень розподілів від нормальності. Рівень статистичної значущості прийнято $p < 0,05$ (двобічний критерій). Оскільки кореляційна матриця містить 45 парних коефіцієнтів, для контролю ризику хибнопозитивних результатів при множинних порівняннях додатково застосовано консервативну поправку Бонферроні: для дев'яти кореляцій із показником посттравматичного зростання скоригований поріг значущості становить $p < 0,0056$. Інтерпретація величини коефіцієнтів кореляції здійснювалася відповідно до загальноприйнятих критеріїв: слабкий зв'язок — $r < 0,3$, помірний — $r = 0,3–0,5$, сильний — $r > 0,5$; коефіцієнт кореляції розглядався також як показник розміру ефекту. Статистичне опрацювання здійснювалося на рівні агрегованих шкальних показників, тому в роботі наведено опубліковані показники надійності використаних методик; оцінка внутрішньої узгодженості україномовних версій на власній вибірці визначена як завдання подальшої психометричної перевірки.

З урахуванням теоретичного аналізу, проведеного у попередньому розділі, у дослідженні було сформульовано систему емпіричних гіпотез, що передбачають наявність статистично значущих зв'язків між особистісними рисами, екзистенційними характеристиками та рівнем посттравматичного зростання. Зокрема, очікується позитивний зв'язок між відкритістю до

досвіду та посттравматичним зростанням, а також між емоційною стабільністю та здатністю до позитивної трансформації травматичного досвіду. Водночас передбачається, що високий рівень нейротизму буде негативно пов'язаний із показниками посттравматичного зростання.

Таким чином, обрана методологія дослідження дозволяє забезпечити комплексний аналіз Персональних факторів посттравматичного зростання, поєднуючи теоретичні положення сучасної психології з емпіричними даними. Використання стандартизованих методик, кореляційного підходу та системного аналізу створює надійну основу для подальшої інтерпретації результатів, що буде здійснено у наступному підрозділі.

3.2. Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація

Проведене емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення взаємозв'язків між особистісними характеристиками, екзистенційними показниками та рівнем посттравматичного зростання студентської молоді. Вибірку становили 46 респондентів, що забезпечує достатню варіативність даних для проведення описового та кореляційного аналізу.

На першому етапі було здійснено розрахунок основних статистичних показників (середнє значення, стандартне відхилення, мінімум, максимум), результати якого узагальнено у таблиці 3.1 «Описова статистика психологічних показників». (ДОДАТОК А)

Аналіз отриманих даних дозволяє зробити низку принципівих висновків щодо структури досліджуваних змінних.

Передусім варто звернути увагу на показники п'ятифакторної моделі особистості. Середнє значення екстраверсії у вибірці становить 3,42, що

відповідає середньому рівню прояву цієї риси. Отже, у досліджуваній групі екстраверсія не є різко вираженою, однак загалом перебуває в межах нормативного середнього рівня.

Показники доброзичливості (3,10) та сумлінності (2,79) перебувають у межах середнього рівня, що свідчить про відносну стабільність міжособистісної взаємодії та відповідального ставлення до діяльності. Водночас ці значення не є високими, що може вказувати на певну дестабілізацію соціальної поведінки в умовах тривалого стресу.

Особливого аналізу потребує показник нейротизму (2,77), який також знаходиться на середньому рівні, проте характеризується досить високим стандартним відхиленням (0,88). Це свідчить про значну варіативність емоційної стабільності серед респондентів, що є типовим для вибірок, які перебувають у кризових умовах.

Найнижчим серед показників Big Five є рівень відкритості до досвіду (2,49), що може інтерпретуватися як певна когнітивна ригідність та обмежена готовність до переосмислення нових життєвих ситуацій. У контексті посттравматичного зростання це є важливим фактором, оскільки відкритість виступає одним із ключових механізмів пошуку життєвого сенсу [34].

Екзистенційні змінні демонструють відносно збалансовану структуру:

Exist_ST (самотрансценденція) – 3,50

Exist_V (відповідальність) – 3,18

Exist_F (свобода) – 3,10

Exist_SD (самодистанціювання) – 3,13

Ці результати вказують на середній рівень сформованості екзистенційних орієнтацій, що є надзвичайно важливим для розуміння механізмів адаптації.

Водночас варто підкреслити, що саме показник самотрансценденції (Exist_ST) має найвище середнє значення серед екзистенційних шкал. Це свідчить про те, що навіть в умовах воєнного стресу студенти зберігають здатність емоційно відгукуватися на цінності та осмислювати власне життя, що є ключовою передумовою посттравматичного зростання [10].

Середній показник PTG становить 4,26, що відповідає середньому рівню з тенденцією до підвищення.

Цей результат є принципово важливим, оскільки свідчить про те, що: посттравматичне зростання у вибірці реально присутнє;

воно не є випадковим явищем;

воно формується навіть у складних умовах тривалого стресу.

Це узгоджується з сучасними дослідженнями, які доводять, що посттравматичне зростання не є автоматичним результатом травми, а виникає за наявності певних психологічних ресурсів [57].

Додатковий аналіз стандартних відхилень (рис. 3.1) демонструє, що найбільша варіативність спостерігається у:

Extraversion (1,10)

PTG_Total (1,02)

Neuroticism (0,88)

Exist_SD (0,76)

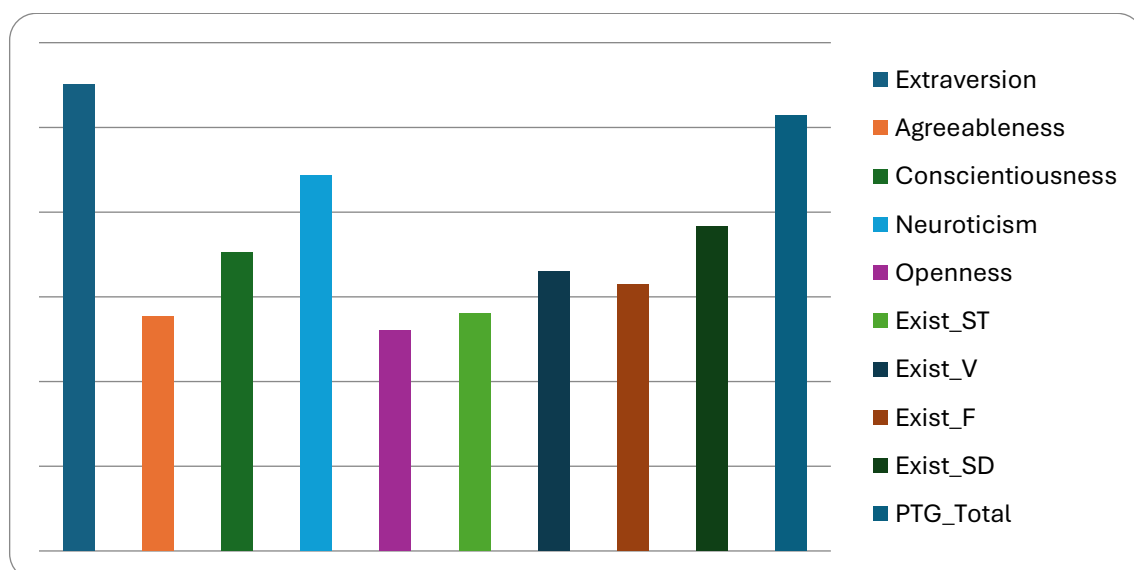


Рисунок 3.1 Стандартні відхилення показників

Джерело : Побудовано автором за результатами дослідження

Це свідчить про неоднорідність вибірки та різні стратегії адаптації до травматичного досвіду.

