

<https://doi.org/10.31108/2.2025.3.36.3>
УДК 159.923.2:005.96

Оксана Щотка

ТИПИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ПРОЛОНГОВАНОЇ ВІЙНИ

Щотка Оксана. *Типи адаптації особистості до життєдіяльності в умовах пролонгованої війни.*

Вступ. Вивчення типів адаптації особистості до життєдіяльності в умовах пролонгованої війни є надзвичайно актуальним, адже дозволяє зрозуміти особливості психологічного реагування цивільного населення на травматичні події та вибудовувати диференційовані стратегії психологічної підтримки.

Мета. Метою є виявлення типів адаптації особистості до життєдіяльності в умовах пролонгованої війни на основі аналізу взаємозв'язку між посттравматичним зростанням та задоволеністю життям.

Методи. Шкала Post Traumatic Growth Inventory (Tedeschi & Calhoun, 1996); Шкала задоволеності життям (Diener, Emmons & Larsen, 1999). Методи математичної статистики: метод кореляційного аналізу Пірсона, ієрархічний кластерний аналіз методом Ворда.

Результати. Дослідження засвідчило відсутність тісного зв'язку між індексом посттравматичного зростання та задоволеністю життям. Кластерний аналіз дозволив виділити три основні типи адаптації: інтегроване зростання – це гармонійне поєднання трансформацій і суб'єктивного благополуччя; болісне зростання – глибокі внутрішні зміни, які не супроводжуються емоційною стабільністю; загальмоване/неактуалізоване зростання характеризується відсутністю інтеграції травматичного досвіду, емоційним виснаженням чи уникненням переживань.

Висновки. Процес трансформації та психологічного добробуту розгортається різними темпами й може призводити до формування різних типів адаптації. Отримані дані мають практичне значення для психологічної допомоги: підтримка має бути диференційованою, з урахуванням поєднання рівня особистісних змін і суб'єктивного благополуччя.

Ключові слова: травма війни, посттравматичне зростання, задоволеність життям, психологічний добробут, адаптація, трансформація особистості

Shchotka, Oksana. *Types of personal adaptation to life in conditions of prolonged war.*

Introduction. The study of types of personal adaptation to life in conditions of prolonged war is extremely relevant, as it allows understanding the peculiarities of civilian population's psychological response to traumatic events and building effective strategies of psychological support.

Aim. To identify types of personal adaptation to life in conditions of prolonged war based on the analysis of the relationship between post-traumatic growth and life satisfaction.

Methods. Post Traumatic Growth Inventory scale (Tedeschi & Calhoun, 1996), Life Satisfaction Scale (Diener, Emmons & Larsen, 1999) and methods of mathematical statistics: Pearson correlation analysis and Word hierarchical cluster analysis.

Results. The study did not find a close relationship between the individuals' post-traumatic growth index and life satisfaction. Cluster analysis identified three main types of adaptation: integrated growth, which was a harmonious combination of individuals' transformations and subjective well-being; painful growth, which implied deep internal changes without emotional stability; inhibited/unactualized growth characterized by the lack of integration of traumatic experience, emotional exhaustion and/or avoidance of experiences.

Conclusions. The process of transformation and psychological well-being unfolds at different rates and can lead to the formation of different types of adaptation. The data obtained have practical significance for psychological help: psychological help should be personalized according to the level of personal changes and subjective well-being.

Key words: war trauma, post-traumatic growth, life satisfaction, psychological well-being, adaptation, personal transformation

Вступ. Вивчення посттравматичного зростання (ПТЗ) та його взаємозв'язку із задоволеністю життям (ЗЖ) набуває особливої актуальності в умовах війни. Війна є тривалим і багатовимірним стресогенним фактором, що поєднує постійну загрозу, втрати, невизначеність і руйнування усталеного способу життя. Ми можемо говорити про війну як про травму, оскільки вона несе реальні загрози життю та має глибину наслідків. У обставинах війни можливі парадоксальні процеси: з одного боку, активізується особистісне зростання, пов'язане з пошуком сенсу й переосмисленням цінностей; з іншого – емоційне благополуччя може залишатися порушеним, що ставить під сумнів однозначність позитивних наслідків пережитої травми. Врахування взаємозв'язку між ПТЗ та ЗЖ в контексті війни дозволяє більш реалістично оцінити зміни та вибудувати адекватні стратегії психологічної підтримки життєдіяльності особистості.

