

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА»**

**Факультету управління персоналу, соціології та психології
Кафедри педагогіки та психології**

Освітньо-професійна програма

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 Психологія
спеціалізація Економічна та соціальна психологія

Форма навчання: денна

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО
ЗРОСТАННЯ СТУДЕНТІВ**

Здобувача Демидкіної Ж.О.

підпис

Науковий керівник: Бойчук О.С.

(науковий ступінь, учене звання, ПІБ)

підпис

**Робота допущена до захисту перед екзаменаційною комісією
з атестації здобувачів вищої освіти (ЕК)**

Завідувач кафедри: _____

(науковий ступінь, учене звання, ПІБ)

(підпис)

Київ 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА»

(назва навчально-наукового інституту / факультету)

(назва кафедри)

Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»

галузь знань	05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність	053 Психологія
спеціалізація	Економічна та соціальна психологія
	(шифр, назва)

ПОГОДЖЕНО

Керівник проектної групи (гарант)
освітньо-професійної програми

(підпис) (ініціали, прізвище)
2025р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри педагогіки та психології

(підпис) (ініціали, прізвище)
2025р. (підпис) (ініціали, прізвище)

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ

студентці Демидкіній Жанні Олексіївні

денної форми навчання

на підготовку кваліфікаційної бакалаврської роботи

на тему: _ Психологічні особливості посттравматичного зростання студентів

Тему затверджено наказом ректора Університету від «_11_» _листопада_ 2024р. №1913-ст

Бакалаврська дипломна робота виконується на матеріалах

План бакалаврської дипломної роботи

Розділ 1	Теоретичні засади дослідження посттравматичного зростання студентів
	(назва розділу)
Розділ 2	Емпіричне дослідження посттравматичного зростання студентів
	(назва розділу)
Об'єкт дослідження:	Посттравматичне зростання студентів
Предмет дослідження:	Психологічні особливості посттравматичного зростання студентів

Мета кваліфікаційної бакалаврської роботи:	Проаналізувати та дослідити прояви посттравматичного зростання студентів, виявити взаємозв'язки
	посттравматичного зростання з індивідуальними особливостями
	особистості

Конкретні завдання, які студент повинен виконати для досягнення поставленої мети:

У розділі 1	1. Здійснити теоретичний аналіз посттравматичного зростання особистості у студентів на основі наукових джерел, охарактеризувати основні якості, що сприяють цьому процесу.

У розділі 2	2. Емпірично дослідити особливості прояву посттравматичного зростання студентів.
	3. Аналіз отриманих результатів для виявлення взаємозв'язку показників посттравматичного зростання.
	4. Статистично обробити отримані результати, з метою встановлення взаємозв'язків посттравматичного зростання особливості.

**Завдання підготував
науковий керівник**

(підпис)

Бойчук О.С.

(ініціали, прізвище)

«__17__» _листопада_2024 р.

Завдання одержав студент

(підпис)

Демидкіна.Ж.О.

(ініціали, прізвище)

«__17__» _листопада_2024 р.

Реферат

Кваліфікаційна бакалаврська робота містить сторінок, таблиць, рисунків, список використаних джерел з найменувань, додатки.

«Психологічні особливості посттравматичного зростання студентів».

Об'єктом дослідження є посттравматичне зростання студентів.

Предметом дослідження виступають психологічні особливості посттравматичного зростання студентів.

Мета кваліфікаційної бакалаврської роботи – проаналізувати та дослідити прояви посттравматичного зростання студентів, виявити взаємозв'язки посттравматичного зростання з індивідуальними особливостями особистості. Відповідно до поставленої мети були визначені такі завдання дослідження:

- Здійснити теоретичний аналіз посттравматичного зростання у студентів на основі наукових джерел, охарактеризувати основні якості, що сприяють цьому процесу.

- Емпірично дослідити особливості прояву посттравматичного зростання у студентів.

- Аналіз отриманих результатів для виявлення взаємозв'язку показників посттравматичного зростання

- Статистично обробити отримані результати, з метою встановлення взаємозв'язків посттравматичного зростання особистості.

Методи дослідження: для розв'язання визначених завдань було використано комплекс теоретичних, емпіричних і статистичних методів.

Теоретичні – аналіз, систематизація й узагальнення наукової літератури для визначення сучасного стану досліджуваної проблеми;

емпіричні – психодіагностичні методики: опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ, 2006; автори — M. Steger, P. Frazier, S. Oishi, M. Kaler; у перекладі та адаптації І. Семків і Р. Кечура) — методика для оцінки наявності сенсу життя та прагнення до його пошуку; опитувальник посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI; автори — R. Tedeschi, L. Calhoun; у модифікації М. Ш. Магомед-Емінова, в українському перекладі та адаптації Д. Зубовського) — методика для оцінки позитивних змін за субшкалами: ставлення до інших (СІ), нові можливості (НМ), сила особистості (СО), духовні зміни (ДЗ), підвищення цінності життя (ПЦЖ) та інтегральний показник посттравматичного зростання; шкала життєвого орієнтування (Life Orientation Test – LOT-R; автори — M. Scheier, C. Carver; в українському перекладі та адаптації Т.О. Гордієвої, О.А. Сичової, Є.М. Осіної) — методика для оцінки диспозиційного оптимізму; шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale – PSS; автори — S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein; в українському

перекладі та адаптації О. О. Вельдбрехт і Н. І. Тавровецької) — методика для оцінки суб'єктивного сприйняття стресу та його потенційних наслідків.

Математико-статистичні методи - для обробки даних застосовано комплекс математико-статистичних методів: методи описової статистики засобами SPSS версії 19.0, критерій нормальності розподілу вибірки Шапіро-Уїлка, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена засобами Jamovi версії 2.6.44.

Практичне значення отриманих результатів полягає у тому, що вони можуть бути використані у роботі психологів, консультантів, викладачів та соціальних працівників для розробки ефективних програм психологічної підтримки та адаптації студентів, що пережили травматичні події. Одержані результати можуть стати основою для створення тренінгів, семінарів та інших форм роботи з молоддю для розвитку навичок подолання стресу та позитивного реагування на життєві труднощі.

Рік виконання кваліфікаційної бакалаврської роботи: 2024–2025.

Рік захисту роботи: 2025.

Ключові слова: посттравматичне зростання, соціально-психологічні чинники сприятливого посттравматичному зростанню, психологічна травма, студенти, сенс життя, життєве орієнтування, життєстійкість.

ВІДГУК

на кваліфікаційну бакалаврську роботу
здобувачки факультету Управління персоналом, соціології та психології
освітньо-професійної програми «Економічна та соціальна психологія»

Демидкіної Жанни Олексіївни

на тему: «**Психологічні особливості посттравматичного зростання
студентів**»

Актуальність теми: Посттравматичного зростання студентської молоді має наукову новизну та очевидну значимість для психологічної теорії та практики у теперішньому часі, коли надзвичайна кількість українців потерпає від впливу війни, адже психологічне відновлення потребує глибокого розуміння психічної травми, її наслідків та шляхів виходу з неї.

Ступінь науковості: Авторка роботи визначила мету та завдання дослідження, відповідно до яких здійснила необхідний теоретичний аналіз психології травми і теорій посттравматичного зростання зарубіжних та вітчизняних психологічних досліджень, розкрила особливості посттравматичного зростання студентів за дослідженнями вітчизняних психологів.

Для емпіричної частини дослідження було визначено валідний та надійний психодіагностичний інструментарій, проведена описова статистика результатів вимірювання на вибірці студентів та кореляційний аналіз показників посттравматичного зростання та опитувальника сенсу життя, шкали життєвого орієнтування та сприйнятого стресу. Отриманим результатам авторка надала необхідну інтерпретацію. Висновки висвітлюють основні результати проведеного дослідження. Практичне значення дослідження та володіння темою було підтверджено його використанням у ході виробничої практики студентки на базі Служби соціальної адаптації та психологічної допомоги КНЕУ.

Наявність недоліків: Серед недоліків слід зауважити неповне представлення результатів емпіричного дослідження та їх інтерпретації, а також помилки технічного характеру.

У цілому кваліфікаційна бакалаврська робота на тему: «Соціально–психологічні особливості посттравматичного зростання студентів в умовах війни» відповідає існуючим вимогам до кваліфікаційних робіт освітнього ступеня бакалавр, може бути рекомендована до захисту в ЕК і заслуговує позитивної оцінки.

Науковий керівник:

старший викладач кафедри педагогіки та психології

Олена Бойчук

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ СТУДЕНТІВ	12
1.1. Поняття посттравматичного зростання та його основні концепції	12
1.2. Чинники, що сприяють посттравматичному зростанню у студентів	19
1.3. Особливості впливу травматичних подій на студентську молодь	27
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО	
ЗРОСТАННЯ СТУДЕНТІВ	36
2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки	36
2.2. Методичний інструментарій емпіричного дослідження	44
2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	47
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63
ДОДАТКИ	66

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі студенти все частіше стикаються з психологічними та соціальними викликами, які призводять до стресу, травматичних подій та їх наслідків. Ситуації, пов'язані з війною, вимушеним переселенням, втратою близьких, соціально-економічною нестабільністю, емоційним вигоранням під час навчання, є чинники, що суттєво впливають на психоемоційний стан молоді.

Попри негативний вплив травматичних подій, психологічні дослідження свідчать, що такі обставини можуть стати підґрунтям для посттравматичного зростання – процесу, під час якого людина знаходить у собі нові сили, розвиває нові життєві пріоритети, цінності, а також розширює свої соціальні та адаптаційні можливості.

Студентський вік являється періодом розвитку особистості, коли формуються професійна ідентичність, соціальні зв'язки та світогляд. Посттравматичне зростання може стати механізмом для зміцнення психологічної стійкості, розвитку емпатії, поліпшення комунікативних навичок і кращої адаптації до майбутніх життєвих викликів.

В останні роки вчені приділяють більше уваги посттравматичному зростанню. Питання посттравматичного зростання досліджували, такі вчені: Р. Тедескі, Л. Калхун, С. Джозеф, П. Лінлі, М. Крістофер, А. Джарден. Аналіз літератури показує, що посттравматичне зростання в українському просторі вивчали Д. Зубовський, В. Климчук, Т. Титаренко, О. Щотка та інші.

Т. Титаренко акцентує на стратегіях сприяння розвитку цього процесу, підкреслюючи важливість психологічної підтримки та соціальної інтеграції для позитивних змін в особистості. В. Климчук досліджує особливості та принципи соціально-психологічного супроводу, наголошуючи на індивідуальному підході та системній роботі з травмованими людьми через психотерапію та соціальну підтримку.

Мета дослідження: проаналізувати та дослідити прояви посттравматичного зростання студентів, виявити взаємозв'язки посттравматичного зростання з індивідуальними особливостями особистості.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз посттравматичного зростання у студентів на основі наукових джерел, охарактеризувати основні якості, що сприяють цьому процесу.

2. Емпірично дослідити особливості прояву посттравматичного зростання у студентів.

3. Аналіз отриманих результатів для виявлення взаємозв'язку показників посттравматичного зростання

4. Статистично обробити отримані результати, з метою встановлення взаємозв'язків посттравматичного зростання особистості.

У роботі були використані методи дослідження. Для розв'язання визначених завдань було використано комплекс теоретичних, емпіричних і статистичних методів:

1) теоретичні – аналіз, систематизація й узагальнення наукової літератури для визначення сучасного стану досліджуваної проблеми;

2) емпіричні – дозволив з'ясувати особливості посттравматичного зростання студентів. Також під час емпіричного дослідження ми використовували методи анкетування за методиками:

– опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ, 2006; автори — М. Steger, Р. Frazier, S. Oishi, М. Kaler; у перекладі та адаптації І. Семків і Р. Кечура) — методика для оцінки наявності сенсу життя та прагнення до його пошуку;

– опитувальник посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI; автори — R. Tedeschi, L. Calhoun; у модифікації М. Ш. Магомед-Емінова, в українському перекладі та адаптації Д. Зубовського) — методика для оцінки позитивних змін за субшкалами: ставлення до інших (CI), нові

можливості (НМ), сила особистості (СО), духовні зміни (ДЗ), підвищення цінності життя (ПЦЖ) та інтегральний показник посттравматичного зростання;

– шкала життєвого орієнтування (Life Orientation Test – LOT-R; автори — M. Scheier, C. Carver; в українському перекладі та адаптації Т.О. Гордієвої, О.А. Сичової, Є.М. Осіної) — методика для оцінки диспозиційного оптимізму;

– шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale – PSS; автори — S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein; в українському перекладі та адаптації О. О. Вельдбрехт і Н. І. Тавровецької) — методика для оцінки суб'єктивного сприйняття стресу та його потенційних наслідків.

3) статистичні – аналіз даних за допомогою методів математичної статистики, зокрема кореляційного аналізу.

Об'єктом дослідження є посттравматичне зростання студентів.

Предметом дослідження виступають психологічні особливості посттравматичного зростання студентів.

Теоретична значущість одержаних результатів полягає в розширенні знань про посттравматичне зростання студентів, уточненні його поняття та основних концепцій, а також виокремленні чинники, які сприяють цьому процесу. Дослідження дозволяє глибше зрозуміти вплив травматичних подій на студентську молодь, визначити психологічні зміни, що виникають після травми.

Практична значущість одержаних результатів полягає у тому, що вони можуть бути використані у роботі психологів, консультантів, викладачів та соціальних працівників для розробки ефективних програм психологічної підтримки та адаптації студентів, що пережили травматичні події. Одержані результати можуть стати основою для створення тренінгів, семінарів та інших форм роботи з молоддю для розвитку навичок подолання стресу та позитивного реагування на життєві труднощі.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 30 найменувань та 7 додатків. У дослідженні вміщено 13 таблиць і 4 рисунка. Основний зміст викладено на 80 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ СТУДЕНТІВ

1.1. Поняття посттравматичного зростання та його основні концепції

Посттравматичний стресовий розлад і гострий стресовий розлад – це психологічні стани, що виникають унаслідок травматичних подій, які перевищують адаптивні можливості людини. У сучасній українській психології ці поняття стали надзвичайно актуальними через соціально-політичні обставини, зокрема через військові дії, внутрішнє переміщення населення та інші прояви насильства. Травматичні події залишають глибокий слід у психіці, викликаючи не лише страждання, а й серйозні психосоматичні наслідки, такі як тривога, депресія, порушення сну, флешбеки, уникання тригерів та загальне порушення життєдіяльності.

Вважається, що посттравматичне зростання може спостерігатися у 50-75% людей, які пережили травматичні події. Воно частіше зустрічається серед осіб, які є більш екстравертними, відкритими до нового досвіду, мають соціальну підтримку та здатні говорити про свою травму з іншими. Це пояснюється тим, що відкриті люди схильні до переосмислення своїх систем переконань, а екстраверти більш активно реагують на травматичні події та прагнуть встановлювати зв'язки з оточенням.

Згідно з даними Американської психологічної асоціації, посттравматичне зростання частіше спостерігається у жінок, ніж у чоловіків, хоча ця різниця є відносно невеликою. Молодь також має більше шансів на посттравматичне зростання, оскільки вони, як правило, є більш відкритими до змін [11].

Страждання як категорія має довгу історію осмислення у філософії, релігії та культурі. У багатьох духовних традиціях воно розглядається як важливий етап у процесі особистісного зростання, очищення чи навіть трансформації. У християнстві страждання нерідко асоціюється з духовним випробуванням, тоді як у буддизмі – з усвідомленням і виходом із колеса сансари. Проте лише в другій

половині XX століття ідея позитивних змін через травматичний досвід, зокрема посттравматичного зростання, стала предметом наукових досліджень [7, с. 20].

У 1974 році Н. Фінкель опублікував перші дослідження, які були зосереджені на вивченні впливу подій особливого типу в житті людей, здатних сприяти особистісному зростанню. Дослідження проводилось серед студентів, які пережили травматичні події. Результати виявилися несподіваними: серед ситуацій, які спричинили страждання, було виявлено події, що, навпаки, сприяли розвитку і зростанню особистості. Цей феномен отримав назву Т-S конверсія (Т – trauma, S – strength, тобто сила або перевага).

Фінкель виявив, що перетворення травматичного досвіду на внутрішню силу здійснюється через механізми когнітивної обробки пережитої події. У більшості випадків цей процес відбувався в умовах усамітнення, хоча в окремих ситуаціях брали участь близькі люди. У 1975 році Фінкель провів наступне дослідження з більшою кількістю студентів, яке підтвердило, що подібні зміни найчастіше відбуваються протягом періоду від двох тижнів до чотирьох місяців після пережитої травми [7, с. 21]. Упродовж п'ятнадцяти років велися додаткові дослідження для виявлення подібних феноменів, але широкого розповсюдження ця ідея тоді не набула.

Посттравматичне зростання – це поняття, яке характеризує позитивні зміни, що відбуваються у житті людини після подолання серйозного стресу чи травматичної події. Цей феномен отримав значну увагу у психологічній науці завдяки працям Річарда Тедескі та Лоуренса Калгуна, які вперше сформулювали теоретичні основи цього явища у 1996 році [31, с. 13]. Вони підкреслювали, що попри руйнівні наслідки травми, багато людей демонструють здатність адаптуватися та досягати глибоких змін у своїх переконаннях, цінностях і поведінці.