На рисунку 3.2 «Середні значення психологічних показників» представлено узагальнений профіль вибірки.

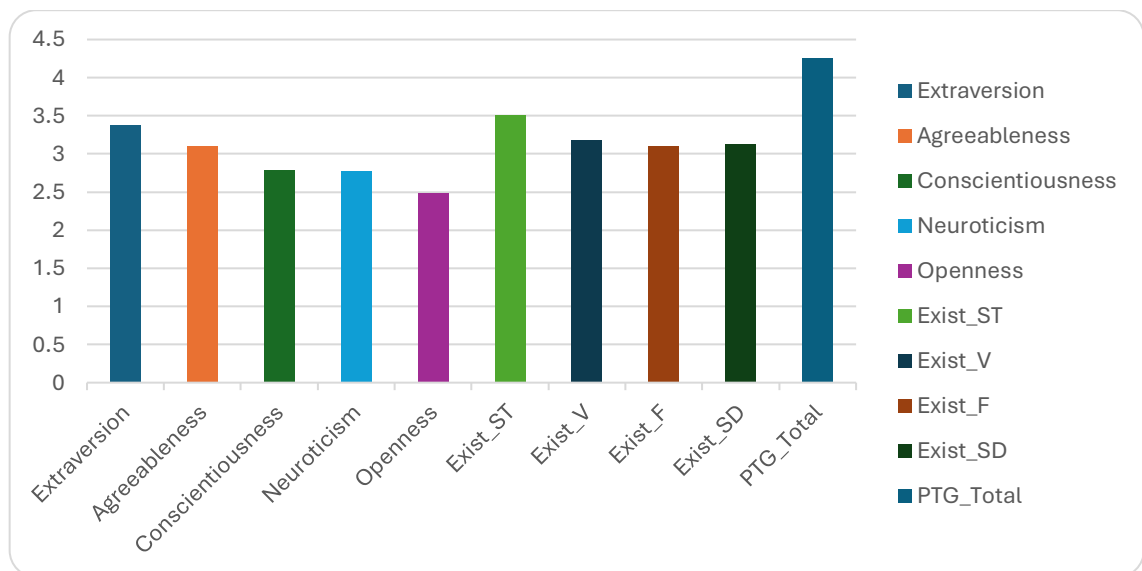


Рисунок 3.2 Середні значення психологічних показників

Джерело : Побудовано автором за результатами дослідження

Аналіз графіка дозволяє зробити такі висновки:

Найвищі значення мають:

- PTG_Total
- Exist_ST

Це узгоджується з припущенням про значущість екзистенційного виміру в посттравматичному зростанні.

Найнижчі значення:

- Openness

- Conscientiousness

це може вказувати на зниження когнітивної та поведінкової активності в умовах стресу

На рисунку 3.3 «Порівняння показників (лінійний графік)» відображено динамічний розподіл змінних.

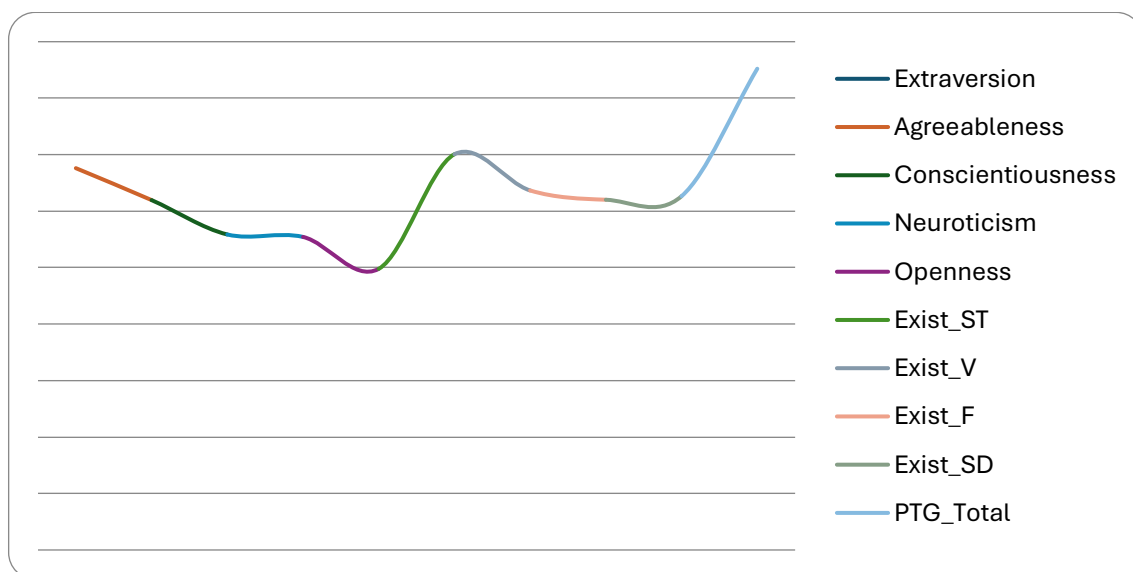


Рисунок 3.3 Порівняння показників (лінійний графік)

Джерело : Побудовано автором за результатами дослідження

Графік демонструє, що:

- показники екзистенції формують відносно стабільну групу
- PTG виділяється як окрема вершина

Це означає, що посттравматичне зростання не є прямим відображенням інших показників, а виступає інтегративним результатом їх взаємодії

Таким чином, аналіз описової статистики дозволяє зробити важливий висновок, що вибірка характеризується середнім рівнем розвитку більшості психологічних показників, проте при цьому демонструє наявність посттравматичного зростання як самостійного феномену.

Це підтверджує тезу про те, що посттравматичне зростання:

- не потребує «ідеальних» персональних умов
- але залежить від взаємодії когнітивних та екзистенційних факторів

Поглиблений аналіз взаємозв'язків між досліджуваними змінними було здійснено за допомогою кореляційного аналізу, результати якого узагальнено у таблиці 3.2. Саме цей етап дозволяє перейти від опису характеристик вибірки до виявлення закономірностей функціонування психологічних механізмів посттравматичного зростання.

Таблиця 3.2 – Кореляційна матриця психологічних показників

	Extra version	Agreea bleness	Conscien tiousness	Neuro ticism	Ope nnes s	Exist _ST	Exist _V	Exist _F	Exist _SD	PTG_ Total
Extraver sion	1	- 0,1449 78	0,10679 6	- 0,063 476	- 0,05 022 4	0,153 402	- 0,002 817	- 0,130 717	0,083 767	- 0,082 176
Agreeabl eness	- 0,144 978	1	- 0,20352 5	0,103 060	0,08 066 3	- 0,102 402	- 0,019 631	0,069 697	- 0,176 559	0,098 620
Conscien tiousness	0,106 796	- 0,2035 25	1	0,038 529	0,17 534 8	- 0,044 939	- 0,068 261	- 0,214 533	0,008 765	- 0,055 983
Neurotic ism	- 0,063 476	0,1030 60	0,03852 9	1	0,07 862 5	0,338 533	0,400 154	0,350 496	0,347 815	- 0,357 729*
Opennes s	- 0,050 224	0,0806 63	0,17534 8	0,078 625	1	- 0,167 455	- 0,257 365	- 0,289 307	- 0,327 762	0,179 543
Exist_ST	0,153 402	- 0,1024 02	- 0,04493 9	0,338 533	- 0,16 745 5	1	0,388 429	0,374 035	0,438 129	- 0,385 025* *