Класичне розуміння ПТЗ описує його як позитивні зміни, що виникають унаслідок глибокого переживання та інтеграції травматичного досвіду (Tedeschi & Calhoun, 1996). Задоволеність життям, зі свого боку, виступає інтегральним показником психологічного добробуту, що відображає ставлення людини до власного існування та умов життя (Diener, 2009). Іншими словами, є щастям з позиції власного досвіду (Seligman, 2002). Результати досліджень доводять, що копінг-стратегії виступають суттєвим психологічним чинником суб'єктивного благополуччя особистості в умовах війни (Карамушка, 2023). Водночас при сильних потрясіннях, коли копінг не допомагають повернути рівновагу, виникає необхідність у трансформаціях особистості (Климчук, 2020; Титаренко, 2020).

Попри уявну близькість конструктів ПТЗ та ЗЖ, численні дослідження демонструють неоднозначність їх взаємозв'язку (Ogińska-Bulik, 2014; Helgeson, Reynolds, & Tomich, 2006).

Частина робіт засвідчує позитивну кореляцію між рівнями ПТЗ та ЗЖ і декларує, що переоцінка травматичного досвіду може підсилювати ЗЖ та психологічний добробут особистості (Diener & Lucas 1999). Факторні аналізи показують, що позитивний ефект ПТЗ посилюється при високій резильєнтності та ефективних стратегіях подолання (Adamkovič, Halama & Kašćáková, 2022). Проте інші дослідження показують, що ПТЗ не завжди прямо корелює з кращим психічним здоров'ям та ЗЖ: воно може бути як адаптивним ресурсом, так і формою подолання, що не гарантує зниження симптомів ПТСР (Park, 2021; Pięta, Rzeszutek & Żebrowska, 2021). Метааналітичні дані підтверджують наявність помірного позитивного зв'язку між ПТЗ та благополуччям, але цей зв'язок варіює залежно від типу травматичного досвіду та досліджуваних вибірок (Pięta, Rzeszutek & Żebrowska, 2021). Дослідження також вказують на роль пошуку сенсу та наративної переоцінки досвіду, які посилюють зв'язок ПТЗ із ЗЖ (Triplett, Tedeschi, Cann, Calhoun & Reeve, 2012), а також на значення базових переконань, що підтримують благополуччя навіть у тривалих кризових ситуаціях (Vázquez et al., 2021).

Отже, ПТЗ може виступати як ресурс психологічного добробуту, але не завжди є показником відсутності страждання чи повної інтеграції травматичного досвіду, можливе ілюзорне зростання (Bonanno, 2004). ПТЗ і ЗЖ не є синонімами, а радше відображають різні виміри процесу адаптації: ПТЗ – глибинні трансформації та сенсотворення, ЗЖ – повсякденне відчуття гармонії та задоволеності. Їх асинхронний розвиток дозволяє теоретично виділити різні траєкторії адаптації до травматичного досвіду війни.

На основі співвідношення рівнів ПТЗ та ЗЖ нами *теоретично виокремлено* чотири типи адаптації: інтегроване зростання, болісне зростання, «невидиме» зростання та уразливе виживання. Такий підхід відкриває можливість більш тонкого розуміння процесів відновлення та створення адресних стратегій психологічної підтримки цивільного населення. У таблиці 1 представлена стисла характеристика кожного з теоретично виокремлених типів.

Таблиця 1

Типи адаптації особистості в умовах війни (на основі співвідношення ПТЗ та ЗЖ)

Тип адаптації	Рівень ПТЗ	Рівень ЗЖ	Характеристика
Інтегроване зростання	Високий	Високий	Гармонійне поєднання трансформації та життєвої задоволеності; адаптивний ресурс
Болісне зростання	Високий	Низький	Глибокі внутрішні зміни, але на тлі зниженого добробуту; домінує психічний біль
Невидиме зростання	Низький	Високий	Відносно збережена ЗЖ без усвідомлених трансформацій; зовнішня стабільність
Уразливе виживання	Низький	Низький	Відсутність значущих змін і знижена ЗЖ; ризик хронізації дезадаптації

Метою дослідження є емпіричне виявлення типів адаптації особистості до життєдіяльності в умовах пролонгованої війни на основі аналізу взаємозв'язку між посттравматичним зростанням та задоволеністю життям.

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

1. Емпірично встановити індекс та напрями посттравматичного зростання, рівень задоволеність життям особистості в умовах пролонгованої війни.
2. Виявити характер взаємозв'язків посттравматичного зростання та задоволеності життям в умовах пролонгованої війни.
3. На основі характеру взаємозв'язку визначити типи реагування особистості на стресори пролонгованої війни.