На сьогодні недостатньо психометричних даних, які б повноцінно відображали загальну структуру посттравматичного зростання. Проте наука активно розвивається, і дослідження цього феномену вже розпочато. S. Josef і P.A. Linley у своїх працях визначили ключові передумови посттравматичного

зростання, такі як стресостійкість, оптимізм, вибір копінг-стратегій, самоефективність та індивідуальні особливості [26, с. 168]. Наведені чинники сприяють залученню внутрішніх духовних і емоційних ресурсів для подолання травматичних наслідків і, в результаті, для зростання. Багато досліджень вказують на те, що соціальна підтримка є важливим чинником, який сприяє відновленню після травматизації та зростанню.

Посттравматичне зростання розглядається як процес, у результаті якого людина після переживання травматичної події не лише адаптується до нових умов, але й здійснює значні позитивні зміни у різних аспектах свого життя. Такі зміни можуть проявлятися у формі зміцнення міжособистісних стосунків, глибшого усвідомлення життєвих цінностей, посилення духовності або підвищення відчуття власної компетентності.

На відміну від психологічної стійкості (резилієнтності), яка передбачає здатність протистояти стресовим ситуаціям без значних змін, посттравматичне зростання характеризується як процес трансформації та переосмислення власного досвіду [16].

С. Хобфол та його колеги пропонують розглядати посттравматичне зростання як «зростання, орієнтоване на дію». Підхід акцентує увагу на якісних змінах у поведінці як на показнику реального зростання після травми. Стрессова або травматична життєва подія зазвичай викликає високий рівень психологічного дистресу, оскільки, згідно з цією теорією, вона створює серйозний виклик для психоемоційних і соціальних ресурсів особи, таких як самооцінка, здоров'я та соціальна підтримка. «Справжнє» посттравматичне зростання (тобто істотна зміна особистості) відбувається, коли обробка травми призводить до поведінки, пов'язаної з зростанням, що, у свою чергу, сприяє зменшенню дистресу.

М. Маурер, Дж. Маурер, Є. Хофф та Д. Даукантайте запропонували модель особистісного зростання, яка базується на теоріях К. Роджерса. Відмінністю моделі є те, що вона виходить за межі терапевтичного контексту, акцентуючи

увагу на таких аспектах, як автентичність, гармонія та задоволення життям, які розглядаються як ключові цілі особистісного розвитку [28].

Процес особистісного зростання охоплює:

1. Усвідомлення власних думок, емоцій і поведінки, а також їхнього зв'язку із соціальним оточенням.
2. Здатність чесно сприймати власні переживання, не створюючи захисних бар'єрів чи штучних фасадів.
3. Сміливість приймати життєві труднощі та переживати як злети, так і падіння.
4. Здатність керувати своїм життям, маючи внутрішній локус контролю.
5. Усвідомлення та прийняття відповідальності за своє життя та його вплив на інших людей.
6. Самоспівчуття, довіра до власного досвіду та глибше розуміння себе, що сприяє більшому почуттю автономії.
7. Розвиток емпатії та турботи про інших людей і світ загалом.

Представлена модель спрямована на розкриття потенціалу особистості, досягнення гармонії з собою та навколишнім світом, а також розвиток глибшого зв'язку з собою та іншими.

Т. Титаренко визначає посттравматичне зростання через концепцію антикрихкості, описуючи його як процес, що сприяє збільшенню здатності до стійкості та адаптації в умовах стресу. Антикрихкість означає не просто виживання під впливом травматичних подій, але й можливість використання їх як каталізаторів для розвитку і самовдосконалення. Це включає постійне самонавчання, коли людина активно шукає нові знання і навички, що допомагають їй краще справлятися з життєвими викликами [20, с. 219].

Антикрихкість, на думку вченої, забезпечує продуктивнішу взаємодію із собою, коли людина глибше розуміє свої емоції, переживання і мотиви, що дає змогу краще керувати своїм внутрішнім станом. Вона впливає на взаємодію зі світом, сприяючи розвитку здатності знаходити нові можливості та ресурси навіть у складних ситуаціях.

Важливим аспектом є і взаємодія з іншими людьми, яка стає більш продуктивною. Людина, яка пройшла через травматичний досвід, може краще розуміти і підтримувати інших, створювати глибші і більш змістовні стосунки. Таким чином, антикрихкість стає ключовим елементом посттравматичного зростання, допомагаючи людині не лише вижити, але й процвітати після травми [21, с. 7].

С. Джозеф визначає три основні аспекти посттравматичного зростання (рис. 1.1) [27, с. 124].

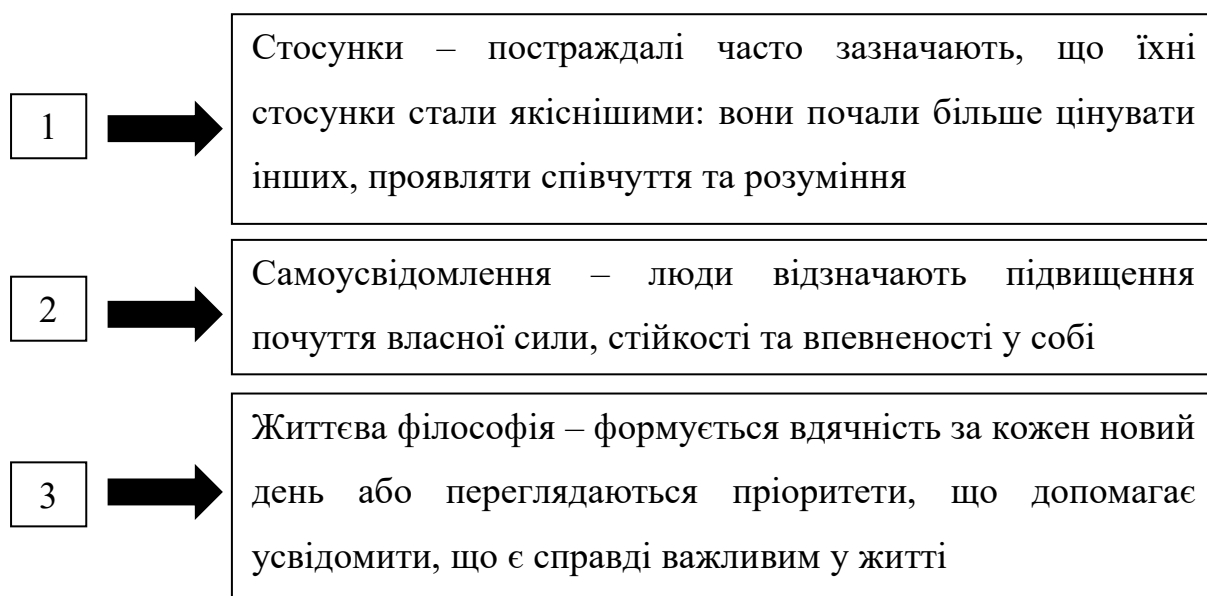


Рис. 1.1. Аспекти посттравматичного зростання

Як вважає Т. Титаренко, посттравматичне зростання стає можливим, коли люди стикаються з різноманітними складними, трагічними або катастрофічними подіями. Воно проявляється переважно в трьох аспектах:

- 1) у відносинах з оточенням, що стають більш довірчими та глибокими;
- 2) у саморозумінні, коли людина стає більш чутливою, емпатичною і водночас сильнішою;
- 3) у власній життєвій філософії, яка передбачає здатність відчувати вдячність за кожен прожитий день [20, с. 219].

Цікавою моделлю когнітивного спрямування є так звана модель «Янусове обличчя», розроблена Т. Золнером та А. Маеркером. Концепція пропонує

двокомпонентний підхід до аналізу посттравматичного зростання, розглядаючи його з двох протилежних сторін: конструктивної/адаптивної та ілюзорної/дисфункціональної. Конструктивний аспект включає позитивні зміни, які сприяють адаптації людини до нового життєвого досвіду, зокрема розвиток стійкості, переосмислення життєвих цінностей і підвищення здатності до співпереживання [10]. Натомість ілюзорний або дисфункціональний аспект зростання може виявлятися у створенні нереалістичних уявлень про себе, навколишній світ чи майбутнє, що, у свою чергу, може мати негативні наслідки в довгостроковій перспективі.

Т. Золнер та А. Маеркер зазначають, що адаптивну цінність посттравматичного досвіду можливо адекватно оцінити лише з часом, оскільки віддалена перспектива дозволяє проаналізувати реальні зміни в житті людини. У короткостроковій перспективі посттравматичне зростання нерідко функціонує як захисний механізм або копінг-стратегія, що сприяє стабілізації психічного стану після травматичного досвіду. Такі стратегії можуть включати тимчасове самозаспокоєння через усвідомлення власної сили чи створення оптимістичних переконань, які допомагають подолати кризовий період.

Однак важливо враховувати, що у випадку дисфункціонального сприйняття посттравматичне зростання може призводити до надмірного уникнення реальності, що заважає людині повноцінно інтегрувати травматичний досвід у своє життя. Саме тому модель «Янусове обличчя» підкреслює складність цього явища, демонструючи, що посттравматичне зростання має як потенційно позитивні, так і ризиковані аспекти, які необхідно враховувати в контексті тривалого психологічного відновлення [10]. З погляду природничо-наукової парадигми, аналіз якої зробила О.А. Шелюг, зазначимо, що ця парадигма є найбільш багатовимірною серед наявних, а також єдиною, яка обґрунтовує феномен посттравматичного зростання [23, с. 119].

Відповідно до вимірів психологічного благополуччя, запропонованих К. Ріфф, таких як навички самоприйняття, автономність індивіда, позитивні стосунки з оточенням, навички управління середовищем, постановка життєво

важливих цілей та особистісне зростання, можна припустити, що феномен посттравматичного зростання є важливим і взаємопов'язаним аспектом благополуччя особистості [30]. По суті, це є похідною складовою особистісного зростання, що актуалізується в посттравматичному періоді як специфічний вид особистісного розвитку (рис. 1.2).

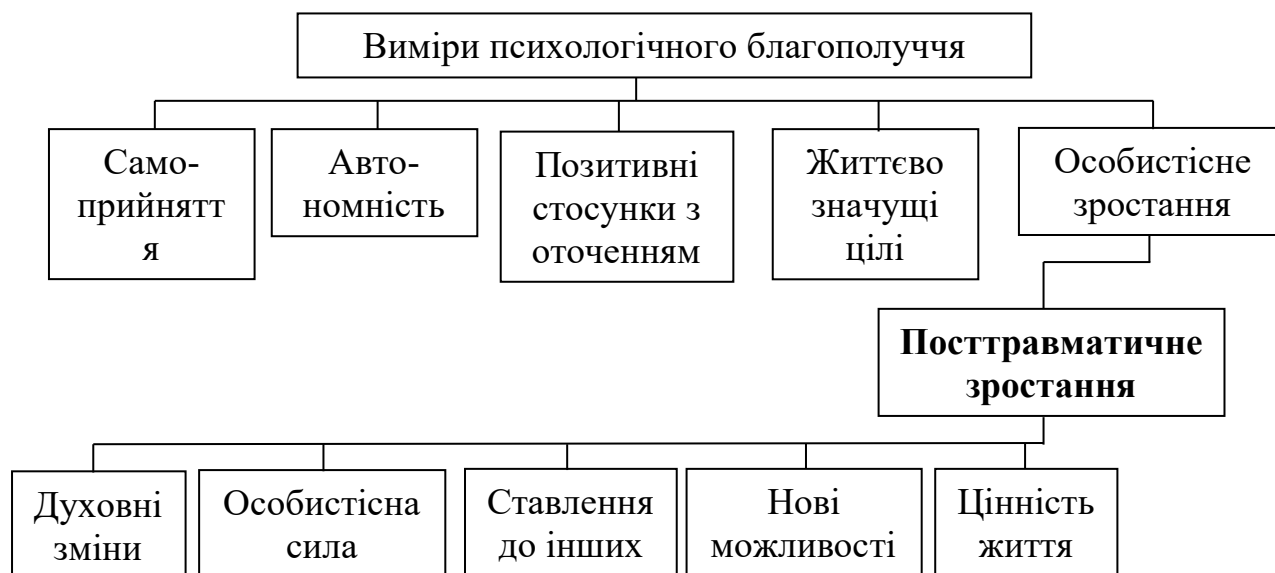


Рис. 1.2. Посттравматичне зростання у структурі вимірів психологічного благополуччя

Отже, більшість дослідників посттравматичного зростання погоджуються, що цей процес відбувається паралельно з адаптацією до надзвичайних подій, які викликають значний психічний дистрес. Тобто, люди, які пережили травматичні події, можуть одночасно відчувати як негативні, так і позитивні наслідки. Травма і зростання, або страждання і зростання, не є взаємозамінними, а існують одночасно, формуючи складний психоемоційний ландшафт. Важливо усвідомлювати, що адаптація до травми – це не лінійний процес, а скоріше складна взаємодія між різними аспектами особистості та зовнішнього середовища.

Проте, незважаючи на велику кількість досліджень, що стосуються позитивних змін внаслідок зіткнення з загрозою для життя, більшість з них не досліджують питання причин позитивних змін, механізмів їх виникнення та в основному мають описовий характер. Це означає, що дослідники часто описують

феномени, пов'язані з посттравматичним зростанням, без глибокого аналізу того, чому і як ці зміни відбуваються. Обмеження може заважати розвитку теоретичних моделей, які б пояснювали механізми посттравматичного зростання, а також практичних підходів до підтримки осіб, які пережили травму.

Наявні психодіагностичні інструменти в основному базуються на суб'єктивних самозвітах постраждалих, що часто ставить під сумнів об'єктивність оцінки «зростання». Суб'єктивні звіти можуть бути впливовими, але вони також можуть зазнавати спотворень через особистісні упередження, культурні контексти чи навіть миттєві емоційні стани, що вимагає впровадження додаткових методів діагностики, які б забезпечили більш об'єктивну і всебічну оцінку посттравматичного зростання. Використання комбінованих методів (стандартизовані тести, спостереження та якісні інтерв'ю) може дати більш повне уявлення про процеси, що відбуваються у постраждалих, і забезпечити краще розуміння механізмів, які сприяють позитивним змінам.

Посттравматичне зростання є процесом позитивних змін, які відбуваються в особистості внаслідок подолання важких життєвих випробувань чи травматичних подій. Це поняття базується на ідеї, що криза чи стресова ситуація можуть стати каталізатором особистісного розвитку, сприяючи переосмисленню життєвих цінностей, глибшому розумінню себе та покращенню взаємин із навколишнім світом.

Отже, посттравматичне зростання багатоаспектний феномен, який не лише допомагає подолати наслідки травматичних подій, але й стимулює особистість до нового рівня розвитку.

1.2. Чинники, що сприяють посттравматичному зростанню у студентів

Посттравматичне зростання є складним процесом, який виникає в результаті подолання глибоких життєвих криз та травматичних подій. Для

студентів, які перебувають у періоді активного особистісного, соціального та професійного розвитку, цей процес може відігравати ключову роль у формуванні їхньої стійкості, адаптивності та життєвої мудрості. Слід зазначити, що посттравматичне зростання не є автоматичним результатом травматичного досвіду, а залежить від низки умов та чинників, які впливають на здатність молоді трансформувати важкі переживання в можливості для розвитку.

Психологиня Юлія Ворман виділяє кілька ключових ознак посттравматичного зростання, які характеризують позитивні зміни в людині після пережитої кризи чи травматичного досвіду. Розглянемо їх детальніше у табл. 1.1.

Таблиця 1.1

Ознаки посттравматичного зростання та їх характеристики

№ п/п	Ознака посттравматичного зростання	Характеристика ознаки посттравматичного зростання
1.	Відновлення внутрішнього контролю та відчуття потенціалу	Одним із перших кроків до посттравматичного зростання є усвідомлення людиною своєї здатності впливати на власне життя, навіть після важких випробувань. Проявляється у відчутті, що вона володіє знаннями, навичками та внутрішніми ресурсами, які допоможуть подолати труднощі. Відновлення контролю над своїм життям дає можливість приймати зважені рішення, будувати плани на майбутнє та долати почуття безсилля, яке часто супроводжує травматичний досвід

Продовження таблиці 1.1

2.	Відчуття нових можливостей у житті	Кризові обставини часто спонукають людину до пасивного очікування покращення ситуації, але посттравматичне зростання починається тоді, коли людина приймає ситуацію такою, як вона є, і знаходить у ній нові сенси. Дозволяє пристосуватися до змін, побачити перспективи для особистісного та професійного розвитку. Навіть у найскладніші часи можна знайти можливості для росту, відкриття нових шляхів і реалізації своїх цілей
3.	Світоглядні або духовні зміни	Переживши кризу, людина часто приходить до переоцінки власних цінностей, змінює пріоритети та ставлення до світу. Наприклад, події, які раніше здавалися важливими, можуть втратити своє значення, а натомість з'являється акцент на глибших аспектах життя, таких як стосунки, допомога іншим чи духовний розвиток. Окреслена переоцінка цінностей сприяє формуванню нового, більш стійкого та осмисленого світогляду.
4.	Відчуття цінності власного життя	Найважливіший аспект посттравматичного зростання – це розуміння, що кожен день має цінність і є можливістю для реалізації себе. Людина перестає відкладати свої мрії та цілі на потім, адже усвідомлює, що життя не завжди передбачуване, і варто використовувати кожен момент, який з'являється. Такий підхід допомагає проживати життя більш усвідомлено, отримувати задоволення від кожного моменту та будувати щасливе майбутнє

Посттравматичне зростання є особистісним і соціально значущим явищем. Кожна із зазначених ознак впливає на здатність людини інтегрувати травматичний досвід у своє життя та змінюватися на краще. Відновлення внутрішнього контролю допомагає людині відчувати себе впевненіше у стресових ситуаціях, сприяє самодостатності й ефективному вирішенню проблем.