Exist_V	- 0,002 817	- 0,0196 31	- 0,06826 1	0,400 154	- 0,25 736 5	0,388 429	1	0,563 130	0,481 666	- 0,384 444* *
Exist_F	- 0,130 717	0,0696 97	- 0,21453 3	0,350 496	- 0,28 930 7	0,374 035	0,563 130	1	0,506 591	- 0,514 661* *
Exist_S D	0,083 767	- 0,1765 59	0,00876 5	0,347 815	- 0,32 776 2	0,438 129	0,481 666	0,506 591	1	- 0,834 079* *
PTG_To tal	- 0,082 176	0,0986 20	- 0,05598 3	- 0,357 729*	0,17 954 3	- 0,385 025* *	- 0,384 444* *	- 0,514 661* *	- 0,834 079* *	1

Джерело : побудовано автором за результатами дослідження

Примітка. * — $p < 0,05$; ** — $p < 0,01$ (двобічний критерій). Статистично значущими є кореляції PTG_Total із нейротизмом ($r = -0,358$; $p = 0,015$) та всіма екзистенційними показниками ($p \leq 0,008$); зв'язки PTG_Total з екзистенційними показниками зберігають значущість після застосування поправки Бонферроні (скоригований поріг $p < 0,0056$). Паралельний розрахунок непараметричного коефіцієнта рангової кореляції Спірмена дає ідентичний патерн результатів (зокрема, $\rho = -0,84$ для Exist_SD та $\rho = -0,38$ для нейротизму), що свідчить про стійкість отриманих висновків до відхилень розподілів окремих змінних від нормальності за критерієм Шапіро–Вілка.

Насамперед доцільно розглянути зв'язки між базовими особистісними рисами та показником посттравматичного зростання (PTG_Total). Отримані результати демонструють загалом слабкі, але концептуально важливі кореляції.

Після обрахунку екстраверсії виявлено практично відсутній негативний кореляційний зв'язок між екстраверсією та посттравматичним зростанням ($r = -0,082$; $p = 0,587$). Отриманий результат свідчить, що у межах цієї вибірки екстраверсія не має суттєвого зв'язку з рівнем

посттравматичного зростання та не може розглядатися як його значущий персональний чинник. Аналогічну тенденцію демонструє доброзичливість ($r = 0,099$; $p = 0,514$), яка також має слабкий позитивний зв'язок із PTG. Це може вказувати на те, що позитивне ставлення до інших людей та готовність до співпраці створюють сприятливе соціальне середовище, але самі по собі не гарантують посттравматичного зростання.

Натомість сумлінність ($r = -0,056$; $p = 0,712$) демонструє практично відсутній зв'язок із PTG, що є доволі показовим. Це означає, що організованість і дисциплінованість не виступають ключовими чинниками трансформації травматичного досвіду, оскільки посттравматичне зростання має більш глибинну, смислову природу.

Особливо важливим є результат щодо нейротизму ($r = -0,358$; $p = 0,015$). Виявлений помірний негативний зв'язок свідчить про те, що емоційна нестабільність суттєво знижує ймовірність посттравматичного зростання. Особи з високим рівнем нейротизму схильні до фіксації на негативних переживаннях, що ускладнює процес когнітивної переробки травматичного досвіду. Цей результат повністю узгоджується з сучасними дослідженнями, які підкреслюють роль емоційної регуляції як ключового фактора адаптації [55].

Водночас відкритість до досвіду демонструє позитивний зв'язок із PTG ($r = 0,180$; $p = 0,233$), однак цей зв'язок слід інтерпретувати як тенденцію, що не дає підстав для безумовного підтвердження гіпотези. Такий результат узгоджується з теоретичним положенням про значення когнітивної гнучкості та готовності до нових інтерпретацій у процесі смислотворення, але потребує подальшої перевірки на більшій вибірці.

Найбільш виразні результати отримано саме для екзистенційних змінних. Усі вони демонструють негативні кореляції з посттравматичним зростанням, причому їх сила суттєво варіюється.

Зокрема, показник Exist_ST (самотрансценденція) має зв'язок $r = -0,385$ ($p = 0,008$), що свідчить про зворотну залежність. На перший погляд це може виглядати парадоксально, однак така тенденція може пояснюватися тим, що посттравматичне зростання часто виникає саме у ситуації порушення попередніх смислових структур. Іншими словами, нижчий актуальний рівень екзистенційної наповненості може співіснувати з активною трансформацією смислової сфери.

Подібну тенденцію демонструють і інші екзистенційні показники:

Exist_V (відповідальність): $r = -0,384$ ($p = 0,008$)

Exist_F (свобода): $r = -0,515$ ($p < 0,001$)

Особливої уваги заслуговує Exist_SD (самодистанціювання), який має дуже сильний негативний зв'язок із PTG ($r = -0,834$; $p < 0,001$).

Цей результат є ключовим для інтерпретації всієї моделі. Він свідчить про те, що надмірне самодистанціювання, тобто відсторонення від власного досвіду, фактично блокує процес посттравматичного зростання. Іншими словами, для того щоб травматичний досвід трансформувався у ресурс розвитку, його необхідно не уникати, а проживати та осмислювати.

Додатковий аналіз кореляцій між самими екзистенційними показниками демонструє досить високі взаємозв'язки:

Exist_V та Exist_F: $r = 0,563$

Exist_F та Exist_SD: $r = 0,507$

Exist_ST та Exist_SD: $r = 0,438$

Це свідчить про те, що екзистенційні характеристики формують єдину інтегровану систему, в межах якої окремі компоненти тісно взаємопов'язані.

Разом із тим, саме ця система у дослідженні демонструє негативний зв'язок із посттравматичним зростанням, що може вказувати на те, що:

- посттравматичне зростання є не продовженням стабільної екзистенційної структури, а результатом її трансформації.

На рисунку 3.4 відображено розподіл значень PTG у вибірці.

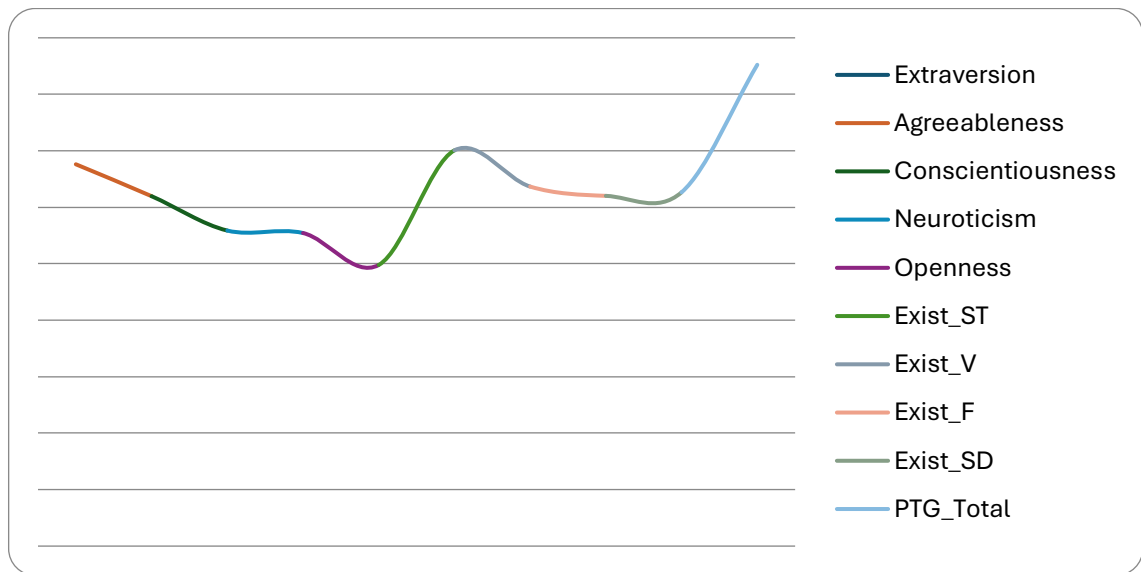


Рисунок 3.4 Рівень посттравматичного зростання

Джерело : Побудовано автором за результатами дослідження

Аналіз графіка дозволяє зробити висновок, що:

- більшість респондентів демонструє середній рівень зростання
- водночас наявні як низькі, так і високі значення

Це підтверджує гетерогенність вибірки та індивідуальний характер процесу посттравматичного зростання.