Методи та організація дослідження. У дослідженні було застосовано низку емпіричних методів, зокрема такий психодіагностичний інструментарій: Шкала ПТЗ (Post Traumatic Growth Inventory; Tedeschi & Calhoun, 1996) для з'ясування рівня та напрямів посттравматичного зростання особистості; Шкала задоволеності життям (SWLS; Diener, Emmons & Larsen, 1999) для визначення когнітивної оцінки життєвого благополуччя.

Адаптація психодіагностичного інструментарію, використаного в дослідженні, була здійснена В.Л. Зливковим, С.О. Лукомською & О.В. Федан (2016). Для реалізації поставленої мети було використано методи математичної статистики: описові статистики, метод кореляційного аналізу Пірсона, ієрархічний кластерний аналіз методом Ворда з використанням евклідової відстані як міри подібності. Статистична обробка здійснювалася з використанням SPSS 21. Інтерпретація отриманих даних здійснювалася на основі використання кількісних даних з їх подальшим якісним аналізом та узагальненням.

Емпіричне дослідження проводилось впродовж листопада-грудня 2024 року. Дослідження було організовано дистанційно із застосуванням гугл-форми та електронного листування.

Вибірка дослідження. Дослідженням було охоплено 80 респондентів у віці від 20 до 57 років, цивільні особи, жителі переважно прикордонних регіонів: Чернігівська, Київська та Сумська області. Більшість вибірки (62%) склала молодь, від 21-го до 25 років. На період дослідження респонденти навчалися у магістратурі різних університетів, 90% респондентів поєднували навчання з роботою. Отже, вибірку склали цивільні особи, залучені під час війни до соціально значущої діяльності.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті вирішення першого завдання ми отримали параметри зростання та благополуччя респондентів в умовах пролонгованої війни. Оцінка індексу посттравматичного зростання представлена на рис.1.

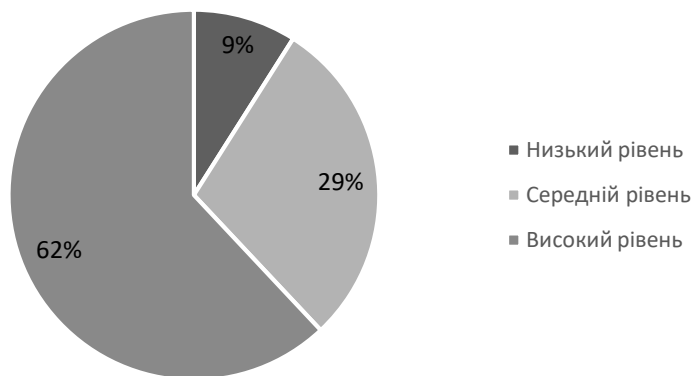


Рис.1. Рівень індексу посттравматичного зростання респондентів в умовах пролонгованої війни (у % від загальної кількості опитаних)

Дані, представлені на рис.1, демонструють чітку тенденцію – 62% респондентів помічають суттєві зміни в собі, які спричинила російсько-українська війна. Вони схильні до інтенсивного когнітивного опрацювання досвіду війни та до його переосмислення; 29% респондентів характеризує середній рівень інтенсивності таких процесів; 9% – низький.

Результати оцінки зростання за основними його напрямками відображені на рис. 2.

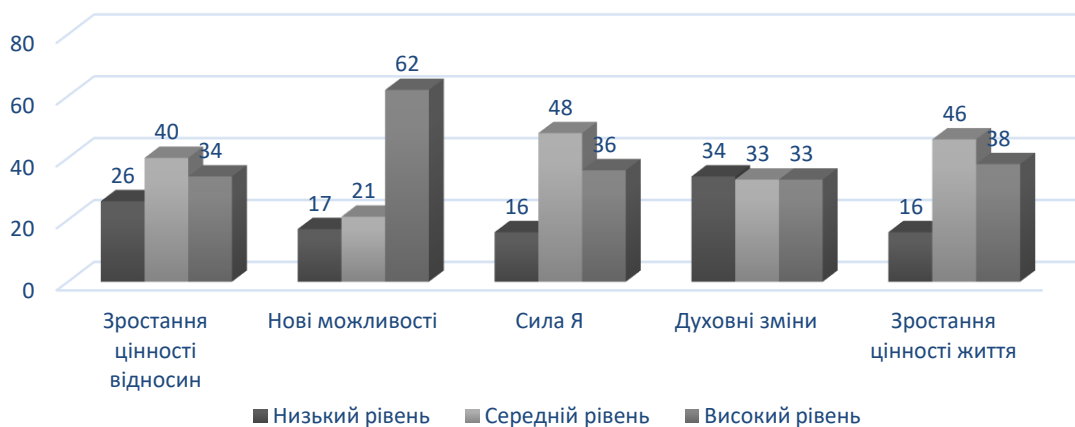


Рис. 2. Профіль особистісного зростання респондентів в умовах війни (у % від загальної кількості опитаних)