Відчуття нових можливостей відкриває перед людиною перспективи, яких вона раніше могла не помічати. Проявляється у зміні професійної діяльності, розвитку нових навичок або у створенні більш гармонійних відносин із близькими людьми [12].

Світоглядні зміни допомагають людині знайти глибший сенс у своєму житті та зосередитися на тих аспектах, які дійсно важливі. Може бути шлях до духовного збагачення, благодійності чи участі в суспільно корисних проєктах.

Останній пункт – відчуття цінності життя – є рушійною силою для дій. Людина починає жити «тут і зараз», отримуючи більше задоволення від життя та менше турбуючись про минуле або майбутнє.

Усі ці ознаки в сукупності сприяють не лише особистісному зростанню, але й здатності людини долати майбутні труднощі з новими силами та досвідом. Посттравматичне зростання, таким чином, стає одним із найбільш позитивних наслідків складних життєвих випробувань.

О. Белов, А. Новицький, Н. Лукаш дослідили, що студенти з низьким рівнем посттравматичного зростання зазвичай виявляють більшу схильність до унікаючого типу прив'язаності [2]. Хоча загалом у студентської молоді рівень вираженості як унікаючого, так і тривожного типів прив'язаності є помірно низьким, у тих, хто демонструє недостатній рівень посттравматичного зростання, спостерігається більш явна тенденція уникати близьких емоційних зв'язків. Це може бути пов'язано з їхнім прагненням захиститися від повторних переживань болю чи травми, що формує у них стратегії уникнення як спосіб емоційної самозахисту. Водночас така схильність може ускладнювати

встановлення глибоких і довірливих стосунків, що, своєю чергою, впливає на загальний рівень психологічного благополуччя студентів.

С. Ситнік, О. Мірошніченко та Г. Свіденьська виявили, що здобувачі вищої освіти під час війни піддаються психологічній травматизації. У цей період вони стикаються з підвищеними рівнями тривоги, фрустрації та симптомів депресії, що суттєво негативно впливає на їхню повсякденну діяльність та комунікацію з оточенням [18, с. 49].

В умовах війни, студенти переживають значний стрес, який може викликати серйозні емоційні та психологічні труднощі. Підвищення тривоги пов'язане з невизначеністю майбутнього, страхом за життя та здоров'я близьких, а також з постійною загрозою фізичної безпеки, що може призвести до емоційної виснаженості і відчуття безвиході.

Фрустрація, з якою стикаються студенти, часто виникає через обмеження, пов'язані з умовами навчання, відсутність можливості реалізувати свої академічні та соціальні цілі, а також через складнощі в побудові міжособистісних стосунків. Емоції можуть заважати їхній здатності зосереджуватися на навчанні та досягати успіхів в освітньому процесі.

Депресивні симптоми, які спостерігаються у багатьох студентів, можуть проявлятися у вигляді зниження мотивації, апатії, втрати інтересу до звичних занять, а також фізичних симптомів, таких як втома та порушення сну, що часто призводить до погіршення академічної успішності та зниження якості життя.

У таких умовах важливо забезпечити студентам необхідну психологічну підтримку, а саме доступ до консультацій психологів, організація груп підтримки та програм, що сприяють розвитку навичок стресостійкості. Вони можуть допомогти знизити рівень тривоги та фрустрації, покращити емоційний стан і, в кінцевому підсумку, сприяти успішній адаптації до нових умов [14, с. 124].

В. Климчук стверджує, що існує багато чинники, які посилюють переживання та провокують симптоми стресових розладів [6, с. 93]. Діти, підлітки та літні люди знаходяться в зоні найбільшого ризику. Люди з низьким

матеріальним забезпеченням, а також ті, хто живе в конфліктних родинях або має історію асоціальної поведінки та залежностей, можуть відчувати більш виражені симптоми.

На глибину посттравматичних проблем впливають попередні травми, такі як дитяче насильство або сімейне насильство, а також особливості нервової системи, зокрема її гіперактивність.

На думку Д. Зубовського почуття жаху і безпорадності, які переживають люди під час травматичних подій, часто не зникають і можуть виникати знову при нагадуванні про травму [5, с. 70]. Це супроводжується почуттями гніву, сорому та провини. Люди часто хибно інтерпретують свої переживання, покладаючи провину на себе. Наприклад, дитина може вважати, що заслужила побиття, а жертва зґвалтування – що її поведінка стала причиною.

Нав'язливі спогади, негативні думки, тривога та інші посттравматичні симптоми можуть супроводжуватися депресією, тривожними розладами та психосоматичними реакціями, такими як хронічний біль. Зловживання алкоголем та наркотиками, а також дезадаптивна поведінка, такі як безробіття або бродяжництво, також можуть виникати.

Усе це ускладнює життя, призводячи до руйнування стосунків, втрати соціального статусу та деградації особистості. Важливо усвідомлювати ранні та відстрочені наслідки травми, оскільки увага до психічного стану себе та близьких може допомогти вчасно звернутися за професійною допомогою і запобігти негативним наслідкам.

Саморефлексія та самопізнання є процесами, які відіграють важливу роль у розвитку посттравматичного зростання. Вони передбачають глибоке занурення у власні думки, почуття, досвід і цінності, що допомагає людині краще зрозуміти себе, свої потреби та життєві цілі.

За А. Куровою, саморефлексія – це здатність людини аналізувати свої внутрішні переживання, поведінку та мотивацію [9]. У контексті травматичного досвіду, саморефлексія дозволяє переосмислити те, що сталося, знайти сенс у

пережитому та інтегрувати цей досвід у власну життєву історію. Вона сприяє розвитку таких якостей, як:

- критичне мислення, що допомагає оцінити, як саме травматичний досвід вплинув на людину та її життя;
- усвідомленість, яка полягає у здатності бути «тут і зараз», розуміючи свої почуття та думки без їхнього заперечення або уникання;
- емоційна зрілість, що включає вміння визнати свої емоції, навіть негативні, та знайти способи їх екологічного вираження.

Самопізнання є безпосереднім продовженням процесу саморефлексії. Воно передбачає не лише усвідомлення своїх емоцій і потреб, але й формування цілісного уявлення про власну особистість (рис. 2.1).

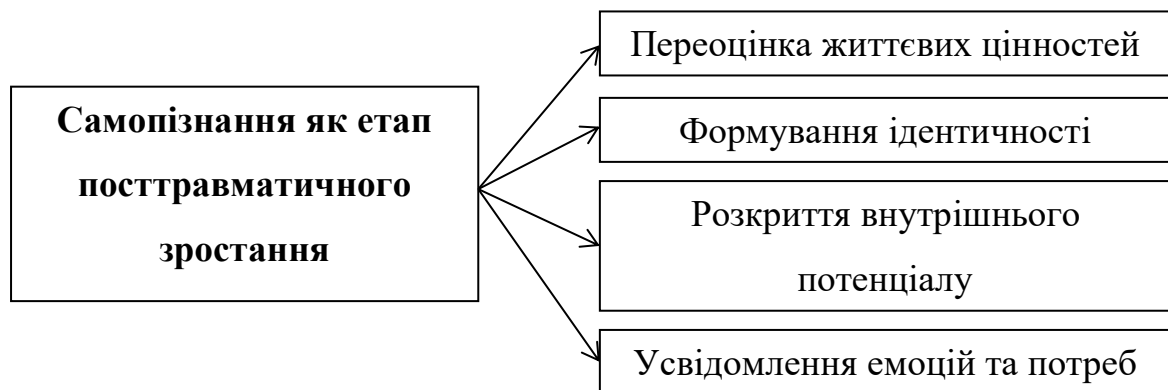


Рис. 1.3. Основні аспекти самопізнання як етапу посттравматичного зростання

Травматичний досвід часто змушує людей замислюватися над тим, що дійсно важливе у їхньому житті. Наприклад, вони можуть почати більше цінувати стосунки з близькими, здоров'я або свободу. Роздуми над тим, що дійсно є важливим у житті, формування нових пріоритетів. Підвищення цінності здоров'я, стосунків, свободи, або можливості займатися улюбленою справою.

Людина починає розуміти, ким вона є, які її сильні та слабкі сторони, що вона може змінити у собі, а що прийняти як частину своєї сутності. Усвідомлення своєї особистості, сильних і слабких сторін, прийняття себе. Людина вже розуміє

свої таланти, приймає недоліки та визначає, що саме вона може змінити для свого розвитку [15].

Усвідомлення своїх ресурсів і можливостей дозволяє людині реалізовувати себе в нових напрямках, ставити цілі та досягати їх. Виявлення своїх ресурсів і можливостей для розвитку, постановка цілей і рух до їх досягнення. Початок роботи над собою: вивчення нових навичок, започаткування власної справи, або реалізація давніх мрій.

Усвідомлення емоцій та потреб та аналіз власних переживань та визначення основних життєвих потреб. Людина починає розуміти, що для неї важливі стосунки з близькими або психологічний комфорт.

Саморефлексія та самопізнання сприяють посттравматичному зростанню завдяки кільком важливим механізмам:

- роздуми про свої переживання допомагають людині краще зрозуміти свої реакції на стрес і розробити нові способи подолання складних ситуацій;
- пізнаючи себе, людина вчиться приймати себе такою, якою вона є, водночас працюючи над своїми слабкими сторонами;
- самоаналіз допомагає знайти значення у травматичних подіях, що робить їх менш руйнівними для психіки.

О. Сауленко відзначає, що саморефлексія та самопізнання не завжди відбуваються автоматично після травматичних подій. Ці процеси потребують створення відповідних умов і підтримки. Психотерапія, підтримка друзів і сім'ї, або навіть ведення щоденника можуть допомогти людині глибше зануритися у свої переживання [16; 15].

Погоджуємось з думками вчених В. Харченко та М. Шугай, які стверджують, що розвиток позитивного ставлення до життя і віри у свої сили є важливими чинниками, які можуть значно підвищити здатність студентів до посттравматичного зростання. Оптимізм та впевненість у власних силах допомагають студентам бачити можливості навіть у складних і стресових ситуаціях, що сприяє їхньому адаптаційному потенціалу [22, с. 105].

Оптимістичний підхід дозволяє студентам фокусуватися на позитивних аспектах життя, що допомагає знижувати рівень стресу і тривожності. Віра у власні сили дозволяє впевнено вирішувати проблеми та долати труднощі. Описані якості сприяють формуванню стійкості і здатності до самовдосконалення. Позитивне мислення містить в собі здатність бачити не лише проблеми, але й можливості для зростання, що допомагає формувати конструктивні стратегії поведінки і знаходити нові шляхи для досягнення цілей. Віра у власні сили дозволяє студентам відчувати контроль над своїм життям, що сприяє розвитку незалежності й автономії.

Оптимізм допомагає студентам підтримувати мотивацію і ентузіазм до навчання і саморозвитку, що у свою чергу, сприяє посттравматичному зростанню, допомагаючи студентам не лише відновлюватися після травм, але й досягати нових вершин у своєму житті.

Посттравматичне зростання у студентів визначається комплексом індивідуальних, соціальних і психологічних чинників. Важливими особистісними умовами є здатність до адаптації, саморефлексія, оптимізм і готовність переосмислювати життєвий досвід. Також суттєву роль відіграють особисті цінності, цілі та внутрішня мотивація до розвитку, які сприяють подоланню негативних наслідків травматичних подій.

Соціальна підтримка, довірливі стосунки з близькими, залучення до суспільно корисних активностей та сприятливе оточення допомагають студентам відновлювати баланс і знаходити нові сенси. Психологічні ресурси, зокрема здатність до емоційної регуляції, управління стресом і використання ефективних стратегій подолання, відіграють ключову роль у цьому процесі.

1.3. Особливості впливу травматичних подій на студентську молодь

Під час навчання студенти можуть переживати різні стресові ситуації, що можуть призвести до значних емоційних і психологічних навантажень. Стрес може виникати через складність завдань, бажання досягти високих академічних

результатів, складні взаємини з одногрупниками або викладачами, а також через загальну адаптацію до нового середовища навчання. Однак, якщо студент має достатньо ресурсів і підтримки для адаптації до цих труднощів, цей стрес може стати каталізатором для розвитку та росту.

Н. Ковальська і А. Попій пережитий стрес може допомогти студентам глибше оцінити свої можливості та сили, адже вони змушені долати труднощі, що, в свою чергу, сприяє зміцненню впевненості в собі [8, с. 44]. Після пережитого стресу студенти можуть змінити своє ставлення до життя, ставши більш зрілими, усвідомленими та відкритими до нових можливостей. Вони можуть почати більше цінувати моменти, які раніше здавалися неважливими.

Посттравматичне зростання може допомогти студентам формувати більш глибокі та емоційно насичені стосунки з іншими людьми. Спільне переживання стресових ситуацій може сприяти розвитку емоційної підтримки та взаємодії між студентами. Здатність адаптуватися до складних ситуацій і знаходити шляхи вирішення проблем може сприяти розвитку психологічної гнучкості. Студенти, які переживають стресові моменти, можуть набути нових навичок для більш ефективного реагування на життєві труднощі.

Важливою складовою посттравматичного зростання є розвиток творчих здібностей, що можуть стати виходом для емоційного вираження. Це може бути творчість у навчанні, участь у студентських проектах, волонтерській діяльності або навіть захоплення мистецтвом, що дозволяє студентам знайти сенс і задоволення у процесі.

Для забезпечення посттравматичного зростання студентів необхідно створювати підтримуюче навчальне середовище, де будуть враховані індивідуальні потреби студентів, їх стресовий стан і надана можливість для саморозвитку. Йдеться як про академічну підтримку, так і емоційну, де важливо надавати ресурси для подолання стресу та розвитку навичок адаптації.

За В. Готич посттравматичне зростання – це не просто можливість пережити травматичний досвід, а й шанс для студентів стати сильнішими, знайти

нові життєві цінності та стосунки, які зроблять їх життя більш усвідомленим і повним [4, с. 24].

Вважаємо, що вплив травматичних подій на студентську молодь можна розглядати в різних аспектах, які охоплюють емоційний, академічний, міжособистісний, фізичний і психологічний рівні. Розуміння цих особливостей допомагає краще оцінити наслідки травматичних подій і знайти ефективні способи підтримки студентів у складні моменти їхнього життя. У таблиці 1.2 представлено основні аспекти цього впливу.

Таблиця 1.2

Вплив травматичних подій на студентів (автор 4. Готич В. О.) [4, с. 24]

№ п/п	Аспект	Особливості впливу
1.	Емоційна реакція	Тривога, депресія, страх, злість, безнадійність, симптоми ПТСР
2.	Академічна діяльність	Зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті і мотивації
3.	Міжособистісні стосунки	Ізоляція, уникання соціальних контактів або пошук підвищеної підтримки
4.	Фізичне здоров'я	Головний біль, порушення сну, зміни апетиту, хронічна втома
5.	Самооцінка і самосприйняття	Зниження самооцінки, почуття вини, сорому, нездатність впоратися
6.	Адаптаційні механізми	Розвиток нових навичок, пошук підтримки, заняття корисною діяльністю

П. Лушин та Я. Сукхенко дійшли висновку, що:

– травматична подія може стати передумовою як для незворотних змін у особистості, так і для її розвитку;

- посттравматичний процес є неоднозначним і проявляється через чергування відносно позитивних і негативних перехідних станів;
- одним із таких станів є відчуття повного безвихіддя або блокування процесу сприятливих; змін;
- водночас підвищується чутливість до випадкових подій та до ритму їхнього перебігу [28].

Студентська молодь, через свої вікові та соціально-психологічні особливості, є вразливою до впливу травматичних подій, а посттравматичний процес у цій групі набуває певних унікальних характеристик. Травматична подія, яка викликає значний емоційний стрес, може призводити до радикальних змін у світогляді студента. У деяких випадках це виражається в негативних наслідках, таких як зниження впевненості у собі, посилення тривожності чи депресивних станів. Проте існує й інший сценарій – травма може стати каталізатором для переосмислення життєвих цінностей, визначення нових цілей та розвитку особистості.

Студенти, які пережили травматичний досвід, можуть виявляти більшу емпатію до інших, ставати більш стійкими до життєвих викликів і відкривати для себе нові можливості самореалізації. Багато молодих людей в умовах війни долучаються до волонтерських ініціатив або соціальних проєктів, спрямованих на підтримку постраждалих, що допомагає їм трансформувати свій досвід у щось позитивне.

Н. Артюхіна зазначає, що травматичний стрес несе значну загрозу для психологічного благополуччя людини, оскільки призводить до серйозних збоїв у її емоційному стані та втрати внутрішньої рівноваги. Це порушення може проявлятися в різних формах, а саме у зниженні впевненості у власних силах, зростанні почуття безпорадності та сумнівів у власній спроможності впоратися з життєвими труднощами. Травматичний стрес нерідко викликає втрату віри – як у себе, так і у навколишній світ, що лише посилює відчуття ізоляції та безнадії. Окреслені зміни значно впливають на психічне здоров'я, спричиняючи

зростання тривожності, депресивних станів і загальне емоційне виснаження [1, с. 12].