Отримані результати дозволяють частково підтвердити висунуту гіпотезу. Зв'язок відкритості до досвіду з PTG простежується на рівні позитивної тенденції; негативний зв'язок нейротизму з PTG підтверджується; водночас екстраверсія, доброзичливість і сумлінність не продемонстрували виражених зв'язків із посттравматичним зростанням.

Особливо важливим є те, що екзистенційні змінні виступили найсильнішими корелятами PTG, але з негативним знаком, що вказує на складний і нелінійний характер цього процесу.

Таким чином, проведений кореляційний аналіз дозволяє зробити принципово важливий висновок: посттравматичне зростання студентської молоді формується не як прямий наслідок високого рівня персональних чи

екзистенційних характеристик, а як результат їхньої динамічної перебудови.

Персональні фактори відіграють допоміжну роль, визначаючи загальний стиль реагування, тоді як екзистенційні фактори виступають глибинною основою процесу, що пов'язаний із переосмисленням життєвих цінностей та внутрішньою трансформацією.

Найбільш значущим чинником, який обмежує посттравматичне зростання, є схильність до самодистанціювання, що підтверджує ключову роль активного проживання та осмислення травматичного досвіду.

3.3. Програма та практичні рекомендації щодо розвитку посттравматичного зростання

Отримані у попередньому підрозділі результати дають змогу перейти від суто аналітичного рівня до прикладного осмислення можливостей розвитку посттравматичного зростання серед студентської молоді. Виявлені закономірності, зокрема помірний негативний вплив нейротизму, позитивна роль відкритості до досвіду та визначальна роль екзистенційних показників, дозволяють сформувати цілісну систему психологічного супроводу, спрямовану не лише на подолання наслідків стресу, а й на стимулювання внутрішніх ресурсів особистості.

Передусім слід наголосити, що посттравматичне зростання не є автоматичним наслідком пережитої травми, а формується внаслідок активної внутрішньої роботи особистості. Саме тому практичні рекомендації мають бути орієнтовані не лише на зниження негативних переживань, а й на створення умов для їх осмислення. Виявлений у дослідженні сильний негативний зв'язок між показником самодистанціювання та посттравматичним зростанням свідчить про те, що уникнення власного досвіду є одним із ключових бар'єрів розвитку. У

цьому контексті доцільним є впровадження психологічних практик, спрямованих на усвідомлення та прийняття пережитих подій. Йдеться, зокрема, про методи рефлексивного письма, наративні підходи, а також техніки усвідомленості, які дозволяють інтегрувати травматичний досвід у загальну структуру особистості.

Особливого значення набуває робота з емоційною сферою, оскільки встановлений негативний зв'язок між нейротизмом і посттравматичним зростанням вказує на те, що емоційна нестабільність суттєво ускладнює процес адаптації. У цьому контексті ефективними можуть бути програми розвитку емоційної регуляції, які включають навчання ідентифікації власних емоцій, їх вербалізації та конструктивного вираження. Важливо підкреслити, що метою таких втручань є не усунення негативних емоцій, а формування здатності працювати з ними без уникнення чи придушення. Саме така позиція створює передумови для глибшого осмислення пережитого досвіду та його трансформації у ресурс розвитку.

Водночас результати дослідження засвідчують, що відкритість до досвіду має позитивний зв'язок із посттравматичним зростанням, що дозволяє розглядати її як один із ключових ресурсів. Це означає, що практичні заходи мають включати стимулювання когнітивної гнучкості, здатності до переосмислення ситуацій та готовності до нових інтерпретацій життєвих подій. У контексті освітнього середовища це може реалізовуватися через інтеграцію інтерактивних форм навчання, дискусій, аналізу життєвих кейсів, а також через залучення студентів до творчої діяльності. Такі підходи сприяють розширенню когнітивних рамок і формують здатність бачити у складних ситуаціях не лише загрозу, а й потенціал для розвитку.

Окремої уваги потребує екзистенційний вимір посттравматичного зростання. Виявлені негативні кореляції між показниками смисложиттєвих орієнтацій та PTG свідчать про те, що процес зростання пов'язаний із

кризою попередніх смислів і необхідністю їх переосмислення. У зв'язку з цим важливим напрямом практичної роботи є створення умов для пошуку та формування нових життєвих орієнтирів. Це може реалізовуватися через екзистенційно-орієнтовані психологічні інтервенції, які спрямовані на осмислення цінностей, цілей і відповідальності за власне життя. Зокрема, доцільним є використання технік, що допомагають усвідомити значущість власного досвіду, навіть якщо він має травматичний характер.

Важливо також враховувати соціальний контекст, у якому перебуває студентська молодь. Хоча в дослідженні екстраверсія та доброзичливість не продемонстрували сильних зв'язків із посттравматичним зростанням, це не означає, що соціальна підтримка не відіграє ролі. Навпаки, вона виступає необхідною умовою створення безпечного простору для персональних змін. Тому практичні рекомендації мають передбачати розвиток підтримувального освітнього середовища, в якому студенти можуть відкрито обговорювати свої переживання без страху осуду. Це може включати як групові психологічні заняття, так і неформальні форми взаємодії, спрямовані на зміцнення довіри та взаєморозуміння.

Отримані результати дослідження дозволяють сформулювати практичні рекомендації, спрямовані на сприяння розвитку посттравматичного зростання студентської молоді в умовах війни.

Першим напрямом психологічної роботи є організація груп психологічної підтримки для студентської молоді. Групові форми роботи створюють умови для відкритого обговорення пережитого досвіду, емоційного вираження та отримання підтримки від інших учасників. У контексті воєнного досвіду це сприяє зниженню відчуття ізоляції та нормалізації переживань.

Другим напрямом є використання смислоорієнтованих практик, спрямованих на розвиток екзистенційної наповненості особистості. Доцільним є застосування вправ на визначення персональних цінностей,

життєвих пріоритетів, формування короткострокових та довгострокових життєвих цілей, а також письмових рефлексивних технік. Такі методи можуть сприяти пошуку особистісного сенсу та інтеграції травматичного досвіду у життєву історію особистості.

Третім напрямом є розвиток навичок рефлексії. З цією метою можуть використовуватися техніки ведення рефлексивного щоденника, аналіз персональних ресурсів, вправи на усвідомлення емоційних станів та самоспостереження. Розвиток рефлексії сприяє усвідомленню власних переживань і підвищує здатність до психологічного опрацювання складних життєвих подій.

Четвертий напрям пов'язаний із формуванням адаптивних копінг-стратегій. Доцільно проводити тренінгові заняття, спрямовані на розвиток навичок проблемно-орієнтованого подолання труднощів, навчання технік емоційної саморегуляції та конструктивного вирішення проблемних ситуацій.