Ми не будемо детально зупинятися на аналізі кожного напрямку змін особистості окремо, бо це не є предметом аналізу в цьому дослідженні. Лише зафіксуємо основну тенденцію, яка полягає в тім, що найбільше респондентів вказують на особистісні зміни в напрямі «Нові можливості». Домінування цього напрямку змін в умовах пролонгованої війни може свідчити про певну переломну точку в сприйнятті реальності – респонденти сприймають реальність такою як вона є (руйнівною, непередбачуваною, жорстокою), але вирізняють перспективи навіть у складних умовах життя. Варто врахувати те, що наші респонденти – це люди, які під час війни вступили до магістратури і поєднують навчання з роботою, зайняті суспільно значущими справами.

Дослідження задоволеності життя, як індикатора благополуччя (рис. 3), показало, що на третій рік війни 66% респондентів демонструють більшу задоволеність, ніж незадоволеність життям. Отже, схильні приймати реальність з її недосконалістю та знаходити можливості для реалізації своїх життєвих планів. На такий стан задоволеності життям, не в останню чергу, впливає структура нашої вибірки, де переважна більшість є молоді люди, що навчаються і працюють.

Вирішення другого завдання відбувалось шляхом встановлення кореляційних зв'язків між рядами змінних зростання та задоволеності життям. Встановлені коефіцієнти кореляцій представлені у таблиці 2.



Рис. 3. Рівень задоволеності життям респондентів в умовах пролонгованої війни (у % від числа опитаних)

Таблиця 2

Зв'язок між постравматичним зростанням та задоволеністю життям в умовах пролонгованої війни

Показники ПТЗ	Показники задоволеності життям
Інтегральний показник зростання	0,03
Фактор 1. Зростання цінності відносин	-0,06
Фактор 2. Нові можливості	-0,007
Фактор 3. Сила Я	-0,009
Фактор 4. Духовні зміни	0,15
Фактор 5. Зростання цінності життя	0,24*

* $p < 0,05$

Статистичні дані фіксують таку тенденцію: індекс ПТЗ та показники напрямів зростання не мають тісної кореляції із задоволеністю життям здобувачів вищої освіти. Помірний взаємозв'язок виявлено лише між показниками напряму «Зростання цінності життям» та показниками ЗЖ респондентів. Отже, в умовах війни розуміння особистістю цінності кожного дня життя підвищує задоволеність життям загалом. І навпаки, загальна задоволеність життям дозволяє поставитися ціннісно до життя і наповнювати його важливими речами щоденно.

Загалом відсутність тісного взаємозв'язку між параметрами ПТЗ та ЗЖ може свідчити, що переживання зростання як внутрішнього ресурсу і реальне задоволенням життям в умовах війни є різними процесами. ПТЗ є внутрішнім процесом інтеграції, що не залежний від «зовнішнього» добробуту. Загальна тенденція полягає в тому, що ПТЗ, хоч і є активним процесом глибинної трансформації, яка веде до більшої узгодженості в

системі «Я» та світ, життєві обставини (втрата дому, родини, безпеки) гальмують емоційне підкріплення цього зростання.

Водночас якісний аналіз відповідей респондентів показує, що у деяких досліджуваних, навпаки, навіть за важких обставин, відчуття значущості змін дає силу і задоволення. Отже, можлива диференціація в межах досліджуваної вибірки. Для виявлення типів адаптації до травматичного досвіду війни на основі показників індексу ПТЗ та ЗЖ проведено ієрархічний кластерний аналіз методом Ворда з використанням евклідової відстані як міри подібності. На графіку дендрограми (Рис. 4) візуалізовано поступове об'єднання об'єктів (учасників дослідження) у кластери залежно від ступеня схожості їхніх індивідуальних профілів.