Особливо небезпечним є те, що ці негативні наслідки можуть стати хронічними, якщо людина не отримає своєчасної підтримки або допомоги. В умовах сучасного світу, насиченого стресовими подіями, такі порушення стають усе більш поширеними, підкреслюючи необхідність розробки ефективних підходів до подолання травматичного стресу та збереження психічного здоров'я. У цьому контексті важливу роль відіграє психологічна підтримка, що сприяє відновленню внутрішньої рівноваги, підвищенню самооцінки та поверненню віри в себе та свої можливості.

В. Ващенко та Н. Маслова, зазначають, що молодь часто стикається з неоднозначним потоком переживань, що може варіюватися від відносно позитивних станів (як-от тимчасове полегшення, відчуття підйому після підтримки друзів чи родини) до негативних (безнадійність, апатія, тривога) [3, с. 602]. Такі переходи особливо помітні в умовах університетського середовища, де навчальні вимоги й соціальні взаємодії можуть як підтримувати, так і посилювати стрес. Студент, який переживає наслідки травматичної події, може відчувати короткочасне полегшення завдяки досягненню успіху на іспиті чи участі в активностях. Але невдовзі ці позитивні емоції можуть змінитися на втому чи страх перед новими викликами. «Хвилеподібність» є характерною для посттравматичного процесу, що потребує особливого підходу для стабілізації стану молоді.

Для багатьох студентів травматичний досвід може створювати відчуття «глухого кута», коли вони не бачать шляхів вирішення своїх проблем або способів адаптації. Блокування процесу фасилітації (тобто сприяння позитивним змінам) часто спостерігається у випадках, коли студенти залишаються наодинці зі своїми проблемами, не отримують підтримки або не мають доступу до фахової допомоги. Схожі ситуації можуть виявлятися у вигляді зниження академічної мотивації, уникання соціальних контактів, відмови від участі у студентському житті. У деяких випадках це може призводити до деструктивних стратегій

подолання, таких як вживання алкоголю, наркотиків або ж надмірного занурення у віртуальний світ [24].

Студенти, які пережили травматичний досвід, можуть бути більш вразливими до змін у своєму середовищі. Несподівані події, зміна графіка навчання чи нові виклики можуть викликати у них надмірну тривожність, що обумовлено тим, що після травми психіка людини стає більш чутливою до будь-яких стресорів. Водночас цей аспект має і позитивну сторону: у процесі адаптації молодь може навчитися краще реагувати на нові умови, розвиваючи навички гнучкості й саморегуляції. Адже, чутливість до ритму подій може перетворитися на здатність ефективно планувати свій час і пріоритети.

Значний вплив на стан студентів має навчальний заклад. Якщо університет створює умови для підтримки студентів – психологічну службу, групи взаємодопомоги, тренінги з управління стресом – це може значно знизити негативні наслідки травматичних подій. Водночас відсутність такої підтримки може, навпаки, поглибити кризові стани. Таким чином, посттравматичний процес у студентів є багатовимірним явищем, яке поєднує як виклики, так і можливості для розвитку. Створення сприятливих умов, надання соціальної й психологічної підтримки є головними чинниками, що допоможуть студентській молоді не лише адаптуватися до наслідків травми, але й знайти нові шляхи для самореалізації та розвитку.

У сучасній психологічній літературі вказується, що посттравматичне зростання зазвичай відбувається після досягнення певної «поворотної точки» в житті людини, яка настає після пережитої травматичної події. Цей переломний момент часто з'являється через кілька років життя, коли індивід уже стикається з симптомами посттравматичного стресового розладу. О. Притула, зазначає, що визнання наявності цих симптомів є важливою частиною процесу зростання, оскільки це дозволяє людині відокремити свої емоційні та фізіологічні реакції на травму від власної особистості, а також відновити почуття контролю над ситуацією [13].

У контексті студентського життя, процес посттравматичного зростання може бути зумовлений численними стресовими ситуаціями, з якими стикаються студенти під час навчання, такими як академічне навантаження, соціальні конфлікти, переїзд у нове середовище, або навіть особисті втрати, що може призвести до того, що студент розвиває симптоми ПТСР, які проявляються в емоційному напруженні, тривозі, депресії чи соціальній ізоляції.

Проте важливою частиною процесу відновлення є можливість для студента розпізнати ці симптоми та звернути на них увагу. Визнання того, що травма має вплив на емоційний стан та поведінку, дозволяє студентам відновити внутрішній баланс і створити умови для зростання. Зазвичай відбуваються такі етапи, як прийняття своїх емоцій, пошук підтримки серед друзів, викладачів або психологів, а також розвиток нових стратегій подолання стресу.

Процес посттравматичного зростання студентів може бути спрямований не тільки на подолання травматичних переживань, але й на досягнення нових рівнів особистісного розвитку. Може проявлятися у здобутті більш глибокого розуміння себе, розширенні соціальних зв'язків, розвитку навичок ефективного управління емоціями, а також у бажанні сприяти позитивним змінам у суспільстві. Завдяки цьому, студенти можуть стати більш адаптивними до майбутніх труднощів і зберігати відчуття мети та сенсу в житті навіть в умовах стресу та викликів.

Отже, посттравматичне зростання не є лінійним процесом, а є складним і багатогранним шляхом, який дозволяє студентам не лише відновитися після травматичних подій, але й розвиватися на новому рівні, досягати внутрішньої гармонії та змінювати своє ставлення до життя та навчання.

За гіпотезою О. Сушого колективний травматичний досвід не зникає з плином часу, а, навпаки, накопичується і поглиблюється, особливо в умовах, коли до вже наявних травм додаються нові, що посилює їхній шкідливий вплив на психіку та емоційний стан індивідів. Йдеться про передачу невирішених травм між поколіннями та про глибший феномен – динаміку травми як елемента масової свідомості. Така травма впливає на індивідуальний рівень і на соціально-

психологічний стан спільноти в цілому, формуючи її колективну ідентичність, систему цінностей і ставлення до світу [19, с. 36].

В умовах сучасних викликів, таких як війна, вплив тривалого травмуючого стресу на молодь, зокрема на студентів, набуває особливої актуальності. Молоді люди, які знаходяться на етапі активного формування своєї особистості та ціннісних орієнтирів, стають вразливими до впливу зовнішніх стресових чинників. Колективний травматичний досвід, викликаний війною, може проявлятися в підвищеному рівні тривожності, емоційному виснаженні, почутті безпорадності або навіть у зниженій мотивації до навчання та особистісного розвитку.

Висновки до розділу

1. Здійснено теоретичний аналіз феномену посттравматичного зростання (ПТЗ) на основі сучасних психологічних досліджень. Визначено, що ПТЗ є складним психологічним явищем, що характеризується позитивними змінами в особистості внаслідок пережитих травматичних подій. Це поняття охоплює не лише подолання труднощів, а й особистісну трансформацію, яка виявляється у новому баченні себе, світу та життя загалом.

2. Розкрито психологічні аспекти посттравматичного зростання у студентської молоді. Установлено, що в студентському віці особистість активно формується, відбувається переосмислення життєвих цінностей, соціальних ролей, тому саме в цьому періоді ПТЗ може бути інтенсивним та значущим. Молоді люди можуть краще інтегрувати новий досвід у своє світобачення за умов належної підтримки та внутрішньої мотивації.

3. Охарактеризовано основні якості, що сприяють посттравматичному зростанню:

Рефлексивність — здатність до глибокого аналізу власного досвіду й переживань;

Життєстійкість — психологічна здатність ефективно протистояти стресу й адаптуватися до змін;

Оптимізм та віра у себе — як здатність бачити перспективу навіть після складних подій;

Соціальна підтримка — наявність значущих людей, які допомагають пережити складнощі;

Духовні або екзистенційні орієнтири — як джерело глибинного сенсу в подоланні життєвих криз.

4. Зазначено фактори, що впливають на ПТЗ: індивідуальні особливості особистості, зміст і тяжкість травматичного досвіду, наявність ресурсів для подолання, рівень підтримки з боку соціального оточення та загальний стиль копіngu.

5. Обґрунтовано доцільність подальшого емпіричного дослідження ПТЗ у студентів. Теоретичні напрацювання засвідчують, що ця тема є актуальною в контексті зростання кількості травматичних подій у сучасному суспільстві, а також підкреслюють необхідність розробки практичних рекомендацій для підтримки молоді.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки

Ми провели емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення впливу посттравматичного зростання на студентську молодь. Дослідження проводилося у Державному вищому навчальному закладі «Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана» серед 50 студентів віком від 17 до 22 років.

Емпіричне дослідження посттравматичного зростання студентів проводилося у три етапи.

На першому етапі здійснювалося теоретичне обґрунтування проблеми, визначення вибірки та підбір відповідних методик дослідження. Вибірка дослідження становила 50 студентів віком від 17 до 22 років. Головними критеріями відбору учасників були їхня згода на участь у дослідженні.

Для забезпечення валідності й надійності дослідження було обрано методичний інструментарій, який дозволив всебічно оцінити прояви посттравматичного зростання студентів.

Другий етап дослідження передбачав проведення емпіричного аналізу, який було організовано в онлайн-форматі за допомогою Google Форм. Респондентам були надіслані електронні бланки опитувальників разом із детальними інструкціями щодо їх заповнення. Участь в опитуванні була добровільною та анонімною, що сприяло підвищенню достовірності отриманих результатів.

Опитування проводилося за допомогою авторської анкети для виявлення психологічних наслідків пережитої травматичної події у студентів (Додаток А). Метою анкети є дослідити, як саме травматичний досвід вплинув на особистість людини, її:

- ставлення до життя,
- емоційний і фізичний стан,
- потребу в психологічній допомозі,
- повсякденне функціонування,
- систему підтримки.

Респонденти були продіагностовані за такими методиками:

– опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ, 2006; автори — М. Steger, Р. Frazier, S. Oishi, М. Kaler; у перекладі та адаптації І. Семків і Р. Кечура) — методика для оцінки наявності сенсу життя та прагнення до його пошуку;

– опитувальник посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI; автори — R. Tedeschi, L. Calhoun; у модифікації М. Ш. Магомед-Емінова, в українському перекладі та адаптації Д. Зубовського) — методика для оцінки позитивних змін за субшкалами: ставлення до інших (СІ), нові можливості (НМ), сила особистості (СО), духовні зміни (ДЗ), підвищення цінності життя (ПЦЖ) та інтегральний показник посттравматичного зростання [17,с.64];

– шкала життєвого орієнтування (Life Orientation Test – LOT-R; автори — М. Scheier, С. Carver; в українському перекладі та адаптації Т.О. Гордієвої, О.А. Сичової, Є.М. Осіної) — методика для оцінки диспозиційного оптимізму;

– шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale – PSS; автори — S. Cohen, Т. Kamarck, R. Mermelstein; в українському перекладі та адаптації О. О. Вельдбрехт і Н. І. Тавровецької) — методика для оцінки суб'єктивного сприйняття стресу та його потенційних наслідків.

На третьому етапі здійснювалася якісна та кількісна обробка отриманих результатів. Отримані дані були проаналізовані за допомогою методів математичної статистики, зокрема кореляційного аналізу.

Для статистичної обробки отриманих результатів використана програма SPSS версії 19.0.

За результатами емпіричного дослідження ми отримали первинні дані

опитаних за авторської анкети для виявлення психологічних наслідків пережитої травматичної події у студентів. У таблиці 2.1 розглянемо, ставлення до життя після травматичної події серед учасників дослідження.

Таблиця 2.1

Ставлення до життя після травматичної події серед учасників дослідження

№ п/п	Ставлення до життя	Кількість	Відсоток (%)
1.	Ні, не змінилося моє ставлення	4	8
2.	Так, але в мене є відчуття, що я втратив(ла) частину себе.	20	40
3.	Так, я змінив(ла) своє ставлення до життя, відчуваю більшу цінність і розуміння	26	52

Аналізуючи дані таблиці 2.1, що відображає ставлення до життя після травматичної події серед учасників дослідження, можна зробити важливі висновки щодо глибини впливу пережитого досвіду на внутрішній світ студентів.

52% респондентів (26 осіб) зазначили, що змінили своє ставлення до життя, стали більше цінувати його та краще розуміти його сенс. Цей показник свідчить про наявність посттравматичного зростання, коли внаслідок страждання особа здобуває новий рівень усвідомлення, переосмислення життєвих цінностей і пріоритетів.

40% студентів (20 осіб) вказали, що хоча їхнє ставлення до життя змінилося, вони відчувають втрату частини себе. Це може свідчити про глибоку емоційну травму, яка ще не завершилася інтеграцією в особистісний досвід, а також про неповне проживання або ускладнене подолання психотравми.

Лише 8% учасників (4 особи) повідомили, що травматичний досвід не вплинув на їхнє ставлення до життя. Це може бути пов'язано як із меншою

інтенсивністю пережитої події, так і з захисними механізмами психіки (наприклад, запереченням або витісненням).

Таким чином, у більшості студентів, що пережили травматичні події, спостерігається значне переосмислення життєвих установок, а в частини з них — ознаки внутрішньої трансформації, властивої посттравматичному зростанню. Це підтверджує важливість надання психологічної підтримки, яка сприятиме подальшому конструктивному осмисленню та інтеграції травматичного досвіду.

Таблиця 2.2

**Особистісні реакції після пережитої події серед учасників
дослідження**

№ п/п	Тип реакції	Кількість	Відсоток (%)
1.	Почуття відчуженості від інших людей	9	18
2.	Почуття тривоги, напруги чи страху	7	14
3.	Проблеми зі сном (безсоння, нічні жахи)	2	4
4.	Часті спогади або нав'язливі думки про подію	7	14
5.	Втрата інтересу до звичайних занять чи соціальних контактів	11	22
6.	Низька самооцінка, почуття вини чи сорому	9	18
7.	усі перераховані симптоми	1	2
8.	Фізичні симптоми (головний біль, біль у тілі, проблеми з травленням)	4	8

Аналіз емоційних реакцій учасників дослідження показує, що після

пережитої травматичної події більшість респондентів переживала різноманітні емоційні труднощі.

Згідно з результатами, 18% студентів відчували відчуженість від інших людей, що може свідчити про труднощі у відновленні соціальних зв'язків та внутрішню ізоляцію. Це є типовою реакцією для людей, які пережили сильні емоційні потрясіння і мають труднощі у відновленні нормальних відносин з оточенням.

14% респондентів відзначали почуття тривоги, напруги або страху, що вказує на підвищену настороженість і емоційну напругу після пережитого стресу. Такі емоційні реакції можуть бути ознакою посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який вимагає подальшої уваги та професійної допомоги.

Менше учасників повідомляли про проблеми зі сном — лише 4%. Це може вказувати на те, що лише деякі пережили серйозні порушення сну, які є типовими для осіб, що пережили психологічну травму, хоча цей показник і не є критичним у контексті всіх респондентів.

Часті спогади або нав'язливі думки про подію були зафіксовані у 14% учасників. Така реакція є звичайною після травматичних подій, оскільки розум намагається переробити пережите та знайти сенс у важких переживаннях.

Найбільш поширеною реакцією стала втрата інтересу до звичайних занять чи соціальних контактів — її вказали 22% учасників. Це свідчить про зміну мотиваційної сфери та зниження активності, що є типовими ознаками емоційного виснаження.

По 18% студентів зазначили такі реакції, як:

- почуття відчуженості від інших людей;
- низька самооцінка, почуття вини чи сорому;

Ці показники демонструють як емоційні, так і соматичні наслідки стресу, що вказує на комплексність впливу травми на особистість.

У 8 % студентів виявлені фізичні симптоми (головний біль, біль у тілі, проблеми з травленням).

Лише один студент (2%) зазначив наявність усіх перерахованих симптомів, що може свідчити про важку форму дистресу або кризи.

Таким чином, результати аналізу свідчать про широкий спектр емоційних і психосоматичних реакцій у студентів після пережитої травматичної події, причому частина з них має потенціал до розвитку хронічного стресу або ПТСР без відповідної підтримки та втручання. Це підкреслює необхідність вчасного психологічного консультування та профілактичної роботи зі студентською молоддю.

Загалом, отримані дані свідчать про те, що навіть після пережитих стресових подій багато учасників зберігають певну емоційну напругу, що є природною реакцією на травму. Тому необхідно створювати умови для підтримки і допомоги студентам, щоб вони могли пройти процес емоційного відновлення і знову знайти внутрішню гармонію.

Таблиця 2.3

**Звернення за психологічною допомогою після пережитої
травматичної події**

№ п/п	Тип реакції	Кількість	Відсоток (%)
1.	Ні	27	54
2.	Так	23	46

Аналіз даних щодо звернення за психологічною допомогою після пережитої травматичної події показує, що:

54% респондентів не зверталися за психологічною допомогою. Це може вказувати на недостатню обізнаність або бажання самотійно справитися з емоційними труднощами після травматичної події. Також це може бути ознакою соціального стигматизації або недовіри до психологічної допомоги, що все ще може бути поширеним у деяких середовищах.

46% респондентів зверталися за психологічною допомогою. Це показує, що майже половина опитаних усвідомлює важливість професійної підтримки для подолання травми і готова скористатися такою допомогою. Це свідчить про

деякий прогрес у прийнятті психологічної допомоги в суспільстві, а також про можливу позитивну роль психотерапії та консультацій у процесі відновлення.