Окремого значення набуває психоедукаційна робота щодо феномену посттравматичного зростання. Інформування студентів про можливість позитивних персональних змін після переживання складних життєвих подій може знижувати рівень тривожності, сприяти більш конструктивному ставленню до пережитого досвіду та активізації внутрішніх ресурсів особистості.

Узагальнення окреслених напрямів дозволяє представити їх у вигляді структурованої програми психологічного супроводу, розробленої на основі результатів проведеного емпіричного дослідження.

Програма психологічного супроводу «Зростання через досвід»

Мета програми — створення психолого-педагогічних умов для розвитку посттравматичного зростання студентської молоді через зниження бар'єрів емоційної дисрегуляції та активізацію смислової переробки травматичного досвіду.

Завдання програми: 1) психоедукація щодо феномену посттравматичного зростання; 2) розвиток навичок ідентифікації та регуляції емоцій (з огляду на емпірично підтверджену бар'єрну роль нейротизму, $r = -0,358$); 3) розвиток рефлексії та навичок осмислення пережитого досвіду; 4) підтримка процесів пошуку та переоцінки життєвих смислів (з огляду на провідну роль екзистенційного виміру); 5) формування підтримувального групового середовища.

Цільова група — студенти закладів вищої освіти віком 18–25 років. Формат — вісім групових занять тривалістю 90 хвилин із періодичністю один раз на тиждень; чисельність групи — 8–12 осіб; ведучий — психолог психологічної служби закладу вищої освіти.

Тематичний план програми. Заняття 1. «Що таке посттравматичне зростання»: знайомство, правила групи, психоедукація щодо реакцій на травматичний стрес і можливості позитивних змін. Заняття 2. «Мої емоції в умовах війни»: ідентифікація та вербалізація емоційних станів. Заняття 3. «Регуляція без уникнення»: опанування технік емоційної саморегуляції (дихальні, тілесні, когнітивні). Заняття 4. «Моя історія»: рефлексивне письмо та наративні техніки інтеграції пережитого досвіду. Заняття 5. «Переоцінка»: розвиток когнітивної гнучкості, пошук альтернативних інтерпретацій подій. Заняття 6. «Цінності та смисли»: екзистенційно орієнтовані вправи, робота з персональними цінностями та життєвими пріоритетами. Заняття 7. «Опори та стосунки»: ресурси соціальної підтримки та навички звернення по неї. Заняття 8. «Інтеграція»: підсумки, формування короткострокових і довгострокових життєвих цілей, індивідуальний план самопідтримки.

Методи роботи: групова дискусія, психоедукація, рефлексивне письмо, техніки усвідомленості, рольові та творчі вправи, домашні завдання для самостійного опрацювання.

Очікувані результати: підвищення обізнаності студентів щодо феномену посттравматичного зростання, розширення репертуару стратегій емоційної регуляції, активізація рефлексії та смислової переробки травматичного досвіду, зниження відчуття ізоляції.

Критерії ефективності програми: повторне вимірювання показників посттравматичного зростання (PTGI) та екзистенційних характеристик (Шкала екзистенції) до і після участі у програмі, а також якісний зворотний зв'язок учасників. Слід підкреслити, що програма має статус науково обґрунтованого проєкту: її дієвість потребує емпіричної апробації у формульованому дослідженні, що визначено серед перспектив подальшої роботи.

Таким чином, психологічний супровід студентської молоді в умовах війни повинен бути спрямований не лише на зниження негативних наслідків травматизації, але й на створення умов для розвитку персональних ресурсів та формування посттравматичного зростання.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 3

У результаті проведеного емпіричного дослідження персональних факторів посттравматичного зростання студентської молоді було отримано комплексні кількісні та якісні дані, що дозволяють глибше зрозуміти механізми формування цього феномену в умовах тривалого стресу та воєнної реальності. На відміну від теоретичних узагальнень попереднього розділу, результати цього етапу дали змогу не лише підтвердити окремі положення сучасних психологічних концепцій, але й виявити специфіку їх прояву у конкретній вибірці.

Описова статистика засвідчила середній рівень вираженості більшості психологічних показників вибірки за наявності помірно вираженого посттравматичного зростання ($M = 4,26$; $SD = 1,03$). Кореляційний аналіз показав, що серед особистісних рис значущим корелятом РТГ є лише нейротизм ($r = -0,358$; $p = 0,015$), тоді як зв'язок відкритості до досвіду має характер незначущої позитивної тенденції ($r = 0,180$; $p = 0,233$). Найтіснішими виявилися зв'язки РТГ з екзистенційними показниками (від $r = -0,38$ до $r = -0,83$; $p \leq 0,008$), які зберігають значущість після поправки Бонферроні та вказують на провідну роль екзистенційного виміру в процесах посттравматичного зростання.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують, що посттравматичне зростання студентської молоді є динамічним психологічним явищем, який формується у взаємодії персональних, когнітивних та екзистенційних факторів. Виявлені закономірності не лише розширюють теоретичне розуміння даного феномену, але й мають важливе практичне значення для розробки ефективних програм психологічної підтримки в умовах тривалого стресу та соціальної нестабільності.

ВИСНОВКИ

У роботі здійснено комплексне теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження персональних факторів посттравматичного зростання студентської молоді в умовах війни. Відповідно до поставлених у вступі завдань сформульовано такі висновки.

1. Теоретичний аналіз показав, що посттравматичне зростання є багатовимірним психологічним феноменом позитивних змін особистості, які виникають не як автоматичний наслідок травми, а у процесі її когнітивної та емоційної переробки. Серед розглянутих підходів (когнітивна модель Р. Тедескі та Л. Калхуна, особистісний підхід Е. Джаявікреме, організмична теорія С. Джозефа і П. Лінлі, критичний та ресурсний підходи, вітчизняна концепція посттравматичного життєтворення Т. Титаренко) найбільш операціоналізованою є модель Р. Тедескі та Л. Калхуна, яку покладено в основу емпіричного дослідження; для пояснення зростання в умовах війни найбільш релевантним визначено інтегративний підхід.

2. Теоретично обґрунтовано роль персональних рис, самооцінки, копінг-стратегій та соціальної підтримки у подоланні травматичного досвіду; в емпіричній моделі операціоналізовано особистісні риси за п'ятифакторною моделлю та екзистенційні показники за методикою А. Ленгле, тоді як самооцінка, копінг-стратегії та соціальна підтримка становлять теоретичний контекст роботи і перспективу подальших досліджень.

3. За результатами емпіричного дослідження ($n = 46$) встановлено, що базові особистісні риси мають обмежений зв'язок із посттравматичним зростанням. Статистично значущим виявився лише негативний зв'язок

нейротизму з PTG ($r = -0,358$; $p = 0,015$): емоційна нестабільність ускладнює когнітивну переробку травматичного досвіду. Зв'язок відкритості до досвіду має характер позитивної тенденції ($r = 0,180$; $p = 0,233$) і не досягає рівня статистичної значущості, а екстраверсія, доброзичливість і сумлінність значущих зв'язків із PTG не продемонстрували.

4. Найтіснішими виявилися зв'язки посттравматичного зростання з екзистенційними характеристиками особистості: усі чотири показники Шкали екзистенції продемонстрували статистично значущі негативні кореляції з PTG (від $r = -0,38$ до $r = -0,83$; $p \leq 0,008$), які зберігають значущість після застосування поправки Бонферроні. Отриманий напрям зв'язків може свідчити, що сприйняте зростання розгортається на тлі активної перебудови екзистенційної структури особистості, а не її стабільності. Водночас аномально велика величина окремого коефіцієнта ($r = -0,83$ для самодистанціювання) потребує додаткової психометричної перевірки україномовної версії методики, тому ці результати інтерпретуються як такі, що потребують реплікації.