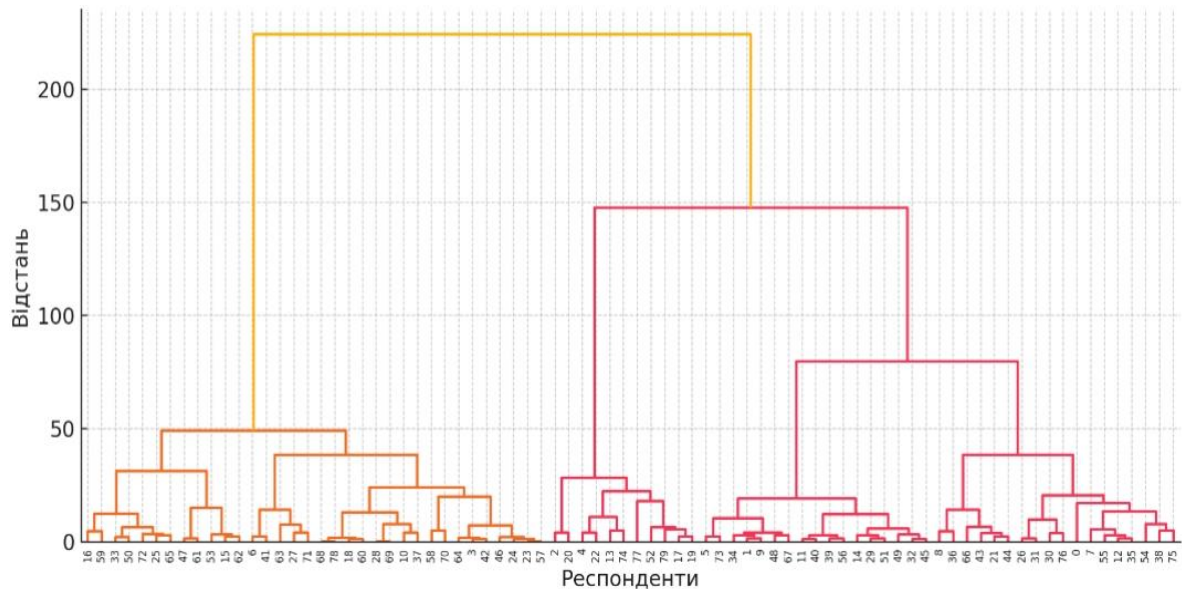


Рис. 4. Дендрограма для кластеризації індивідуальних профілів респондентів залежно від ступеня їх схожості (ПТЗ та ЗЖ)

Аналіз структури дендрограми свідчить про наявність трьох чітко виражених кластерів, що відокремлюються на рівні помітного зростання відстані об'єднання (переломної точки). Така кількість кластерів є обґрунтованою з огляду на дендрограму, і певним чином корелює з теоретичними міркуваннями щодо типів адаптації до травматичного досвіду. Отже, можна виділити 3 узагальнені типи та 5 варіантів адаптивних профілів, залежно від обраного рівня кластеризації. Рівень відсічення дендрограми обрано відповідно до візуального аналізу найбільшого вертикального розриву між гілками, що забезпечує оптимальне балансування між кількістю кластерів та їх внутрішньою однорідністю. Отримані кластери були надалі інтерпретовані з урахуванням профілю показників ПТЗ і ЗЖ.

На гістограмі розсіювання, утвореній двома рядами змінних, індекс ПТЗ та ЗЖ окреслюють теж 3 кластери, що системно пов'язані зі зростання ПТЗ.

Отже, за результатами ієрархічного кластерного аналізу, на основі двох змінних (індекс посттравматичного зростання (ПТЗ) та індекс задоволеності життям (ЗЖ)) було виокремлено три основні кластери. Ці кластери відображають різні типи реагування на стресори війни, які поєднують у собі як емоційно-когнітивні, так і екзистенційні характеристики (таблиця 3).

Кластери сформовані з урахуванням реальної близькості відповідей респондентів, що дає змогу інтерпретувати їх як емпірично виявлені типи реагування на тривалий стресовий досвід, а також – як базу для побудови типології ПТЗ у контексті війни.