Загалом, результати свідчать про дві основні тенденції: хоча значна частина респондентів все ж не звертається за допомогою, однак багато хто все ж визнали потребу в психологічній підтримці після травматичних подій, що може бути позитивним кроком до підвищення обізнаності щодо важливості психічного здоров'я та підтримки.

Таблиця 2.4

Вплив травматичного досвіду на повсякденне життя

№ п/п	Тип реакції	Кількість	Відсоток (%)
1.	Ні	6	12
2.	Так але незначно	27	54
3.	Так дуже сильно	17	34

Аналіз даних щодо впливу травматичного досвіду на повсякденне життя показує наступне:

12% респондентів зазначили, що травматичний досвід не мав впливу на їх повсякденне життя. Це може вказувати на те, що певна частина студентів змогла адаптуватися до пережитих подій або ж ці події не мали значного впливу на їхнє функціонування.

54% респондентів вказали, що травматичний досвід вплинув на їх повсякденне життя, але незначно. Це може свідчити про помірну адаптацію до пережитого травматичного досвіду, коли людина переживає певні труднощі, але в цілому справляється з ними без значних порушень у повсякденних функціях.

34% респондентів відчули значний вплив травматичного досвіду на своє повсякденне життя. Це свідчить про те, що для цієї групи студентів травма залишила значний слід у їхній поведінці та емоційному стані, можливо, це супроводжується труднощами в адаптації до звичайного ритму життя.

Загалом, результати вказують на те, що більшість студентів (88%) все ж переживали певний рівень впливу травматичного досвіду на своє повсякденне

життя, причому для більшості з них цей вплив був не надто сильним. Однак значна частина студентів, що пережили серйозний травматичний досвід (34%), потребує більшої підтримки для ефективної адаптації до нормального життя.

Таблиця 2.5

Підтримка від родини чи друзів після пережитої події

№ п/п	Тип реакції	Кількість	Відсоток (%)
1.	іноді відчуваю підтримку	25	50
2.	Ні, підтримки не відчуваю	6	12
3.	Так, постійна підтримка	19	38

Аналіз даних щодо підтримки від родини чи друзів після пережитої травматичної події свідчить про наступні результати:

50% респондентів зазначили, що іноді відчувають підтримку від родини чи друзів. Це вказує на те, що більшість студентів мають певну соціальну підтримку, але вона може бути не завжди стабільною або постійною. Це може свідчити про певну непостійність чи нерівномірність у забезпеченні емоційної підтримки з боку близьких.

12% респондентів вказали, що не відчувають підтримки від родини чи друзів. Це може бути тривожним сигналом, який вказує на соціальну ізоляцію або відсутність значущої соціальної підтримки, що може ускладнювати процес подолання травми.

38% респондентів зазначили, що отримують постійну підтримку від родини чи друзів. Це показує, що значна частина студентів може спиратися на своїх близьких у складних ситуаціях, що позитивно впливає на процес відновлення та адаптації до змін, спричинених травматичними подіями.

Загалом, більшість студентів (88%) відчувають певний рівень підтримки, хоча для частини з них ця підтримка є змінною або не завжди доступною. Проблеми з відсутністю підтримки можуть потребувати додаткової уваги та надання професійної психологічної допомоги для тих, хто відчуває ізоляцію або недостатню підтримку з боку близьких.

Таким чином, результати проведеного анкетування показали, що серед учасників дослідження найпоширенішими травматичними подіями були втрата близької людини, зміни в ставленні до життя, що, зокрема, охоплювало відчуття втрати частини себе. Більшість респондентів повідомили про зміни в їхньому сприйнятті життя після травмуючих подій, що може свідчити про наявність посттравматичного зростання. Зокрема, 92% учасників вказали, що після пережитої події вони змінили своє ставлення до життя, ставши більш вдячними та розуміючими цінність життя.

Також, аналіз показав, що більшість опитаних відчували емоційну реакцію на пережиту подію, зокрема почуття відчуженості (18%), тривожність та страх (12%), а також нав'язливі думки про подію (14%). Важливим є факт, що 46% респондентів зверталися за психологічною допомогою, що може свідчити про готовність студентів шукати підтримку для подолання емоційних труднощів.

Підтримка з боку родини та друзів після пережитої травми мала важливе значення для учасників дослідження. Хоча 50% зазначили, що відчують підтримку лише іноді, 38% отримували постійну підтримку, що позитивно впливало на їхній процес відновлення. Водночас, 12% учасників не відчували підтримки, що вказує на необхідність покращення соціальної підтримки для тих, хто переживає складні ситуації.

Таким чином, результати дослідження вказують на важливість соціальної підтримки та звернення за психологічною допомогою в процесі відновлення після травматичних подій.

2.2. Методичний інструментарій емпіричного дослідження

Ми застосували діагностичний інструментарій у вигляді наступних емпіричних методик:

1. Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ, 2006; автори – M. Steger, P. Frazier, S. Oishi та M. Kaler) (Додаток Г). Методика спрямована на оцінку суб'єктивного сприйняття сенсу життя людини. Вона допомагає визначити, наскільки людина відчуває своє життя осмисленим та чи

перебуває у пошуках цього сенсу. Опитувальник містить 10 тверджень, які оцінюються за 7-бальною шкалою.

Методика має дві субшкали: наявність сенсу життя (Presence of Meaning, MLQ-P) та пошук сенсу життя (Search for Meaning, MLQ-S). Високий рівень за першою шкалою свідчить про усвідомленість власної мети та цінності життя, тоді як високий показник другої шкали вказує на активний пошук сенсу, що може бути пов'язано з кризовими станами або особистісним розвитком.

Опитувальник широко використовується у психологічних дослідженнях для оцінки якості життя, рівня задоволеності життям та загального психологічного благополуччя.

2. Опитувальник посттравматичного зростання «Р. Тадеші і Л. Калхаун, у модифікації М. Ш. Магомед-Емінова», який дозволив оцінити позитивні зміни за субшкалами: ставлення до інших (СІ), нові можливості (НМ), сила особистості (СО), духовні зміни (ДЗ), підвищення цінності життя (ПЦЖ) та інтегральний показник посттравматичного зростання (Додаток Д). Опитувальник призначений для оцінки позитивних змін, які відбуваються в особистості після пережитих травматичних подій. Він допомагає зрозуміти, якою мірою людина трансформує свій досвід у нові можливості для особистісного розвитку та зміну життєвих орієнтирів [17,с.64].

Методика містить 21 твердження, які згруповані у 5 субшкал: ставлення до інших (СІ) – покращення міжособистісних стосунків та емпатії; нові можливості (НМ) – усвідомлення нових перспектив і цінностей; сила особистості (СО) – відчуття стійкості та впевненості у своїх силах; духовні зміни (ДЗ) – переосмислення релігійних або філософських поглядів; підвищення цінності життя (ПЦЖ) – глибше усвідомлення значущості життя.

Шкала оцінювання коливається від 0 (відсутність змін) до 5 (значні зміни). Високі бали за всіма субшкалами свідчать про ефективну адаптацію до травматичного досвіду та розвиток посттравматичного зростання.

3. Шкала життєвого орієнтування (Life Orientation Test – LOT-R, Scheier & Carver, 1994) (Додаток Е). Методика складається з тверджень, що дозволяють

оцінити загальну налаштованість людини на позитивне чи негативне сприйняття майбутнього. Оптимізм є важливим чинником психологічної стійкості та здатності до посттравматичного зростання.

Методика розроблена для оцінки загального рівня оптимізму чи песимізму людини. Оптимістичний світогляд є важливим чинником психологічної стійкості та здатності долати труднощі, що робить цю методику актуальною в дослідженнях адаптації після стресових подій.

Опитувальник містить 10 тверджень, з яких 4 є нейтральними, а 6 безпосередньо стосуються рівня оптимізму та песимізму. Відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою від 0 (повністю не згоден) до 4 (повністю згоден).

Високий рівень оптимізму асоціюється з кращими показниками психічного здоров'я, високою самооцінкою та здатністю знаходити позитив навіть у складних ситуаціях. Натомість високі показники песимізму можуть свідчити про підвищену тривожність, схильність до депресивних станів і труднощі з подоланням стресу.

4. Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale – PSS, Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983), яка оцінює, наскільки людина відчуває контроль над стресовими обставинами та здатність до адаптації. Опитувальник оцінює, наскільки людина суб'єктивно відчуває себе під впливом стресових факторів та наскільки здатна з ними справлятися (Додаток Ж). На відміну від інших методик, які аналізують об'єктивні стресові події, шкала PSS визначає саме переживання стресу і реакцію на нього.

Шкала існує у трьох варіантах: PSS-4, PSS-10 та PSS-14. Найпопулярнішою є PSS-10, що містить 10 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою (від 0 – «ніколи» до 4 – «дуже часто»).

Опитувальник вимірює три ключові аспекти: відчуття втрати контролю над ситуацією, рівень перевантаження проблемами та сприйнятий рівень власної ефективності у стресових ситуаціях. Високі показники свідчать про високий рівень стресу, що може мати негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я.

Низькі показники вказують на гарну здатність до адаптації та емоційної регуляції.

2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Первинні дані опитаних за опитувальника посттравматичного зростання «Р. Тадеші і Л. Калхаун, у модифікації М. Ш. Магомед-Емінова», наведені у Додатку Е.

У табл. 2.6 наведені середні результати опитаних відповідно до опитувальника посттравматичного зростання «Р. Тадеші і Л. Калхаун, у модифікації М. Ш. Магомед-Емінова», який дозволив оцінити позитивні зміни за субшкалами. Методика містить 21 твердження, які згруповані у 5 субшкал:

- ставлення до інших (СІ);
- нові можливості (НМ);
- сила особистості (СО);
- духовні зміни (ДЗ);
- підвищення цінності життя (ПЦЖ).

Для визначення посттравматичного зростання у межах вказаних шкал використовують спеціальний ключ:

СІ – 6, 8, 9, 15, 16, 20, 21 (7 тверджень);

НМ – 3, 7, 11, 14, 17 (5 тверджень);

СО – 4, 10, 12, 19 (4 твердження);

ДЗ – 5, 18 (2 твердження);

ПЦЖ – 1, 2, 13 (3 твердження).

Кількісна оцінка посттравматичного зростання за кожною шкалою здійснюється шляхом сумарного підрахунку балів. Обробка здійснюється за сирим балом. За допомогою нормативної таблиці визначається індекс і інтенсивність посттравматичного зростання за кожним фактором.

**Результати психодіагностичного вимірювання за опитувальником
посттравматичного зростання «Р. Тадеші і Л. Калхаун, у модифікації М.
Ш. Магомед-Емінова», (n=50)**

Шкала	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень		Середні значення
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	
Ставлення до інших	9	18%	15	30%	26	52%	21,58
Нові можливості	6	12%	14	28%	30	60%	15,78
Сила особистості	5	10%	37	74%	8	16%	12,7
Духовні зміни	5	10%	17	34%	28	56%	6,54
Підвищення цінності життя	13	26%	16	32%	21	42%	9,66
Індекс посттравматичного зростання	3	6%	15	30%	32	64%	66,26

Отримані результати за опитувальником посттравматичного зростання свідчать про наявність у значної частини опитаних студентів позитивних змін після пережитих психотравмуючих подій.

За шкалою "Ставлення до інших" 26 осіб (52%) продемонстрували високий рівень (середнє значення – 27,00), що свідчить про зростання довіри, емпатії, готовності допомагати іншим. Це є важливим показником психологічної зрілості та соціального розвитку після травматичного досвіду.

"Нові можливості" також демонструють позитивну динаміку: 60% респондентів (30 осіб) показали високий рівень зростання (середнє значення – 19,13). Це свідчить про те, що більшість студентів відкрили для себе нові життєві шляхи, цілі та перспективи після травми.

"Сила особистості" виявилася переважно на середньому рівні (37 осіб; середнє значення – 12,68), що вказує на помірну впевненість у власній здатності подолати труднощі. Водночас лише 8 студентів досягли високих результатів, а 5 — низьких, що вимагає додаткової психологічної підтримки частини респондентів.

За шкалою "Духовні зміни" 28 осіб (56%) мають високі показники (середнє – 7,89), що вказує на перегляд цінностей, посилення духовної сфери життя та усвідомлення глибших сенсів буття.

"Підвищення цінності життя" також спостерігається у 21 особи на високому рівні (середнє – 12,71). Це демонструє зростання вдячності за життя, здатність цінувати теперішній момент.

Загальний індекс посттравматичного зростання показав, що 64% опитаних (32 особи) мають високий рівень зростання (середнє значення – 76,03), 15 осіб — середній (50,20), а лише 3 — низький (17,00).

Таким чином, значна частина студентів, які взяли участь в дослідженні, демонструє високий рівень посттравматичного зростання, що свідчить про наявність психологічної гнучкості, здатності трансформувати травматичний досвід у позитивні життєві зміни. Це відкриває широкі можливості для подальшої психологічної підтримки, тренінгових програм розвитку стресостійкості та особистісного зростання.

На рис. 2.1 наведені результати опитаних за опитувальником посттравматичного зростання «Р. Тадеші і Л. Калхаун, у модифікації М. Ш. Магомед-Емінова».

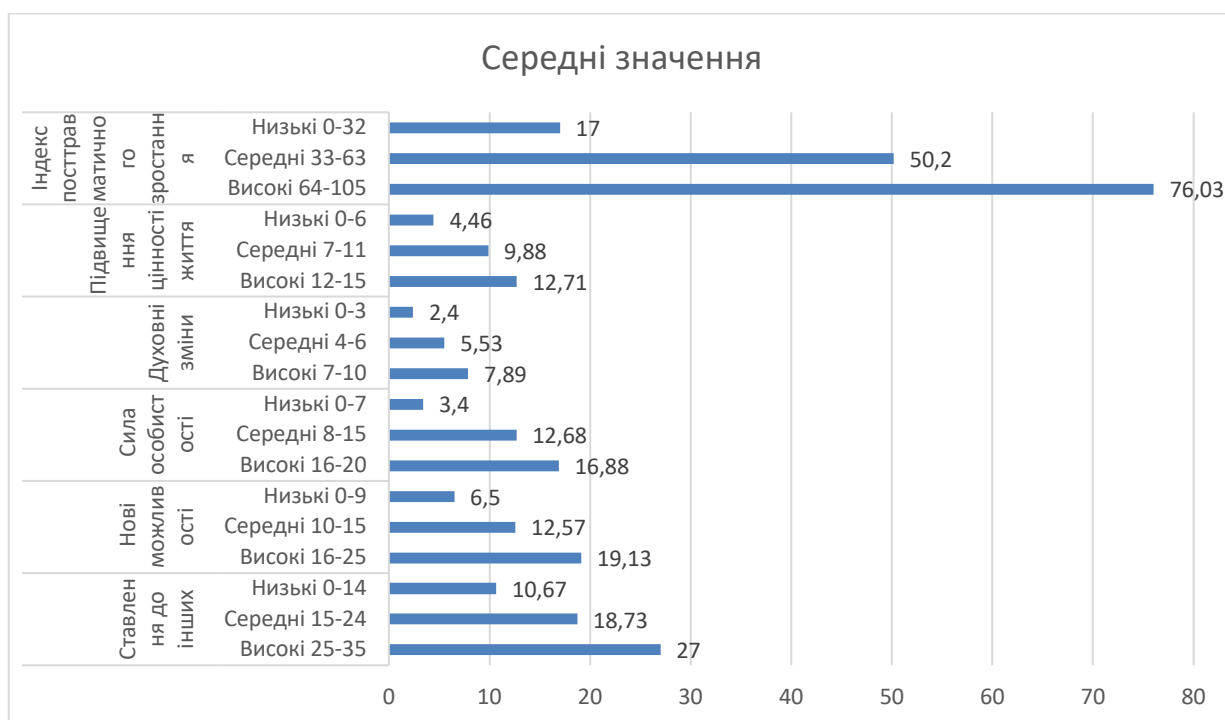


Рис. 2.1. Показники посттравматичного зростання

На рис. 2.1 представлено результати розподілу опитаних студентів за шкалами опитувальника посттравматичного зростання. Дослідження проводилося серед 50 осіб і охоплювало п'ять ключових шкал, а також загальний індекс посттравматичного зростання.

За шкалою «Ставлення до інших» більшість студентів продемонстрували високі показники — 26 осіб. Це свідчить про посилення довіри, емпатії та більшої відкритості до соціальних контактів після пережитого травматичного досвіду. 15 респондентів мали середній рівень і лише 9 — низький, що загалом вказує на позитивну динаміку у формуванні міжособистісних зв'язків.

На шкалі «Нові можливості» також спостерігається переважання високих показників — їх продемонстрували 30 осіб. Це дає підстави говорити про те, що більшість студентів змогли побачити у своєму досвіді потенціал для саморозвитку, переосмислення цілей і розширення життєвих перспектив.

Щодо шкали «Сила особистості», то переважна частина опитаних (37 осіб) мала середній рівень. Це може свідчити про часткову впевненість у власних силах і здатності долати життєві труднощі. Водночас лише 8 студентів досягли високих показників, а 5 — низьких, що вказує на індивідуальні відмінності у внутрішній стійкості.

Результати за шкалою «Духовні зміни» показали, що понад половина учасників (28 осіб) пережили значні внутрішні трансформації, зокрема перегляд життєвих цінностей і зростання інтересу до духовного аспекту буття. Інші 17 осіб мали середній рівень, а 5 — низький.