5. На основі отриманих результатів розроблено програму психологічного супроводу «Зростання через досвід» (вісім групових занять) та практичні рекомендації для психологічних служб закладів вищої освіти, спрямовані на розвиток емоційної регуляції, рефлексії та смислової переробки травматичного досвіду студентів. Програма має статус науково обґрунтованого проєкту та потребує апробації у формувальному дослідженні. Узагальнюючи, посттравматичне зростання студентської молоді в умовах війни є динамічним психологічним явищем, яке формується у взаємодії персональних чинників та екзистенційних процесів, причому екзистенційний вимір відіграє у цьому процесі провідну роль.

Обмеження дослідження. До обмежень дослідження належать відносно невелика вибірка (46 осіб) із переважанням жінок, зручність способу її формування, використання самозвітних методик без фіксації

індексної травматичної події, одноразовий кореляційний дизайн, який не дозволяє робити причинно-наслідкові висновки, велика кількість парних порівнянь у кореляційній матриці, а також відсутність психометричної перевірки україномовних версій методик на власній вибірці.

Перспективи подальших досліджень полягають у психометричній перевірці використаного інструментарію, реплікації результатів на більшій і збалансованій за статтю вибірці з фіксацією рівня травматичної експозиції, поглибленому вивченні ролі копінг-стратегій, самооцінки та соціальної підтримки, а також в апробації розробленої програми психологічного супроводу «Зростання через досвід» у формувальному дослідженні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ :

1. Белов О., Новицький А., Лукаш Н. Посттравматичне зростання студентської молоді в умовах стресу війни. Перспективи та інновації науки. 2024. № 11(45). DOI: 10.52058/2786-4952-2024-11(45)-1118-1129.
2. Більше половини українців перебувають у зоні ризику розвитку ПТСР. The Village Україна. 2022. URL: <https://www.the-village.com.ua/village/knowledge/edu-news/330541-bilshe-polovini-ukrayintsiv-perebuvayut-v-zoni-riziku-rozvitku-ptsr-moz> (дата звернення: 20.03.2026).
3. Горбунова В., Климчук В. Посттравматичний стресовий розлад versus: посттравматичне зростання. URL: http://elar.naiu.kiev.ua/bitstream/123456789/6206/1/zbir_psycholog1_p019-022.pdf (дата звернення: 21.03.2026).
4. Готич В. Посттравматичне зростання: концептуалізація поняття, огляд теоретичних моделей. Психологічні студії. 2023. № 1. С. 21–28.
5. Зінченко Д. А. Психоемоційний стан працівників поліції під час воєнного стану в Україні. Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України. Харків, 2023. С. 134–137.
6. Зінченко Д. А. Психологічна підготовка фахівців правоохоронних органів України в умовах воєнного стану. Вінниця, 2023. С. 242–244.
7. Зінченко Д. А. Розвиток комунікативної компетентності майбутніх працівників поліції. Чернігів, 2023. С. 234–236.
8. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf> (дата звернення: 22.03.2026).
9. Зубовський Д. С. Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Київ,

2019. URL: <https://nuou.org.ua/assets/dissertations/diser/diser-zubovskyi.pdf> (дата звернення: 21.03.2026).
10. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/klymchuk-mono-2020.pdf> (дата звернення: 23.03.2026).
11. Кутішенко В. та ін. Трансформація цінностей студентів в умовах реконструкції ними травматичних подій початку війни в Україні. Перспективи та інновації науки. 2022. № 9(14). С. 614–633.
12. Макарова О. П. Емоційний стан працівників поліції під час військової агресії в Україні. Харків, 2023. С. 78–81.
13. ПТСР та загострення хронічних хвороб: як війна вплине на здоров'я українців. Слово і діло : вебсайт. 2022. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2022/11/01/infografika/suspilstvo/ptsr-ta-zahostrennya-xronichnyx-xvorob-yak-vijna-vplyne-zdorovya-ukrayincziv> (дата звернення: 19.03.2026).
14. Пшук Н. Г., Белов О. О., Новицький А. В. Психосоціальна дезадаптація та якість життя студентів медичних закладів вищої освіти в умовах воєнного часу. Український вісник психоневрології. 2023. № 2(115). С. 69–74. URL: <https://doi.org/10.36927/2079-0325-V31-is2-2023-9> (дата звернення: 20.03.2026).
15. Пшук Н. Г., Белов О. О., Стукан Л. В., Ільницький Г. О., Новицький А. В., Дроненко В. Г. Деякі особливості соціально-психологічної дезадаптації здобувачів вищої медичної освіти в умовах воєнного часу. Вісник Вінницького національного медичного університету. 2023. № 27(3). С. 437–442. URL: [https://doi.org/10.31393/reports-vnmedical-2023-27\(3\)-14](https://doi.org/10.31393/reports-vnmedical-2023-27(3)-14) (дата звернення: 19.03.2026).

16. Сазонова І. В. Посттравматичне зростання дітей, постраждалих внаслідок воєнних дій: дис. ... д-ра філософії в галузі психології: 053. Київ, 2024. 214 с.
17. Сердюк О. О., Базима Б. О. Адаптація скринінгового опитувальника п'яти факторів особистості BFI-10 та перевірка його діагностичних властивостей на прикладі осіб, які вживають наркотики. Право і безпека. 2021. № 4 (83). С. 100–110. URL: <https://pb.univd.edu.ua/index.php/PB/article/view/528> (дата звернення: 22.03.2026).
18. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. URL: <http://tinyurl.com/2e77jns> (дата звернення: 19.03.2026).
19. Широкова А. В., Кураєва А. А., Фролов О. С. Проблема посттравматичного зростання особистості в сучасних психологічних теоріях. Психологічні студії. 2025. № 2. С. 214–223. DOI: 10.32782/psych.studies/2025.2.29.
20. Щотка О. П., Андрєєва Я. Ф. Взаємозв'язок між задоволеністю життям та посттравматичним зростанням у аспірантів в умовах війни в Україні. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 3(27). С. 64–74. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.6>.
21. Akbar Z., Witruk E. Coping mediates the relationship between gender and posttraumatic growth. Procedia – Social and Behavioral Sciences. 2016. Vol. 217. P. 1036–1043. URL: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.102> (дата звернення: 19.03.2026).
22. Alisic E., Boeije H. R., Jongmans M. J., Kleber R. J. Children's perspectives on dealing with traumatic events: A qualitative study. Journal of Loss and Trauma. 2011. Vol. 16. P. 477–496.
23. Banit O., Merzliakova O. Identification the key strategies of resilience of Ukrainian teachers in the conditions of war. European Humanities Studies:

- State and Society. 2023. Iss. 1. P. 4–23. URL:
<https://lib.iitta.gov.ua/736017/1/Banit-Article%20Text.pdf> (дата звернення: 20.03.2026).
- 24.Boals A., Bedford L. A., Callahan J. L. Perceptions of change after a trauma and perceived posttraumatic growth: A prospective examination. *Behavioral Sciences*. 2019. Vol. 9(1). P. 10. URL: <https://doi.org/10.3390/bs9010010> (дата звернення: 19.03.2026).
- 25.Calhoun L. G., Tedeschi R. G. The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. In: *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice*. 2006. P. 3–23.
- 26.Dell'Osso L., Lorenzi P., Nardi B., Carmassi C., Carpita B. Post Traumatic Growth (PTG) in the frame of traumatic experiences. *Clinical Neuropsychiatry*. 2022. Vol. 19(6). P. 390–393. URL: <https://doi.org/10.36131/cnfloriteditore20220606> (дата звернення: 21.03.2026).
- 27.Eshel Y., Kimhi S., Marciano H., Adini B. Predictors of PTSD and psychological distress symptoms of Ukraine civilians during war. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*. 2023. Vol. 17. P. e429. URL: <https://doi.org/10.1017/dmp.2023.69> (дата звернення: 19.03.2026).
- 28.Feeney J. A., Noller P., Hanrahan M. Assessing adult attachment. In: *Sperling M. B., Berman W. H. (Eds.). Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives*. New York: Guilford Press, 1994. P. 128–152.
- 29.Gori A., Topino E., Sette A., Cramer H. Pathways to post-traumatic growth in cancer patients: moderated mediation and single mediation analyses with resilience, personality, and coping strategies. *Journal of Affective Disorders*. 2021. Vol. 279. P. 692–700. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.044>.
- 30.Grace J., Kinsella E. L., Muldoon T., Fortune D. G. Post-growth following acquired brain injury: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. 2015.