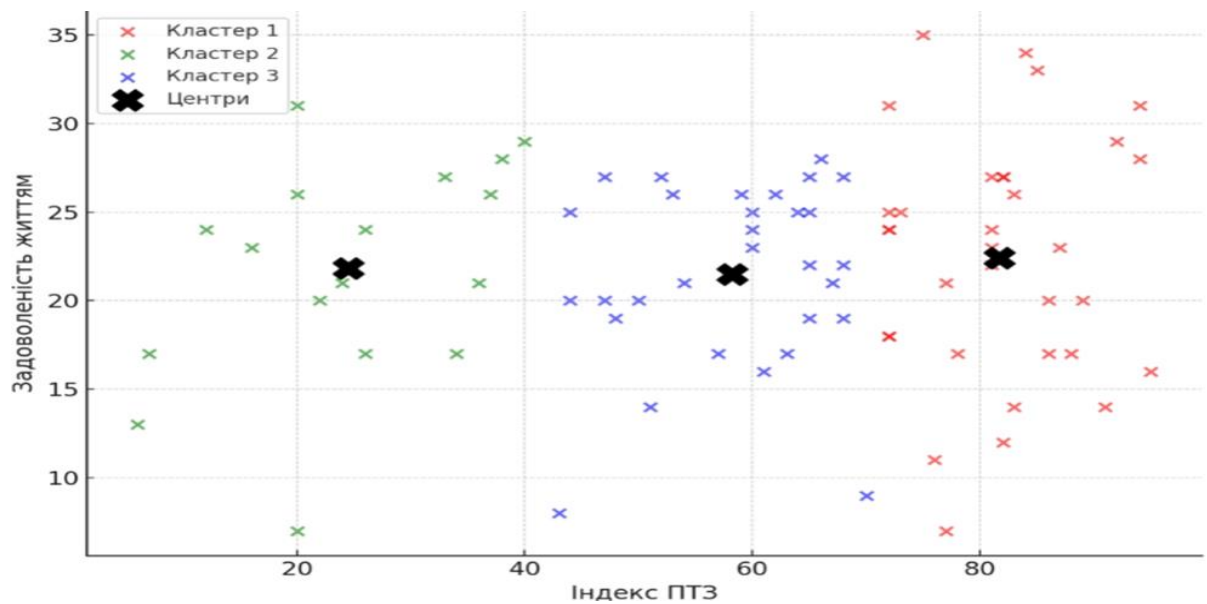


Рис. 5. Кластеризація за індексом ПТЗ та показниками ЗЖ

Таблиця 3

Структура кластерів за індексом ПТЗ та ЗЖ

Кластер	Кількість респондентів	Середнє значення індексу ПТЗ	Середнє значення ЗЖ
1	35	75	25
2	18	74	15
3	27	33	22

Кластер 1: Високий ПТЗ – Висока ЗЖ – «Інтегроване зростання».

Кількість учасників: $n = 35$; Середній індекс ПТЗ: 75; Середній рівень ЗЖ: 25. Це найбільший кластер, що репрезентує респондентів з високими показниками посттравматичного зростання і відносно високою задоволеністю життям. Ймовірно, це люди, які змогли трансформувати травматичний досвід у життєвий ресурс, і в результаті – адаптувалися, зберігаючи сенс життя. Респондентів цього типу характеризує: високий рівень осмислення життєвих змін, можлива наявність підтримки (соціальної або екзистенційної); готовність діяти, допомагати іншим.

Кластер 2: Високий ПТЗ – Низька ЗЖ – «Болісне зростання».

Кількість учасників: наприклад, $n = 18$; Середній індекс ПТЗ: 74; Середній рівень ЗЖ: 15. Цей кластер об'єднує респондентів, що мають високий рівень посттравматичного зростання, але низьку задоволеність життям. Це може свідчити про глибоку трансформацію через біль, коли зростання ще не стало ресурсом у повсякденному житті, або ж про те, що ціннісні зсуви відбулись, але умови життя залишаються складними. Цю групу характеризує: пошук нових смислів, але без зовнішньої підтримки; високий рівень внутрішньої роботи, але брак ресурсів; можлива переоцінка життя через втрати.

Кластер 3: Низький ПТЗ – низька ЗЖ – «Загальмоване/неактуалізоване зростання».

Кількість учасників: наприклад, $n = 27$; середній індекс ПТЗ: 33; Середній рівень ЗЖ: 22. До третього кластеру увійшли респонденти із низьким ПТЗ, незалежно від рівня ЗЖ. Це свідчить про те, що емпірично не вдалося розрізнити два теоретично описані типи – «невидиме зростання» та «уразливих виживальників». Респонденти цього кластеру

демонструють низьке посттравматичне зростання незалежно від рівня ЗЖ. Це може свідчити про наявність неопрацьованої травми, втрату сенсу, емоційне виснаження або стан фрустрації. Характерним для респондентів цього типу є: неусвідомлення змін, незавершене опрацювання травми, недостатня інтеграція досвіду або ж відпрацьовані гарні копінги, соціальні ритуали, дистанціювання. Можлива ізоляція або відсутність емоційної підтримки; втома, апатія, відсутність перспектив і навпаки, або навпаки, може бути добре функціонування за рахунок захисних механізмів та підтримки.

Імовірно, рівень ПТЗ є більш визначальним чинником при кластеризації, тоді як диференціація за рівнем ЗЖ в межах низького ПТЗ потребує інших методів аналізу, наприклад, якісного аналізу копінг-стратегій, джерел підтримки та змісту наративів.

Висновки. Емпірично виявлена *загальна тенденція* – асинхронність процесів зростання та добробуту особистості. Ця тенденція сигналізує про необхідність забезпечувати під час пролонгованої війни збалансовану підтримку водночас двох сторін життєдіяльності особистості: психоемоційного благополуччя та особистісного розвитку через інтеграцію травматичного досвіду.