Шкала «Підвищення цінності життя» також виявила високі результати у 21 респондента. Це свідчить про зростання здатності цінувати життя, навіть попри його труднощі. Середній рівень за цією шкалою виявлено у 16 студентів, а низький — у 13.

Загальний індекс посттравматичного зростання виявився високим у 32 осіб, що становить більшість вибірки. 15 респондентів мали середній рівень, а лише 3 — низький. Це дає підстави стверджувати, що значна частина студентів

змогла трансформувати свій травматичний досвід у ресурс для особистісного розвитку.

Отримані результати є значущими з кількох причин:

Високий рівень посттравматичного зростання у більшості студентів (індекс ПТЗ високий у 64% вибірки — 32 з 50 респондентів) свідчить про те, що студенти не лише справляються з труднощами, але й перетворюють їх на поштовх до особистісного розвитку.

Дані вказують на стабільні позитивні тенденції у внутрішньому світі студентів після пережитих кризових подій — зростає довіра, з'являються нові смисли, відчуття цінності життя.

З огляду на те, що вибірка складає 50 осіб, результати мають достатню статистичну основу для попередніх узагальнень і побудови практичних рекомендацій.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що більшість студентів демонструють ознаки посттравматичного зростання, зокрема у контексті розвитку міжособистісних відносин, відкриття нових можливостей та зміцнення внутрішньої сили. Водночас менш виражені зміни у сфері духовного розвитку та ціннісних орієнтацій можуть бути обумовлені як віковими особливостями, так і недостатньою глибиною рефлексії травматичного досвіду.

Дані опитаних за опитувальником сенсу життя І. Семків і Р. Кечура, наведені у Додатку Ж.

У табл. 2.7 наведені результати опитаних відповідно до опитувальника сенсу життя І. Семків і Р. Кечура, який дозволив оцінити позитивні зміни за субшкалами. Методика містить 10 тверджень, які згруповані у 2 субшкал:

Шкала Наявність сенсу – пункти 1, 4, 5, 6, 9 (пункт 9 обраховується за зворотним ключом: повністю згоден – 7 балів, повністю незгоден – 1 бал); Шкала Пошук сенсу – пункти 2, 3, 7, 8, 10.

Обробка результатів сума балів обчислюється за кожною шкалою (від 5 до 35).

Таблиця 2.7

Результати вимірювання за опитувальником сенсу життя, (n=50)

Шкала	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень		Середні значення
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	
Загальний індекс	13	26%	21	42%	16	32%	33,02
Наявність сенсу	17	34%	20	40%	13	26%	17,84
Пошук сенсу	15	30%	22	44%	13	26%	15,18

Найбільша частка опитаних (42%) має середній рівень загального індексу сенсу життя, тоді як високий рівень виявлено у 32%, а низький — у 26%. Це свідчить про те, що більшість студентів мають помірно сформоване уявлення про сенс власного життя, хоча кожна третя особа демонструє високий рівень, що є позитивним показником внутрішньої цілісності та мотиваційної стабільності.

Щодо окремих компонентів, то наявність сенсу частіше виявляється на низькому (34%) та середньому (40%) рівнях, причому лише 26% респондентів показали високий рівень. Це може свідчити про недостатнє усвідомлення життєвих орієнтирів у значної частини вибірки, або ж про складність у формулюванні особистісного смислу на поточному етапі життя.

У випадку пошуку сенсу життя спостерігається схожа динаміка: найбільше осіб (44%) перебуває на середньому рівні, 30% — на низькому і лише 26% — на високому. Це свідчить про те, що пошук сенсу є активним процесом, притаманним переважно середньому сегменту вибірки, але водночас помітна частина респондентів не демонструє високої потреби або здатності до такого пошуку.

Таким чином, результати вказують на домінування середнього рівня сформованості сенсу життя серед опитаних, а також на те, що значна частина молоді ще перебуває у процесі його осмислення й конструювання. Це створює потенціал для розвитку відповідних внутрішніх ресурсів через освітні, психопрофілактичні чи консультативні програми.

Первинні дані опитаних за шкалою життєвого орієнтування Т.О. Гордієвої, О.А. Сичової, Є.М. Осіної у Додатку 3.

У табл. 2.8 наведені результати опитаних відповідно до шкали життєвого орієнтування, в адаптації Т.О. Гордієвої, О.А. Сичової, Є.М. Осіної, який дозволив оцінити позитивні зміни за шкалою оптимізму. Методика містить 10 тверджень та 3 субшкали, однак в рамках нашого дослідження ми розрахували результати виключно за шкалою оптимізму.

Такий вибір обумовлений специфікою поставлених дослідницьких завдань, оскільки саме оптимізм як когнітивна установка на позитивне очікування майбутнього є ключовим психологічним ресурсом у подоланні наслідків травматичних подій та розвитку посттравматичного зростання.

У контексті вивчення посттравматичного зростання нас цікавила передусім тенденція до збереження або посилення оптимістичного сприйняття життя, яке часто виступає як своєрідний буферний механізм, що пом'якшує вплив стресу та сприяє мобілізації особистісних ресурсів. Оптимізм сприяє більш активному подоланню труднощів, переоцінці життєвих обставин, формуванню надії та бачення нових можливостей – тобто саме тих змін, які й відображаються у показниках посттравматичного зростання.

Інтерпретація результатів:

- високий рівень оптимізму (16-20 балів) – людина має позитивне сприйняття майбутнього, високу психологічну стійкість, краще справляється зі стресом і адаптується до труднощів;
- середній рівень оптимізму (10-15 балів) – людина має помірний рівень оптимізму, іноді схильна до сумнівів, але в цілому зберігає позитивне ставлення;
- низький рівень оптимізму (0-9 балів) – людина частіше відчуває песимізм, тривожність, має труднощі в подоланні стресових ситуацій і може бути схильною до депресії.

Таблиця 2.8

Результати рівня прояву опитаних за субшкалою оптимізму шкали життєвого орієнтування Т.О. Гордієвої, (n=50)

Шкала	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень		Середні значення
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	
Оптимізм	0	-	2	4%	48	96%	23,08

Згідно з таблицею 2.8, середнє значення за шкалою оптимізму становить 23,08 бали, що свідчить про загалом позитивну життєву орієнтацію опитаних студентів. Такий рівень оптимізму вказує на наявність у респондентів впевненості у майбутньому, віри у свої сили та здатності долати труднощі.

Переважає більшість респондентів – 48 осіб, що становить 96% вибірки – продемонстрували високий рівень оптимізму. Лише 2 особи (4%) мають середній рівень, а низький рівень зовсім не зафіксований серед учасників. Така картина свідчить про загальну позитивну налаштованість досліджуваної групи, що може мати значний вплив на їх емоційний стан, поведінкові реакції та здатність долати труднощі. Домінування високого рівня оптимізму вказує на високий потенціал адаптації та загальний добробут у цій групі.

Оптимізм як компонент життєвої орієнтації є важливою складовою посттравматичного зростання, адже він сприяє конструктивному подоланню стресу, активізує внутрішні ресурси особистості та підтримує мотивацію до розвитку. Отже, отримані результати свідчать про наявність у більшості студентів адаптивного потенціалу, що є позитивним прогностичним показником у контексті подолання наслідків травматичних переживань.

Первинні дані опитаних за шкалою сприйнятого стресу О. О. Вельдбрехт і Н. І. Тавровецько, наведені у Додатку И.

У табл. 2.8 наведені середні результати опитаних відповідно до шкали сприйнятого стресу О. О. Вельдбрехт і Н. І. Тавровецько, який дозволив оцінити позитивні зміни за субшкалами. Методика містить 10 тверджень, які згруповані у 1 субшкалу. Обробка отриманих результатів здійснювалася з використанням процентільного підходу, оскільки попередній аналіз розподілу даних за допомогою критерія Шапіро-Уїлка показав статистично значуще відхилення від

нормального розподілу ($p = 0,018$). Це значення є меншим за прийнятний поріг ($p < 0,05$), що вказує на порушення нормальності і, відповідно, унеможливорює застосування параметричних методів для класифікації. У зв'язку з цим було обґрунтовано використання непараметричного способу розподілу – за процентилями, що дозволило коректно визначити рівні стресу (низький, середній, високий) відповідно до реального емпіричного розподілу даних у вибірці.

У представленій нижче таблиці 2.9 відображено розподіл рівнів сприйнятого стресу серед 50 опитаних.

Таблиця 2.9

Результати психодіагностики за шкалою сприйнятого стресу, (n=50)

Шкала	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень		Сер. значення
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	
Рівень стресу	13	6%	16	32%	21	42%	22,2

Згідно з результатами, середнє значення рівня сприйнятого стресу серед студентів становить 22,2 бали. Це свідчить про підвищений рівень стресу, що, згідно з інтерпретацією шкали PSS-10, є характерним для осіб, які часто відчують емоційне напруження, неспокій, втому, та мають труднощі з адаптацією до життєвих викликів.

Результати, наведені в таблиці, демонструють досить тривожну картину загального рівня сприйняття стресу серед опитаних студентів. Зокрема, 42% респондентів мають високий рівень сприйнятого стресу, що свідчить про інтенсивне переживання психологічного напруження, перевантаження або емоційне виснаження. Такий рівень може бути ознакою хронічного стресового

стану та потребувати втручання — зокрема, психопрофілактичного або підтримувального характеру.

32% студентів мають середній рівень стресу, що також є значущим показником і вказує на помірну напруженість у повсякденному житті. Це може бути пов'язано з типовими викликами студентського середовища — академічними навантаженнями, адаптаційними труднощами, соціальними очікуваннями тощо.

Низький рівень стресу виявлено лише у 26% опитаних, що свідчить про наявність меншої групи респондентів, які або краще адаптовані до умов середовища, або мають розвинуті особистісні ресурси для подолання стресу — зокрема, високий рівень оптимізму, сформоване відчуття сенсу життя чи ефективні стратегії саморегуляції.

У додатку К подано індивідуальні показники 50 респондентів за п'ятьма психологічними характеристиками: рівень посттравматичного зростання (PTGI), наявність сенсу життя (MLQ-Наявн.), пошук сенсу життя (MLQ-Пошук), оптимізм (LOT) та сприйнятий стрес (PSS).

Загальний розподіл значень індексу посттравматичного зростання (PTGI) демонструє широкий діапазон – від 16 до 91 балів. Серед високих значень посттравматичного зростання (понад 80 балів) найчастіше зустрічаються показники у респондентів із середнім або низьким рівнем пошуку сенсу життя, що узгоджується з результатами кореляційного аналізу (див. табл. 2.10), де встановлено обернений зв'язок між цими змінними.

Щодо шкали MLQ-Наявність сенсу, то більшість респондентів мають показники в діапазоні 14–24, із незначними відхиленнями. Водночас спостерігається, що високі значення цієї шкали (25–27) у деяких респондентів поєднуються з низькими або середніми значеннями посттравматичного зростання (наприклад, респонденти №29, №30, №40), що також підтверджує наявність слабкої негативної кореляції.

Показники MLQ-Пошук сенсу варіюють у межах 9–27 балів. Найвищі значення пошуку сенсу (понад 20 балів) частіше спостерігаються в респондентів

із відносно низьким або середнім рівнем посттравматичного зростання. Наприклад, респонденти №11, №32, №40, №47 мають високі показники пошуку сенсу, але не демонструють високого ПЗ, що узгоджується з помірно негативною кореляцією.

Щодо оптимізму (LOT), його рівень в основному коливається в межах 14–30 балів. Найвищі показники оптимізму (28–30 балів) спостерігаються у респондентів №20, №25, №33, №46. Проте при порівнянні з індексом ПЗ не простежується чітка закономірність, що узгоджується з відсутністю статистично значущої кореляції між цими показниками ($\rho = 0,146$; $p > 0,05$).

Рівень сприйнятого стресу (PSS) у вибірці варіюється від 9 до 32 балів. Найнижчі значення спостерігаються у респондентів №33, №34, №49, які мають також низький або помірний рівень посттравматичного зростання. Водночас високий рівень стресу (понад 25 балів) присутній як у респондентів із високим ПЗ (наприклад, №1, №6), так і з помірним чи низьким ПЗ. Це свідчить про відсутність значущого зв'язку між цими змінними, що підтверджено й у таблиці 2.10.

Таким чином, аналіз емпіричних даних окремих респондентів підтверджує основні результати кореляційного аналізу: найтісніше посттравматичне зростання пов'язане з характеристиками, що стосуються смисложиттєвої сфери, тоді як емоційні змінні (оптимізм і стрес) не виявляють суттєвого впливу на рівень ПЗ у студентській вибірці.

У рамках дослідження для перевірки взаємозв'язку посттравматичного зростання між іншими досліджуваними змінними було застосовано кореляційний аналіз, який дозволяє оцінити ступінь та напрямок зв'язку між двома змінними. Його мета – встановити, чи існує статистично значущий зв'язок між показниками (наприклад, між рівнем оптимізму та рівнем сприйнятого стресу).

Перед його проведенням було здійснено дисперсійний аналіз, який засвідчив, що дані вибірки за всіма шкалами, використаними в дослідженні, не відповідають нормальному розподілу. Це підтверджено значенням ймовірності

Шапіро-Уїлка ($p < 0,05$), що свідчить про статистично значущу відмінність розподілу від нормального. У зв'язку з цим для розрахунку кореляції було обрано критерій Спірмена.

Коефіцієнт кореляції Спірмена (ρ або r_s) — це непараметричний показник, який використовується для оцінки монотонного зв'язку між двома змінними, незалежно від їх розподілу. На відміну від класичного коефіцієнта Пірсона, який потребує нормального розподілу даних, коефіцієнт Спірмена базується на рангах, тобто він оцінює, наскільки узгоджено змінюються показники одна відносно одної. Це робить його особливо доречним у психологічних дослідженнях, де часто мають справу з неідеальними або зміщеними розподілами даних. У таблиці 2.10 представлено результати кореляційного аналізу зв'язків між індексом посттравматичного зростання (PTGI) та окремими психологічними характеристиками студентів, зокрема: наявністю сенсу життя, пошуком сенсу, оптимізмом і сприйнятим стресом.

Таблиця 2.10 - Кореляційні зв'язки між посттравматичним зростанням та іншими психологічними характеристиками студентів

Назва шкали		Опитувальник посттравматичного зростання «PTGI»					
		Ставлення до інших (CI)	Нові можливості (HM)	Сила особистості (CO)	Духовні зміни (DZ)	Підвищення цінності життя (ПЦЖ)	Загальний індекс пост-травматичного зростання
Опитувальник сенсу життя «MLQ»	Загальний індекс сенсу життя	-0.398**	-0.404**	-0.324*	-0.389**	-0.321*	-0.415**
	Наявність сенсу життя (MLQ-P)	-0.291*	-0.290*	-0.193	-0.369**	-0.202	-0.301*
	Пошук сенсу життя (MLQ-S)	-0.347*	-0.390**	-0.351*	-0.291*	-0.338*	-0.389**
Шкала життєвого орієнтування «LOT-R»	Шкала оптимізму	0.168	0.040	0.078	0.053	0.155	0.146
Шкала сприйнятого стресу «PSS»	Шкала стресу	0.197	0.210	0.231	0.168	0.077	0.174

* - взаємозв'язок значущий при $p < .05$; ** взаємозв'язок значущий при $p < .01$; *** - взаємозв'язок значущий при $p < .001$.

Аналіз показав статистично значущі негативні кореляції між посттравматичним зростанням та двома показниками життєвої орієнтації. Так, спостерігається негативний значущий зв'язок між індексом посттравматичного

зростання та наявністю сенсу життя ($r = -0,301$, $p = 0,034$), а також значущий негативний зв'язок із пошуком сенсу життя ($r = -0,389$, $p = 0,005$). Це свідчить про те, що чим більше студент відчуває наявність сенсу у своєму житті, або чим активніше він його шукає, тим нижчим виявляється рівень посттравматичного зростання. Така закономірність може пояснюватися тим, що особи з уже сформованою життєвою орієнтацією менш схильні до кардинальних змін у ціннісній сфері після травматичних подій. Водночас інтенсивний пошук сенсу часто супроводжується внутрішнім напруженням і сумнівами, що може ускладнювати процес позитивних трансформацій після пережитого.

Інші показники – оптимізм ($r = 0,146$, $p = 0,313$) та сприйнятий стрес ($r = 0,174$, $p = 0,227$) – не виявили статистично значущих зв'язків із посттравматичним зростанням. Це може свідчити про те, що емоційне ставлення до майбутнього (оптимізм) та рівень суб'єктивно відчутого стресу не є визначальними факторами посттравматичного зростання в студентській вибірці.

Представлені результати між загальним індексом сенсу життя та всіма підшкалами посттравматичного зростання, включно з його загальним індексом демонструють стійкі негативні зв'язки. Це означає, що чим вище особа оцінює наявність сенсу у своєму житті, тим менше вона схильна до змін, що зазвичай характеризують посттравматичне зростання.

Найсильніші обернені зв'язки виявлено зі шкалами нові можливості ($r = -0,404$, $p < 0,01$), ставлення до інших ($r = -0,398$, $p < 0,01$), духовні зміни ($r = -0,389$, $p < 0,01$), а також із загальним індексом посттравматичного зростання ($r = -0,415$, $p < 0,01$). Це свідчить про те, що люди, які мають сформоване відчуття сенсу життя, значно рідше демонструють типові риси посттравматичного зростання — зокрема, не схильні переосмислювати соціальні стосунки, не шукають нових напрямів реалізації, не відчувають потреби в духовних трансформаціях чи істотних зрушеннях у ціннісних орієнтаціях.