31. Hamama L., Finklestein M., Hamama-Raz Y. Adolescents' posttraumatic growth during the COVID-19 pandemic: The links between differentiation of self, parents' posttraumatic growth, and adolescents' gender. *Children and Youth Services Review*. 2024. Vol. 167. Art. 108022. URL: <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2024.108022> (дата звернення: 20.03.2026).
32. Infurna F. J., Jayawickreme E. Fixing the growth illusion: New directions for research in resilience and posttraumatic growth. *Current Directions in Psychological Science*. 2019. Vol. 28(2). P. 152–158. URL: <https://doi.org/10.1177/0963721419827017> (дата звернення: 22.03.2026).
33. Jayawickreme E., Blackie L. Post-traumatic growth as positive personality change: evidence, controversies and future directions. *European Journal of Personality*. 2014. Vol. 28(4). P. 312–331. DOI: <https://doi.org/10.1002/per.1963>.
34. Jayawickreme E., Infurna F. J., Alajak K. et al. Post-traumatic growth as positive personality change: Challenges, opportunities, and recommendations. *Journal of Personality*. 2021. Vol. 89(1). P. 145–165. URL: <https://doi.org/10.1111/jopy.12591> (дата звернення: 22.03.2026).
35. Joseph S., Linley P. Positive adjustment to threatening events: an organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology*. 2005. Vol. 9(3). P. 262–280. DOI: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.262>.
36. Kaur N., Porter B., LeardMann C., Tobin L., Lemus H., Luxton D. Evaluation of a modified version of the Posttraumatic Growth Inventory-Short Form. *BMC Medical Research Methodology*. 2017. № 17:69. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12874-017-0344-2>.
37. Khalil K. A., Mohammed G. T. F., Ahmed A. B. M., Alrawa S. S., Elawad H., Almahal A. A., Mohamed R. F., Ali E. M. War-related trauma and posttraumatic stress disorder in refugees, displaced, and nondisplaced people

- during armed conflict in Sudan: a cross-sectional study. *Conflict and Health*. 2024. Vol. 18(1). P. 66. URL: <https://doi.org/10.1186/s13031-024-00627-z> (дата звернення: 19.03.2026).
38. Kilmer R. P., Gil-Rivas V. Exploring posttraumatic growth in children impacted by Hurricane Katrina: Correlates of the phenomenon and developmental considerations. *Child Development*. 2010. Vol. 81(4). P. 1211–1227.
39. Kordel P., Rządeczka M., Studenna-Skrukwa M., Kwiatkowska-Moskalewicz K., Goncharenko O., Moskalewicz M. Acute Stress Disorder among 2022 Ukrainian war refugees: a cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*. 2024. Vol. 12. P. 1280236. URL: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1280236> (дата звернення: 21.03.2026).
40. Kurapov A., Danyliuk I., Loboda A., Kalaitzaki A., Kowatsch T., Klimash T., Predko V. Six months into the war: A first-wave study of stress, anxiety, and depression in Ukraine. *Frontiers in Psychiatry*. 2023. Vol. 14. P. 1190465. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1190465> (дата звернення: 22.03.2026).
41. Kurapov A., Schabus M., Kahveci S., Wilhelm F. H., Blechert J. Explaining post-traumatic stress symptoms and sleep disturbance in Ukrainian civilians: perceived threat versus objective war exposure. *European Journal of Psychotraumatology*. 2024. Vol. 15(1). P. 2381371. URL: <https://doi.org/10.1080/20008066.2024.2381371> (дата звернення: 20.03.2026).
42. Längle A., Orgler C., Kundi M. The Existence Scale: A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfillment. *European Psychotherapy*. 2003. Vol. 4(1). P. 135–151.
43. Li Q., Zhu Y., Qi X., Lu H., Han N., Xiang Y., Guo J., Wang L. Posttraumatic growth of medical staff during COVID-19 pandemic: A

- scoping review. BMC Public Health. 2024. Vol. 24(1). P. 460. URL: <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17591-7> (дата звернення: 20.03.2026).
44. Luhmann M., Fassbender I., Alcock M., Haehner P. A dimensional taxonomy of perceived characteristics of major life events. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2021. Vol. 121(3). P. 633–668. URL: <https://doi.org/10.1037/pspp0000291> (дата звернення: 23.03.2026).
45. Lushyn P., Sukhenko Y. Post-traumatic stress disorder and post-traumatic growth in dialectical perspective: implications for practice. *East European Journal of Psycholinguistics*. 2021. Vol. 8(1). P. 57–69.
46. Magne H., Jaafari N., Voyer M. Post-traumatic growth: Some conceptual considerations. *L'Encéphale*. 2021. Vol. 47(2). P. 143–150. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.encep.2020.05.021>.
47. Mangelsdorf J., Eid M., Luhmann M. Does growth require suffering? A systematic review and meta-analysis on genuine posttraumatic and postecstatic growth. *Psychological Bulletin*. 2019. Vol. 145(3). P. 302–338. URL: <https://doi.org/10.1037/bul0000173> (дата звернення: 20.03.2026).
48. Meichenbaum D. Resilience and posttraumatic growth: a constructive narrative perspective. *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice* / L. G. Calhoun, R. G. Tedeschi (Eds.). 2006. P. 355–367. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781315805597>.
49. Meyerson D. A., Grant K. E., Carter J. S., Kilmer R. P. Posttraumatic growth among children and adolescents: a systematic review. *Clinical Psychology Review*. 2011. Vol. 31(6). P. 949–964. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.06.003>.
50. Owenz M., Fowers B. J. Perceived post-traumatic growth may not reflect actual positive change: A short-term prospective study of relationship dissolution. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2018. Vol. 36(10). P. 3098–3116. URL: <https://doi.org/10.1177/0265407518811662> (дата звернення: 21.03.2026).