Водночас для психологічної практики важливою є не тільки загальна тенденція, але, головним чином, важливий диференційований погляд на процес посттравматичного зростання та його результати. У результаті кластерного аналізу було виокремлено лише три емпіричні типи посттравматичного реагування:

- **Інтегроване зростання** (високий ПТЗ, висока ЗЖ) – найбільш чисельний кластер, що демонструє успішну адаптацію через переосмислення.
- **Болісне зростання** (високий ПТЗ, низька ЗЖ) – тип, що вказує на потребу в психологічній підтримці для стабілізації та інтеграції досвіду.
- **Загальмоване/неактуалізоване зростання** (низький ПТЗ з варіативною ЗЖ) – тип, який потребує подальшого вивчення з огляду на можливе уникнення або ще не розпочатий процес осмислення травматичного досвіду.

Отримані результати дозволяють окреслити принципи психологічної підтримки осіб із різними типами посттравматичного реагування, що залучені до суспільно корисної діяльності. Для осіб типу «Інтегроване зростання» доцільною є підтримка стабільності, розширення ресурсів, розвиток рефлексії над особистим шляхом зростання, а також залучення до продуктивної діяльності, допомоги іншим – як форма консолідації внутрішніх змін. У випадку «Болісного зростання» фокус має бути зміщений на роботу з емоційною виснаженістю, екзистенційним болем і відсутністю суб'єктивного добробуту. Психотерапевтична підтримка має включати валідизацію болісного досвіду, тілесну стабілізацію, переосмислення втрат і поступове формування наративу надії. Для здобувачів вищої освіти із «Неактуалізованим зростанням» доцільно використовувати техніки актуалізації внутрішнього досвіду, безпечно занурення в тему війни та її наслідків, підсилення внутрішньої мотивації до змін, активацію смислових процесів та опрацювання витісненого травматичного матеріалу.

Перспективи подальших досліджень. Отже, емпірична модель підтверджує існування різних траєкторій адаптації особистості до життєдіяльності в умовах війни. Емпіричні результати вказують на часткове накладання та внутрішню складність деяких типів, що потребує подальшого вивчення. Отримані результати можуть свідчити як про умовну плинність меж між типами адаптації, так і про теоретичну потребу в перегляді ознак, за якими розмежовується «невидиме зростання» та «вразливе виживання».

Література

1. Зливков, В. Л., Лукомська, С. О., & Федан, О. В. (2016). *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. Педагогічна думка.
2. Климчук, В. О. (2021). *Психологія посттравматичного зростання: монографія*. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД.
3. Карамушка, Л. (2023). Суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни: рівень вираженості та зв'язок з копінг-стратегіями. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(28), 17-25
4. Титаренко, Т. М. (2020). Ландшафти особистісних трансформацій унаслідок травматичного воєнного досвіду. *Ukrainian Psychological Journal*, 1(13).
5. Щотка, О. П. (2024). Задоволеність життям та особистісне зростання аспірантів: динаміка взаємозв'язку під час війни. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського, Серія: Психологія*, 35(74), 4, 63-70.
6. Щотка, О., & Андрєєва, Я. (2022). Взаємозв'язок між задоволеністю життям та посттравматичним зростанням у аспірантів в умовах війни в Україні. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3-4(27), 64-74.
7. Adamkovič, M., Halama, P., & Kaščáková, N. (2022). Network analysis of posttraumatic growth, resilience, and mental health: Complex pathways of adaptation after trauma. *Frontiers in Psychology*, 13, 865432. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.865432>
8. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
9. Diener, E. (2009). The science of well-being: the collected works. Series : *Social Indicators Research Series*, 37, 274.
10. Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In: D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (eds.). *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). Russell Sage Foundation.
11. Helgeson, V.S., Reynolds, K.A., & Tomich, P.L. (2006). Meta-Analytic Review of Benefit Finding and Growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 797-816.
12. Ogińska-Bulik, N. (2014). Satisfaction with life and posttraumatic growth in persons after myocardial infarction. *Health Psychology Report*, 2(2), 105-114.
13. Park, C. L. (2021). The role of meaning in posttraumatic growth and trauma recovery. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 5(2), 100193.
14. Pięta, M., Rzesutek, M., & Żebrowska, M. (2021). Posttraumatic growth and well-being: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 22, 1421-1446.
15. Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
16. Steinberg, A. M., Schnyder, U., & Maercker, A. (2022). Posttraumatic growth and posttraumatic stress: A systematic review and conceptual update. *Clinical Psychology Review*, 92, 102-128.
17. Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. (1996). The post-traumatic growth inventory: measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471.
18. Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., & Reeve, C. L. (2012). Post-traumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(4), 400-410.
19. Vázquez, C., Valiente, C., García, F. E., Contreras, A., Peinado, V., & Trucharte, A. (2021). Post-traumatic growth and resilience: The role of basic beliefs after terrorism. *Frontiers in Psychology*, 12, 610295.