Також результати свідчать про наявність значущих негативних зв'язків між підшкалами посттравматичного зростання та показниками за шкалами сенсу життя. Зокрема, виявлено, що наявність сенсу життя обернено пов'язана зі

змінами у сфері міжособистісних стосунків (шкала «ставлення до інших»), відкриттям нових можливостей, а також з духовними змінами. Це означає, що чим вище особа оцінює наявність сенсу свого життя, тим менше вона схильна до змін, характерних для посттравматичного зростання за цими напрямками. Особливо виражений зв'язок спостерігається між наявністю сенсу та духовними змінами ($r = -0.369$, $p < 0.01$), що може свідчити про те, що особи з чітко усвідомленим сенсом життя меншою мірою переживають трансформації у сфері світогляду чи віри після травматичного досвіду.

Що стосується пошуку сенсу життя, то з ним також виявлено низку значущих кореляцій. Найсильніше виражений обернений зв'язок із підшкалою посттравматичного зростання – «нові можливості» ($r = -0.390$, $p < 0.01$), що може свідчити про те, що особи, які активно шукають сенс, менш схильні помічати чи приймати нові можливості, що виникають внаслідок травматичних переживань. Крім того, пошук сенсу обернено пов'язаний зі змінами в ставленні до інших, зростанням особистої сили, духовними трансформаціями та переосмисленням цінності життя. Це може означати, що інтенсивний пошук сенсу супроводжується певною нестабільністю чи нерівновагою в посттравматичній адаптації: такі особи ще перебувають у процесі осмислення й інтеграції пережитого досвіду, що гальмує формування стійкого позитивного зростання.

В цілому, виявлені кореляції свідчать про складну та не завжди однозначну динаміку між сенсом життя та процесами посттравматичного розвитку. Наявність сенсу, як сформоване та цілісне явище, ймовірно, не потребує глибокої трансформації після травми, тоді як пошук сенсу може бути свідченням триваючої внутрішньої роботи, що тимчасово обмежує потенціал для позитивних змін.

Отже, отримані результати дозволяють зробити висновок, що посттравматичне зростання у студентів пов'язане насамперед із смисложиттєвими орієнтаціями, а не з емоційними чи стресовими показниками. Сенс життя виконує стабілізуючу функцію – сформоване відчуття смислу, ймовірно, зменшує потребу у внутрішній перебудові після травматичних подій.

Посттравматичне зростання, у свою чергу, активніше розгортається серед тих, хто не мав чіткого уявлення про сенс життя до пережитої кризи, і саме криза стимулює пошук, рефлексію й особистісні змін.

Таким чином, можна припустити, що сенс життя і посттравматичне зростання взаємопов'язані, але часто реалізуються як альтернативні стратегії психологічної адаптації після впливу стресових або травматичних подій. Це підкреслює важливість екзистенційного компонента в процесі психологічного зростання після пережитої травми.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження було здійснено теоретичний аналіз проблеми посттравматичного зростання студентської молоді, визначено основні концепції цього явища та проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення чинників, що сприяють посттравматичному зростанню студентів.

На основі теоретичного аналізу було встановлено, що посттравматичне зростання є складним психологічним феноменом, який передбачає позитивні зміни особистості, що виникають у результаті пережиття кризових або травматичних подій. Досліджено чинники, що сприяють посттравматичному зростанню, серед яких важливе місце займають соціальна підтримка, особистісні ресурси, рефлексія та когнітивна переоцінка травматичного досвіду.

Аналіз особливостей впливу травматичних подій на студентську молодь показав, що цей період є найважливішим для становлення особистості, оскільки студенти стикаються зі значними життєвими змінами, що можуть викликати як негативні наслідки (стрес, депресію, тривожність), так і сприяти позитивному переосмисленню досвіду та особистісному зростанню. З'ясовано, що процес посттравматичного зростання значною мірою залежить від характеру отриманої підтримки, особливостей переживання та адаптаційних механізмів індивіда.

Було здійснено емпіричне вивчення особливостей посттравматичного зростання студентської молоді, а також виявлено його взаємозв'язки з такими психологічними характеристиками, як наявність і пошук сенсу життя, оптимізм та сприйнятий стрес.

Отримані результати засвідчили, що більшість студентів демонструють ознаки посттравматичного зростання, передусім у таких вимірах, як розвиток міжособистісних стосунків, відкриття нових можливостей і зміцнення внутрішньої сили. Водночас менш виражені зміни у сферах духовного розвитку та ціннісних орієнтацій можуть бути обумовлені як віковими особливостями, так і недостатнім рівнем рефлексії травматичного досвіду.

Аналіз показників екзистенційної самосвідомості вказав на переважно збалансований профіль: респонденти характеризуються високою наявністю сенсу життя за умов помірного прагнення до його пошуку. Це може свідчити про адаптивну стратегію подолання труднощів, засновану на збереженні внутрішніх орієнтирів і готовності до трансформації життєвого досвіду. Наявність життєвого оптимізму у студентів також може бути пов'язана з ефективною соціальною підтримкою та розвитком внутрішніх ресурсів особистості.

Таким чином, результати кореляційного аналізу свідчать про те, що найтісніші зв'язки існують всередині компонентів посттравматичного зростання, що вказує на єдність цього феномену. Одночасно виявлені помірні обернені зв'язки з показниками сенсу життя, тоді як оптимізм і сприйняття стресу мають незначний або відсутній зв'язок з посттравматичним зростанням. Це дозволяє припустити, що посттравматичне зростання у студентів більше пов'язане із внутрішньоособистісними змінами та переосмисленням цінностей, ніж із емоційними станами чи очікуваннями майбутнього.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артющіна Н. В. Базові складові життєтворчості особистості. *Теорія і практика сучасної психології* : збірник наукових праць. Класичний приватний університет. Запоріжжя, 2019. № 2. Т. 1. С. 10-16.
2. Белов О., Новицький А., Лукаш Н. Посттравматичне зростання студентської молоді в умовах стресу війни. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 11(45). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11\(45\)-1118-1129](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11(45)-1118-1129).
3. Ващенко В. В., Маслова Н. М. Вплив стресу на вищі інтегративні функції організму: пам'ять, пізнання, навчання. *Scientific research in the modern world. Proceedings of VII International Scientific and practical conference. PhD Thesis*. 2023. Р. 601-604.
4. Готич В. О. Посттравматичне зростання: концептуалізація поняття, огляд теоретичних моделей. *Психологічні студії*. 2023. № 1. С. 21–28. URL: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.1.3>.
5. Зубовський Д. С. Феномен посттравматичного зростання як перспективний напрям досліджень у вітчизняній психології. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2016. №20. С. 63-74.
6. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання. Київ : Вид. «КНТ», 2023. 124 с.
7. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький, 2020. 125 с.
8. Ковальська Н.А., Попій А.А. Стрес у навчальній діяльності студентів. *Збірник наукових праць ЛОГОΣ*. 2021. № 6. С. 42-44.
9. Курова А. В. Психологія особистості. Одеса : Фенікс, 2019. URL: <http://surl.li/ctzata>.
10. Лазос Г.П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2016. Т. І, Вип. 45. С. 120–127.

11. Посттравматичне зростання – що це? *Львівський обласний ЦКПХ*. URL: <https://surl.li/dwwbsq>.
12. Посттравматичне зростання: що це і як досягти? *Hubz*. URL: <https://surl.li/iclkhd>.
13. Притула О. Соціальна адаптація та посттравматичне зростання студентської молоді в умовах воєнного стану. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. 4(32). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-4\(32\)-1363-1375](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-4(32)-1363-1375).
14. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко та ін. / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
15. Розвиток особистості в ранній юності. Розвиток самосвідомості. Самооцінка. Криза ідентичності. Криза юнацького віку. *Вікі ЦДУ*. URL: <http://surl.li/igmusm>.
16. Сауленко О. О. Психологічні особливості стресостійкості сучасної молоді : master's thesis. 2020. URL: <https://surl.li/taomru>.
17. Сіренко Т., Кухарук О., Фроленкова О. Посібник з управління стресом та самодопомоги під час бойових дій та у післявоєнний період, спрямований на медичних працівників, 2023. К.: Центр громадського здоров'я. 69 с
18. Ситнік С. В., Мірошніченко О. М., Свіденська Г. М. Особливості емоційних станів здобувачів вищої освіти під час війни в Україні. *Габітус*. 2022. Вип. 3. С. 48-51.
19. Суший О. В. Травма як соціальний діагноз українського суспільства. *Український соціум: політикопсихологічний вимір зміни поколінь* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 15 груд. 2023 р., Київ. Ін-т соц. та політ. психології НАПН України, 2023. С. 35-42.
20. Титаренко Т. М. Стратегії сприяння посттравматичному зростанню особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2017. №1. С. 217-232. URL: <https://surl.li/qrofsv>.

21. Титаренко Т. М. Життя як будівельний майданчик: особистісні наслідки посттравматичного досвіду. *Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності*. 2018. С. 6-9.

22. Харченко В.Є., Шугай М. А. Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості : методичний посібник. Острог : Острозька академія, 2015. 160 с.

23. Шелюг О. А. Багатовимірність феномену посттравматичного росту: біологічний, психологічний та соціокультурний складники особистісних трансформацій. *Психологія і особистість*. 2014. № 1 (5). С. 112-129.

24. Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад. *Міністерство охорони здоров'я України*. URL: <https://surl.li/yrbghx>.

25. Hobfoll, S. E., Hall, B. J., Canetti-Nisim, D., Galea, S., Johnson, R. J., & Palmieri, P. A. Refining our understanding of traumatic growth in the face of terrorism: Moving from meaning cognitions to doing what is meaningful. *Applied Psychology*. 2007. №56(3). 345-366.

26. Joseph S. Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress. *Psychological Topics*. 2009. Vol. 18 (2). P. 335-344.

27. Joseph S. What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward. Piatkus, 2013. 336 p.

28. Lushyn Pavlo, Sukhenko Yana. Post-Traumatic Stress Disorder and Post-Traumatic Growth in Dialectical Perspective: Implications for Practice. *East European Journal of Psycholinguistics*. №8(1), 2021. P. 57-69.

29. Maurer M., Maurer J., Hoff E., & Daukantaite D. What is the process of Personal Growth? Introducing the Personal Growth Process Model. *New Ideas in Psychology*. 70 p.

30. Ryff C.D., Singer B.H. Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. 2008. Vol. 9. P. 13-39.

31. Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. №15(1). P. 1-18.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для виявлення психологічних наслідків пережитої травматичної події

1. Чи відчували ви, що травматична подія змінила ваше ставлення до життя чи світу загалом?

- Так, я змінив(ла) своє ставлення до життя, відчуваю більшу цінність і розуміння.

- Так, але в мене є відчуття, що я втратив(ла) частину себе.

- Ні, не змінилося моє ставлення.

2. Чи відчували ви після пережитої події будь-які з наступних емоційних чи фізичних реакцій?

- Почуття відчуженості від інших людей.

- Почуття тривоги, напруги чи страху.

- Проблеми зі сном (безсоння, нічні жахи).

- Часті спогади або нав'язливі думки про подію.

- Фізичні симптоми (головний біль, біль у тілі, проблеми з травленням).

- усі перераховані симптоми.

3. Чи зверталися ви за психологічною допомогою після пережитої травматичної події?

- Так.

- Ні.

4. Чи відчуваєте ви, що травматичний досвід впливає на ваше повсякденне життя?

- Так, дуже сильно.

- Так, але незначно.

- Ні

5. Чи є у вас підтримка від родини чи друзів після пережитої події?

- Так, постійна підтримка.

- Іноді отримую підтримку.

- Ні, не маю підтримки.

Додаток Б

ОПИТУВАЛЬНИК СЕНСУ ЖИТТЯ (MLQ)

Будь ласка, подумайте про те, що робить Ваше життя змістовним, що для Вас важливе та значуще. Оцініть наступні твердження за нижче вказаною шкалою. Пам'ятайте, що це дуже суб'єктивні питання, тут немає правильних чи неправильних відповідей.

1	2	3	4	5	6	7
Абсолютно згоден	Переважно згоден	Частково згоден	Складно відповісти	Більше незгоден	Переважно незгоден	Абсолютно незгоден

Текст методики

- _____ 1. Я розумію, сенс мого життя
- _____ 2. Я шукаю щось, що робить моє життя змістовним
- _____ 3. Я завжди намагаюсь досягти своїх життєвих цілей
- _____ 4. Моє життя має чітко визначену мету
- _____ 5. Я чітко розумію мету свого життя
- _____ 6. Я отримую задоволення від досягнення своїх життєвих цілей
- _____ 7. Я завжди шукаю те, що робить моє життя значущим
- _____ 8. Я шукаю своє життєве покликання
- _____ 9. Моє життя не має чіткої мети
- _____ 10. Я шукаю сенс свого життя

Обробка результатів: Шкала Наявність сенсу – пункти 1, 4, 5, 6, 9 (пункт 9 обраховується за зворотним ключом: повністю згоден – 7 балів, повністю незгоден – 1 бал); Шкала Пошук сенсу – пункти 2, 3, 7, 8, 10.

Обробка результатів сума балів обчислюється за кожною шкалою (від 5 до 35).

Інтерпретація результатів:**Шкала Наявність сенсу :**

1-14 балів – низький рівень - (1–14 балів) свідчить про відчуття внутрішньої порожнечі, відсутність чіткого уявлення про цінності, мету або значущість власного існування;

15-21 – середній рівень - вказує на часткове усвідомлення сенсу, яке може змінюватися залежно від життєвих обставин;

≥22 – високий рівень - демонструє глибоке відчуття наповненості життя, наявність цілей, життєвої орієнтації та стабільних цінностей.

Шкала Пошук сенсу:

1-11 балів – низький рівень - означає, що особа не має потреби в активному пошуку нових смислів, часто пов'язаний із задоволеністю поточним життєвим станом або, навпаки, із байдужістю;

12-17 – середній рівень - вказує на помірну включеність у рефлексію над сенсом життя;

≥18 – високий рівень - свідчить про активний інтерес до самоусвідомлення, прагнення до особистісного розвитку, пошуку глибинних орієнтирів та життєвих цілей.

Додаток В**Опитувальник посттравматичного зростання**

Інструкція. Вкажіть для кожного нижченаведеного твердження ступінь, в якому відповідна зміна відбулася в Вашому житті внаслідок кризової (травматичної) події, використовуючи наступну шкалу:

0	1	2	3	4	5
Жодних змін	Дуже незначні зміни	Невеликі зміни	Помірні зміни	Великі зміни	Дуже суттєві зміни

Текст методики

1. Я змінив свої пріоритети про те, що важливо у житті.
2. Я набагато краще розумію цінність власного життя.
3. У мене з'явилися нові інтереси.
4. Я став більш впевненим у собі.
5. Я став краще розуміти духовні питання.
6. Я розумію, що можу розраховувати на людей у скрутних ситуаціях.
7. Я скерував своє життя на новий шлях.
8. Я відчуваю більшу близькість з оточуючими.
9. Я охоче виражаю свої емоції.
10. Я краще розумію, що можу впоратися зі складнощами.
11. Я можу зробити багато гарних справ у своєму житті.
12. Я більшою мірою здатен приймати речі такими, якими вони є.
13. Я можу більше цінувати кожен день свого життя.
14. У мене з'явилися нові можливості, як не були мені доступні раніше.
15. Я став більше співчувати іншим.
16. Я докладаю більше зусиль на встановлення відносин з іншими людьми.
17. Я більше намагаюсь змінити те, що потребує змін.
18. Я став більш віруючим (релігійнішим).
19. Я зрозумів, що я сильніший, ніж я думав.
20. Я дізнався про те, якими чудовими бувають люди.
21. Я краще розумію потреби інших людей.

Обробка результатів: Для визначення посттравматичного зростання у межах вказаних шкал використовують спеціальний ключ:

СІ – 6, 8, 9, 15, 16, 20, 21 (7 тверджень);

НМ – 3, 7, 11, 14, 17 (5 тверджень);

СО – 4, 10, 12, 19 (4 твердження);

ДЗ – 5, 18 (2 твердження);

ПЦЖ – 1, 2, 13 (3 твердження).

Кількісна оцінка посттравматичного зростання за кожною шкалою здійснюється шляхом сумарного підрахунку балів. Обробка здійснюється за сирим балом:

≤ 53 – низький рівень загального індексу посттравматичного зростання;

54-80 балів – середній рівень загального індексу посттравматичного зростання;

≥ 81 – високий рівень загального індексу посттравматичного зростання.

Інтерпретація результатів: Змістовні характеристики шкали при високому загальному балі.

Шкала «Ставлення до інших». Людина стала більш залежною від інших, відчуває себе ближчою до інших і легше висловлювали свої почуття, в тому числі симпатію до інших. Людина докладає більше зусиль для налагодження стосунків з іншими, частіше визнає свою потребу в підтримці та допомозі з боку інших.

Шкала «Нові можливості». Після кризи у людини з'явилися нові інтереси, вона стала більш впевненою в собі та своїй здатності позитивно впливати на своє життя, змінила те, що могла змінити, і прийняла те, що не могла.