51. Pfeiffer E., Garbade M., Sachser C. Traumatic events and posttraumatic stress symptoms in a treatment-seeking sample of Ukrainian children during the war. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. 2024. Vol. 18(1). P. 25. URL: <https://doi.org/10.1186/s13034-024-00715-1> (дата звернення: 23.03.2026).
52. Rammstedt B., John O. P. Measuring personality in one minute or less: A 10-item short version of the Big Five Inventory in English and German. *Journal of Research in Personality*. 2007. Vol. 41(1). P. 203–212. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.02.001>.
53. Shakespeare-Finch J., Lurie-Beck J. A meta-analytic clarification of the relationship between posttraumatic growth and symptoms of posttraumatic distress disorder. *Journal of Anxiety Disorders*. 2014. Vol. 28(2). P. 223–229. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.10.005>.
54. Shakespeare-Finch J., Smith S. G., Gow K. M., Embelton G. The prevalence of post-traumatic growth in emergency ambulance personnel. *Traumatology*. 2003. Vol. 9(1). P. 58–71.
55. Shuwiekh H., Kira I. A., Ashby J. S. What are the personality and trauma dynamics that contribute to posttraumatic growth? *International Journal of Stress Management*. 2018. Vol. 25(2). P. 181–194. DOI: <https://doi.org/10.1037/str0000054>.
56. Tan S.-Y. Resilience and posttraumatic growth: Empirical evidence and clinical applications from a Christian perspective. *Journal of Psychology and Christianity*. 2013. Vol. 32(4). P. 358–364. URL: <https://counseling4christians.com/Videos/HSCO%20Documents/Resilience%20and%20Posttraumatic%20Growth%20Article.pdf> (дата звернення: 22.03.2026).
57. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15(1). P. 1–18. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01.

58. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The post-traumatic growth inventory: measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9(3). P. 455–471. DOI: <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>.
59. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. *Trauma & transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Sage Publications, 1995.
60. Tedeschi R., Shakespeare-Finch J., Taku K., Calhoun L. *Posttraumatic growth: theory, research and applications*. New York: Routledge, 2018. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781315527451>.
61. Ulset V. S., von Soest T. Posttraumatic growth during the COVID-19 lockdown: A large-scale population-based study among Norwegian adolescents. *Journal of Traumatic Stress*. 2022. Vol. 35(3). P. 941–954. URL: <https://doi.org/10.1002/jts.22801> (дата звернення: 22.03.2026).
62. Vishnevsky T., Cann A., Calhoun L. G., Tedeschi R. G., Demakis G. J. Gender differences in self-reported posttraumatic growth: A meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly*. 2010. Vol. 34(1). P. 110–120. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2009.01546.x> (дата звернення: 23.03.2026).
63. Партико Т. Б. Екзистенційна сповненість особистості у пізній дорослості. *Psychological Journal*. 2019. № 1(21). DOI: 10.31108/1.2019.1.21.10.
64. Зубовський Д. С. Адаптація та апробація україномовної версії методики “Опитувальник посттравматичного зростання”. *Психологічний часопис*. 2018. № 7(17). С. 121–135. DOI: 10.31108/1.2018.7.17.8.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А. Таблиця 3.1. Описова статистика психологічних показників

Extrav ersion	Agreeab leness	Conscienti ousness	Neurot icism	Open ness	Exist _ST	Exist _V	Exist _F	Exist _SD	PTG_ Total
2,25	3,5	2,5	3	3	3,08 3333	3	3	3	4
3,75	3	3	1	2,5	2,5	2,58 3333	3,09 0909	3,363 636	4,2
2,25	3	2,5	4	2	2,5	2,16 6667	3,45 4545	2,545 455	4,2
2,75	3,5	3	3	2,5	3,5	3,91 6667	3,54 5455	2,181 818	4,6
3,50	3	2	2	1,5	4,16 6667	4,16 6667	3,72 7273	3,727 273	4,2
3,50	3	4	3,5	2,5	4,91 6667	2,75	3,72 7273	3,272 727	4
3,75	2,5	3	2	2	4,16 6667	3,91 6667	4,36 3636	4,454 545	1,6
3,50	4	2,5	3,5	2,5	3,91 6667	3,66 6667	3,27 2727	3,363 636	4,4
4,50	3	3,5	4,5	3	4	4,41 6667	4	4,090 909	2,4
3,25	3	2,5	2,5	2,5	2,66 6667	2,66 6667	3,36 3636	3,454 545	3,8
4,00	3	2,5	3	2	4,16 6667	3,33 3333	2,81 8182	3,545 455	3
4,00	3	3	3	2	3,58 3333	2,83 3333	2,36 3636	2,818 182	5
3,50	3	2,5	3	2,5	3,16 6667	4,33 3333	4,27 2727	3,090 909	4,2
3,75	2,5	4	2,5	3	2,33 3333	2,25	2,09 0909	3,272 727	3,8

3,25	3	2,5	2	2,5	3,5	3,41 6667	2,18 1818	1,727 273	6
2,00	2,5	2,5	3	3,5	3,91 6667	2,83 3333	3,63 6364	3	5
3,00	3	1,5	3,5	2	4,58 3333	3,91 6667	3,81 8182	4	3,8
3,75	3	2,5	3	3	3,16 6667	3	3,09 0909	2,363 636	4,8
2,75	5	3,5	3,5	2	3,5	3,33 3333	3,09 0909	3,272 727	4
3,25	3	2,5	3,5	1,5	3,75	3,66 6667	3,09 0909	4,909 091	3
3,50	3,5	3	4	2,5	3,16 6667	3,75	3,18 1818	3,181 818	3,8
3,75	4,5	1,5	3,5	3	3,5	2,25	4,09 0909	3	3,4
3,75	3,5	2	3	3	3,91 6667	2,41 6667	2,63 6364	2,272 727	5
3,50	3	2,5	2	2,5	3,25	2,83 3333	2,90 9091	2,181 818	5
3,75	2	3,5	4,5	2,5	4,5	4,25	3,54 5455	4,545 455	2,6
3,75	3	4,5	2,5	2,5	3,33 3333	2,83 3333	2,72 7273	2,363 636	5,2
3,75	2	3	4	2	4	3,41 6667	3	4,181 818	2,8
3,50	2	4	2	3	3,33 3333	2,08 3333	2,09 0909	2,181 818	6
3,75	3	3,5	1,5	1,5	2,83 3333	2,41 6667	2,63 6364	2,181 818	5,8
4,00	3	2	1,5	1,5	3,25	3,25	3,54 5455	3,454 545	4,4

3,75	3	3	2	3	3,83 3333	2,25	2	3,454 545	2,6
3,50	3	3	1,5	2,5	3,66 6667	2,83 3333	3,09 0909	2,454 545	5,2
4,00	3	2	2	2,5	3,75	3,25	3,45 4545	3,090 909	3,8
3,00	3	4	4	3	3,75	3,83 3333	3,63 6364	3,727 273	3,6
4,00	4	3,5	3	3	3,5	3,25	3	2,818 182	5,4
3,75	3	3,5	2,5	2,5	3,16 6667	3,33 3333	2,36 3636	2,636 364	4,6
3,50	3	2,5	2,5	2	3,91 6667	3,58 3333	3,18 1818	3,727 273	4,6
2,75	3,5	3	2,5	3,5	3,41 6667	3,58 3333	2,36 3636	2,545 455	4,4
4,25	3	2,5	3,5	2,5	3,83 3333	3,66 6667	3,54 5455	4,454 545	3,6
3,75	3	1,5	3	2,5	3,66 6667	2,16 6667	2,27 2727	2,181 818	6
3,00	3	2	4	2,5	2,83 3333	4,08 3333	3,18 1818	2,454 545	5,6
2,50	2,5	3	1,5	2	3,41 6667	3,16 6667	3,45 4545	3,545 455	3,8
2,50	3,5	2	2,5	2	3,25	4	3,72 7273	3,636 364	3,8
3,25	3,5	2,5	1,5	2,5	3,41 6667	2,5	2,72 7273	2,363 636	5
2,75	3,5	3	2,5	3	3,08 3333	2,58 3333	2,54 5455	3,909 091	4
4,00	3	2,5	1,5	3,5	2,5	2,66 6667	1,72 7273	2,090 909	6