References

1. Zlyvkov, V. L., Lukomska, S. O., & Fedan, O. V. (2016). *Psykhodiagnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttyevykh sytuatsiyakh [Psychodiagnostics of personality in crisis life situations]*. Pedagogichna dumka. [In Ukrainian]
2. Klymchuk, V. O. (2021). *Psykhologia posttravmatychnogo zrostannya [Psychology of post-traumatic growth]*. Nats. akad. ped. nauk Ukrainy, In-t sots. ta polit. psykhologii. Imeks-LTD. [In Ukrainian]
3. Karamushka, L. (2023). Subyektivne blagopoluchya personalu osvitynikh ta naukovykh organizatsii v umovakh viiny: riven vyrazhenosti ta zvyazok z koping-strategiamy [Subjective well-being of personnel of educational and scientific organizations in war conditions: level and connection with coping strategies]. *Organizatsiina psykhologia. Ekonomichna psykhologia*, 1(28), 17-25 [In Ukrainian]
4. Tytarenko, T. M. (2020). Landshafty osobystisnykh transformatsii unaslidok travmatychnogo voyennogo dosvidu [Landscapes of personal transformations caused by traumatic war experiences]. *Ukrainian Psychological Journal*, 1(13). [In Ukrainian]
5. Shchotka, O. P. (2024). Zadovolenist zhyttyam ta osobystisne zrostannya aspirantiv: dynamika vzayemozvyazku pid chas viiny [Life satisfaction and personal growth of post-graduate students: relationship

- dynamics during wartime]. *Vcheni zapysky Tavriiskogo natsionalnogo universytetu imeni V.I. Vernadskogo*, Seria: Psykhologia, 35(74), 4, 63-70. [In Ukrainian]
6. Shchotka O., & Andreyeva, Ya. (2022). Vzayemozvyazok mizh zadovolenistyu zhyttyam ta postravmatychnym zrostantnyam u aspirantiv v umovakh viiny v Ukraini [The relationship between post-graduate students life satisfaction and post-traumatic growth during the war in Ukraine]. *Organizatsiina psykhologia. Ekonomichna psykhologia*, 3-4(27), 64-74. [In Ukrainian]
 7. Adamkovič, M., Halama, P., & Kašáková, N. (2022). Network analysis of posttraumatic growth, resilience, and mental health: Complex pathways of adaptation after trauma. *Frontiers in Psychology*, 13, 865432. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.865432>
 8. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
 9. Diener, E. (2009). The science of well-being: the collected works. Series : *Social Indicators Research Series*, 37, 274.
 10. Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In: D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (eds.). *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). Russell Sage Foundation.
 11. Helgeson, V.S., Reynolds, K.A., & Tomich, P.L. (2006). Meta-Analytic Review of Benefit Finding and Growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 797-816.
 12. Ogińska-Bulik, N. (2014). Satisfaction with life and posttraumatic growth in persons after myocardial infarction. *Health Psychology Report*, 2(2), 105-114.
 13. Park, C. L. (2021). The role of meaning in posttraumatic growth and trauma recovery. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 5(2), 100193.
 14. Pięta, M., Rzeszutek, M., & Żebrowska, M. (2021). Posttraumatic growth and well-being: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 22, 1421-1446.
 15. Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
 16. Steinberg, A. M., Schnyder, U., & Maercker, A. (2022). Posttraumatic growth and posttraumatic stress: A systematic review and conceptual update. *Clinical Psychology Review*, 92, 102-128.
 17. Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. (1996). The post-traumatic growth inventory: measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471.
 18. Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., & Reeve, C. L. (2012). Post-traumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(4), 400-410.
 19. Vázquez, C., Valiente, C., García, F. E., Contreras, A., Peinado, V., & Trucharte, A. (2021). Post-traumatic growth and resilience: The role of basic beliefs after terrorism. *Frontiers in Psychology*, 12, 610295.

Відомості про автора

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

Shchotka, Oksana, PhD, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Pedagogy, Primary Education, Psychology and Management, Gogol State University of Nizhyn, Nizhyn, Ukraine.

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

E-mail: pskaf2016@gmail.com

Отримано 27 червня 2025 р.
Рецензовано 14 серпня 2025 р.
Прийнято 16 серпня 2025 р.