Шкала «Сила особистості» Людина стала краще розуміти, що приносять життєві негаразди, і виявила, що вона набагато сильніша, ніж вважала раніше.

Шкала «Духовні зміни». Людина почала краще розуміти духовні проблеми і стала більш релігійною.

Шкала «Підвищення цінності життя». У людини змінилися життєві пріоритети, вона почала цінувати кожен день і намагатися зробити його більш осмисленим.

Таким чином, досліджувані з високим коефіцієнтом посттравматичного зростання характеризуються відкритістю у спілкуванні з іншими, позитивним ставленням до життя, емпатією, легкою адаптацією до змін та впевненістю у власній здатності вирішувати життєві проблеми.

Додаток Г

ШКАЛА ЖИТТЄВОГО ОРІЄНТУВАННЯ

Опитувальник містить твердження, що дозволяють оцінити загальну налаштованість людини на позитивне чи негативне сприйняття майбутнього. Будь ласка, оцініть, наскільки ви згодні з кожним твердженням, використовуючи таку шкалу:

0	1	2	3	4
Повністю не згоден(на)	Скоріше не згоден(на)	Важко сказати	Скоріше згоден(на)	Повністю згоден(на)

Опитувальник

1. У важкі часи я зазвичай очікую найкращого.
2. Якщо щось має піти не так у моєму житті, воно піде не так.
3. Я завжди оптимістично налаштований(а) щодо свого майбутнього.
4. Я рідко розраховую на те, що зі мною станеться щось хороше.
5. Я майже завжди очікую, що речі підуть добре.
6. Я рідко очікую, що все складеться так, як би мені хотілося.
7. Я впевнений(а), що майбутнє принесе мені багато хорошого.
8. Навіть якщо щось не виходить, я продовжую вірити в краще.
9. Я схильний(а) бачити більше негативу в життєвих ситуаціях.
10. Мені важко уявити, що в майбутньому на мене чекає щось хороше.

Обробка результатів:

1. Позитивні твердження: 1, 3, 5, 7, 8.
2. Негативні твердження (зворотне кодування): 2, 4, 6, 9, 10.
3. Чотири твердження (2, 4, 6, 9) кодуються у зворотному порядку:
 $0 = 4,$
 $1 = 3,$
 $2 = 2,$
 $3 = 1,$
 $4 = 0.$
4. Підсумковий бал визначається як сума всіх відповідей.

Інтерпретація результатів:

- високий рівень оптимізму (16-20 балів) – людина має позитивне сприйняття майбутнього, високу психологічну стійкість, краще справляється зі стресом і адаптується до труднощів;
- середній рівень оптимізму (10-15 балів) – людина має помірний рівень оптимізму, іноді схильна до сумнівів, але в цілому зберігає позитивне ставлення;
- низький рівень оптимізму (0-9 балів) – людина частіше відчуває песимізм, тривожність, має труднощі в подоланні стресових ситуацій і може бути схильною до депресії.

Додаток Д**Шкала сприйнятого стресу**

Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS) є класичним інструментом оцінки сприйняття стресу, вона допомагає зрозуміти, як різноманітні життєві ситуації впливають на почуття та сприйняття стресу, а також, наскільки непередбачуваним, неконтрольованим і надмірним сприймається життя респондентом.

Запитання шкали стосуються почуттів і думок респондента протягом останнього місяця.

Текст

Як часто протягом останнього місяця Ви...

1. Засмучувалися через щось несподіване?

- Ніколи.
- Рідко.
- Іноді.
- Часто.
- Дуже часто.

2. Відчували, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті?

- Ніколи.
- Рідко.
- Іноді.
- Часто.
- Дуже часто.

3. Відчували нервозність і «стрес»?

- Ніколи.
- Рідко.
- Іноді.
- Часто.
- Дуже часто.

4. Відчували впевненість у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами?

- Ніколи.
- Рідко.
- Іноді.
- Часто.
- Дуже часто.

5. Відчували, що справи йдуть саме так, як вам хотілося?

- Ніколи.
- Рідко.
- Іноді.
- Часто.
- Дуже часто.

6. Виявляли, що не можете впоратися з усіма справами, які вам доводилося робити?

- Ніколи.
- Рідко.
- Іноді.
- Часто.
- Дуже часто.

7. Вдало контролювали почуття роздратування?

- Ніколи.
- Рідко.
- Іноді.
- Часто.
- Дуже часто.

8. Відчували, що контролюєте ситуацію?

- Ніколи.
- Рідко.
- Іноді.
- Часто.
- Дуже часто.

9. Гнівалися через речі, які були поза вашим контролем?

- Ніколи.
- Рідко.
- Іноді.
- Часто.
- Дуже часто.

10. Відчували, що труднощі накопичуються настільки, що ви не можете їх подолати?

- Ніколи.
- Рідко.
- Іноді.
- Часто.
- Дуже часто.

Обробка результатів:

Обробка результатів здійснюється шляхом сумування сирих балів за кожним твердженням:

≤ 19 – низький рівень стресу;

20-25 – середній рівень стресу;

≥ 26 – високий рівень стресу.

Додаток Е

**Первинні дані опитаних за опитувальником посттравматичного
зростання «Р. Тадеші і Л. Калхаун, у модифікації М. Ш. Магомед-
Емінова», (n=50)**

№п/п	Ставлення до інших	Нові можливості	Сила особистості	Духовні зміни	Підвищення цінності життя	Індекс посттравматичного зростання	Рівень прояву
1	25	23	16	10	7	81	Високий
2	25	20	15	6	13	79	Середній
3	25	19	15	7	14	80	Середній
4	26	20	17	8	13	84	Високий
5	31	21	15	8	13	88	Високий
6	30	19	15	8	12	84	Високий
7	25	19	15	6	11	76	Середній
8	30	19	15	7	10	81	Високий
9	29	17	12	8	11	77	Середній
10	10	10	8	8	6	42	Низький
11	16	12	12	6	8	54	Низький
12	15	11	10	10	9	55	Середній
13	17	11	5	3	5	41	Низький
14	17	14	14	7	9	61	Середній
15	17	19	12	7	10	65	Середній
16	28	19	15	7	12	81	Високий
17	22	15	14	8	6	65	Середній
18	25	22	18	9	12	86	Високий
19	28	19	17	5	12	81	Високий
20	28	19	15	8	13	83	Високий
21	26	17	13	7	12	75	Середній
22	14	15	12	6	5	52	Низький
23	26	22	16	8	11	83	Високий
24	28	21	12	9	13	83	Високий
25	29	22	18	10	12	91	Високий
26	31	19	14	6	12	82	Високий
27	25	16	16	8	14	79	Середній
28	22	17	15	6	13	73	Середній
29	13	11	8	5	5	42	Низький
30	21	18	14	5	11	69	Середній
31	25	14	14	7	13	73	Середній
32	18	9	11	5	11	54	Низький
33	8	4	2	2	2	18	Низький
29	13	8	8	5	5	39	Низький
35	3	7	3	2	1	16	Низький
36	18	17	12	6	8	61	Середній
37	17	11	5	3	5	41	Низький
38	17	13	14	7	9	60	Середній
39	26	17	13	7	12	75	Середній
40	14	13	12	6	5	50	Низький
41	25	19	15	7	14	80	Середній

42	26	19	17	8	13	83	Високий
43	21	18	14	5	11	69	Середній
44	25	14	14	7	13	73	Середній
45	30	19	15	8	12	84	Високий
46	25	19	15	6	11	76	Середній
47	21	19	14	5	11	70	Середній
48	22	12	14	8	6	62	Середній
49	13	8	8	5	5	39	Низький
50	8	3	2	2	2	17	Низький
Сер.	21,58	15,78	12,7	6,54	9,66	66,26	Середній

**Результати психодіагностичного вимірювання за опитувальником
посттравматичного зростання «Р. Тадеши і Л. Калхаун, у модифікації М.
Ш. Магомед-Емінова», (n=50)**

Шкала	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень		Середні значення
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	
Ставлення до інших	9	18%	15	30%	26	52%	21,58
Нові можливості	6	12%	14	28%	30	60%	15,78
Сила особистості	5	10%	37	74%	8	16%	12,7
Духовні зміни	5	10%	17	34%	28	56%	6,54
Підвищення цінності життя	13	26%	16	32%	21	42%	9,66
Індекс посттравматичного зростання	3	6%	15	30%	32	64%	66,26

Додаток Ж

Первинні дані опитаних за опитувальником сенсу життя, (n=50)

№ п/п	Наявність сенсу	Рівень прояву	Пошук сенсу	Рівень прояву	Загальний індекс	Рівень прояву
1	10	Низький	7	Низький	17	Низький
2	14	Низький	11	Низький	25	Низький
3	16	Середній	16	Середній	32	Середній
4	14	Низький	14	Середній	28	Середній
5	14	Низький	17	Середній	31	Середній
6	14	Низький	16	Середній	30	Середній
7	15	Середній	18	Високий	33	Середній
8	24	Високий	18	Високий	42	Високий
9	26	Високий	26	Високий	52	Високий
10	22	Високий	15	Середній	37	Високий
11	23	Високий	27	Високий	50	Високий
12	20	Середній	19	Високий	39	Високий
13	24	Високий	21	Високий	45	Високий
14	19	Середній	25	Високий	44	Високий
15	14	Низький	10	Низький	24	Низький
16	15	Середній	13	Середній	28	Середній
17	16	Середній	16	Середній	32	Середній
18	22	Високий	15	Середній	37	Високий
19	20	Середній	11	Низький	31	Середній
20	14	Низький	12	Середній	26	Низький
21	12	Низький	10	Низький	22	Низький
22	18	Середній	12	Середній	30	Середній
23	14	Низький	11	Низький	25	Низький
24	10	Низький	10	Низький	20	Низький
25	13	Низький	11	Низький	24	Низький
26	16	Середній	10	Низький	26	Низький
27	17	Середній	9	Низький	26	Низький
28	20	Середній	11	Низький	31	Середній
29	25	Високий	12	Середній	37	Високий
30	27	Високий	16	Середній	43	Високий
31	19	Середній	13	Середній	32	Середній
32	24	Високий	23	Високий	47	Високий
33	21	Середній	16	Середній	37	Високий
34	16	Середній	14	Середній	30	Середній
35	15	Середній	18	Високий	33	Середній
36	17	Середній	13	Середній	30	Середній
37	14	Низький	14	Середній	28	Середній
38	14	Низький	17	Середній	31	Середній
39	14	Низький	16	Середній	30	Середній
40	26	Високий	26	Високий	52	Високий
41	24	Високий	21	Високий	45	Високий
42	15	Середній	13	Середній	28	Середній
43	20	Середній	11	Низький	31	Середній
44	14	Низький	11	Низький	25	Низький
45	17	Середній	9	Низький	26	Низький

46	27	Високий	16	Середній	43	Високий
47	24	Високий	23	Високий	47	Високий
48	14	Низький	11	Низький	25	Низький
49	14	Низький	17	Середній	31	Середній
50	15	Середній	18	Високий	33	Середній
Сер.	17,84	Середній	15,18	Середній	33,02	Середній

Результати вимірювання за опитувальником сенсу життя, (n=50)

Шкала	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень		Середні значення
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	
Загальний індекс	13	26%	21	42%	16	32%	33,02
Наявність сенсу	17	34%	20	40%	13	26%	17,84
Пошук сенсу	15	30%	22	44%	13	26%	15,18

Додаток 3

Первинні дані опитаних за шкалою життєвого орієнтування, (n=50)

№ п/п	Позитивні твердження	Негативні твердження	Шкала оптимізму	Рівень оптимізму
1	19	6	25	високий
2	15	6	21	високий
3	7	12	19	високий
4	7	10	17	високий
5	8	10	18	високий
6	8	9	17	високий
7	18	6	24	високий
8	11	11	22	високий
9	10	15	25	високий
10	10	6	16	високий
11	12	10	22	високий
12	16	10	26	високий
13	7	11	18	високий
14	12	10	22	високий
15	11	5	16	високий
16	18	9	27	високий
17	17	7	24	високий
18	15	12	27	високий
19	15	10	25	високий
20	18	12	30	високий
21	13	14	27	високий
22	14	13	27	високий
23	14	9	23	високий
24	17	10	27	високий
25	15	15	30	високий
26	14	11	25	високий
27	17	8	25	високий
28	16	10	26	високий
29	14	8	22	високий
30	14	11	25	високий
31	15	10	25	високий
32	16	11	27	високий
33	19	11	30	високий
34	17	12	29	високий
35	9	11	20	високий
36	5	9	14	середній
37	19	6	25	високий
38	8	10	18	високий
39	10	15	25	високий
40	7	11	18	високий
41	17	7	24	високий
42	15	10	25	високий
43	14	9	23	високий
44	14	11	25	високий
45	14	11	25	високий
46	19	11	30	високий
47	5	9	14	середній
48	10	6	16	високий
49	11	5	16	високий

50	13	14	27	високий
Сер.	13,18	9,9	23,08	

**Результати рівня прояву опитаних за субшкалою оптимізму шкали
життєвого орієнтування Т.О. Гордієвої, (n=50)**

Шкала	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень		Середні значення
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	
Оптимізм	0	-	2	4%	48	96%	23,08

Додаток И

Первинні дані опитаних за шкалою сприйнятого стресу, (n=50)

№ п/п	Рівень стресу	Рівень прояву
1	32	Високий
2	30	Високий
3	20	Середній
4	26	Високий
5	20	Середній
6	28	Високий
7	20	Середній
8	27	Високий
9	29	Високий
10	13	Низький
11	24	Середній
12	22	Середній
13	18	Низький
14	18	Низький
15	28	Високий
16	28	Високий
17	29	Високий
18	25	Середній
19	25	Середній
20	21	Середній
21	18	Низький
22	26	Високий
23	22	Середній
24	18	Низький
25	18	Низький
26	19	Низький
27	20	Середній
28	25	Середній
29	23	Середній
30	21	Середній
31	26	Високий
32	26	Високий
33	9	Низький
34	9	Низький
35	23	Середній
36	20	Середній
37	30	Високий
38	20	Середній
39	27	Високий
40	24	Середній
41	18	Низький
42	29	Високий
43	21	Середній
44	22	Середній
45	18	Низький
46	20	Середній
47	21	Середній
48	26	Високий
49	9	Низький
50	19	Низький
Сер.	22,2	Середній

Результати психодіагностики за шкалою сприйнятого стресу, (n=50)

Шкала	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень		Сер. значення
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	
Рівень стресу	13	6%	16	32%	21	42%	22,2

Додаток К

Таблиця матриця з усіма респондентами

№ респ.	PTGI (ПЗ)	MLQ-Наявн.	MLQ-Пошук	LOT (опт.)	PSS (стрес)
1	81	10	7	25	32
2	79	14	11	21	30
3	80	16	16	19	20
4	84	14	14	17	26
5	88	14	17	18	20
6	84	14	16	17	28
7	76	15	18	24	20
8	81	24	18	22	27
9	77	26	26	25	29
10	42	22	15	16	13
11	54	23	27	22	24
12	55	20	19	26	22
13	41	24	21	18	18
14	61	19	25	22	18
15	65	14	10	16	28
16	81	15	13	27	28
17	65	16	16	24	29
18	86	22	15	27	25
19	81	20	11	25	25
20	83	14	12	30	21
21	75	12	10	27	18
22	52	18	12	27	26
23	83	14	11	23	22
24	83	10	10	27	18
25	91	13	11	30	18
26	82	16	10	25	19
27	79	17	9	25	20
28	73	20	11	26	25
29	42	25	12	22	23
30	69	27	16	25	21
31	73	19	13	25	26
32	54	24	23	27	26
33	18	21	16	30	9
34	39	16	14	29	9
35	16	15	18	20	23
36	61	17	13	14	20
37	41	14	14	25	30
38	60	14	17	18	20
39	75	14	16	25	27
40	50	26	26	18	24
41	80	24	21	24	18
42	83	15	13	25	29
43	69	20	11	23	21
44	73	14	11	25	22
45	84	17	9	25	18
46	76	27	16	30	20
47	70	24	23	14	21
48	62	14	11	16	26
49	39	14	17	16	9
50	17	15	18	27	19

Кореляційні зв'язки між посттравматичним зростанням та іншими психологічними характеристиками студентів

Назва шкали		Опитувальник посттравматичного зростання «PTGI»					
		Ставлення до інших (CI)	Нові можливості (NM)	Сила особистості (CO)	Духовні зміни (ДЗ)	Підвищення цінності життя (ПЦЖ)	Загальний індекс пост-травматичного зростання
Опитувальник сенсу життя «MLQ»	Загальний індекс сенсу життя	-0.398**	-0.404**	-0.324*	-0.389**	-0.321*	-0.415**
	Наявність сенсу життя (MLQ-P)	-0.291*	-0.290*	-0.193	-0.369**	-0.202	-0.301*
	Пошук сенсу життя (MLQ-S)	-0.347*	-0.390**	-0.351*	-0.291*	-0.338*	-0.389**
Шкала життєвого орієнтування «LOT-R»	Шкала оптимізму	0.168	0.040	0.078	0.053	0.155	0.146
Шкала сприйнятого стресу «PSS»	Шкала стресу	0.197	0.210	0.231	0.168	0.077	0.174

* - взаємозв'язок значущий при $p < .05$; ** взаємозв'язок значущий при $p < .01$; *** - взаємозв'язок значущий при $p < .001$.