

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ВОЄННИЙ ЧАС: ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЩАСТЯ

УШАКОВА Ірина Михайлівна

канд. психолог. наук, доцент,
доцент кафедри психології і соціології
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Вступ. Повномасштабна війна в Україні стала потужним травматичним чинником, що суттєво вплинув на всі сфери життя суспільства, зокрема на психічне здоров'я та психологічне благополуччя молоді. Студентська молодь як соціально активна, чутлива до змін і водночас вразлива група зазнає комплексного впливу воєнних подій: переживання загрози життю та безпеці, втрати близьких, вимушеного переміщення, порушення звичного освітнього процесу, соціальної ізоляції та невизначеності майбутнього. У цих умовах актуалізується потреба не лише у вивченні негативних психологічних наслідків війни, але й у дослідженні ресурсних механізмів адаптації та розвитку особистості.

Традиційно психологічні дослідження травми зосереджувалися на патологічних проявах, таких як посттравматичний стресовий розлад, депресивні та тривожні стани, емоційне виснаження. Водночас, сучасна позитивна та гуманістично орієнтована психологія наголошує на можливості позитивних особистісних змін унаслідок переживання екстремальних життєвих подій. Одним із таких феноменів є посттравматичне зростання (далі – ПТЗ), яке розглядається як процес і результат глибинної психологічної трансформації особистості, що виявляється у переосмисленні життєвих цінностей, поглибленні міжособистісних стосунків, зростанні особистісної сили, усвідомленні сенсу життя та зміні ставлення до власних можливостей.

У контексті воєнного часу посттравматичне зростання набуває особливої значущості, оскільки війна є не короткостроковою подією, а тривалою кризою, що формує специфічний досвід колективної травми. Для студентської молоді цей період збігається з важливим етапом особистісного та професійного

становлення, формування ідентичності, життєвих цілей і ціннісних орієнтацій. Саме тому дослідження посттравматичного зростання здобувачів вищої освіти дозволяє глибше зрозуміти, яким чином екстремальні умови впливають на процеси дорослішання, самореалізації та становлення психологічної зрілості.

Окремої уваги заслуговує взаємозв'язок посттравматичного зростання з психологічним благополуччям і суб'єктивним відчуттям щастя. Психологічне благополуччя розглядається як багатовимірний конструкт, що включає самоприйняття, позитивні взаємини з іншими, автономію, здатність до управління життєвими обставинами, наявність життєвих цілей та особистісний розвиток. У воєнних умовах ці компоненти зазнають суттєвих трансформацій, а відчуття щастя перестає асоціюватися виключно з гедоністичними переживаннями, набуваючи екзистенційного змісту, пов'язаного з цінністю життя, стійкістю та солідарністю.

Дослідження психологічного благополуччя і щастя у взаємозв'язку з посттравматичним зростанням дозволяє змістити фокус із дефіцитарного підходу до ресурсного, що є надзвичайно важливим у контексті реабілітації та відновлення психологічного здоров'я молоді. Виявлення чинників, які сприяють зростанню та підтриманню благополуччя в умовах війни, створює підґрунтя для розробки ефективних психопрофілактичних і психоосвітніх програм у закладах вищої освіти.

Практична актуальність дослідження зумовлена потребами системи вищої освіти та психологічної допомоги. Сучасні університети виконують не лише освітню, але й важливу соціально-психологічну функцію, забезпечуючи підтримку здобувачів у кризових ситуаціях. Науково обґрунтовані дані щодо особливостей посттравматичного зростання, рівня психологічного благополуччя та переживання щастя студентської молоді можуть бути використані в роботі психологічних служб, при розробці програм психологічного супроводу, тренінгів резильєнтності, груп підтримки та інтервенцій, спрямованих на підвищення життєстійкості.

Крім того, результати такого дослідження мають значення для формування державної та інституційної політики у сфері охорони психічного здоров'я молоді в умовах війни та післявоєнного відновлення. Розуміння механізмів посттравматичного зростання дозволяє не лише мінімізувати негативні наслідки травматичного досвіду, але й сприяти розвитку особистісного потенціалу молодого покоління, що є стратегічно важливим для відновлення суспільства.

Таким чином, актуальність дослідження посттравматичного зростання студентської молоді у воєнний час зумовлена поєднанням соціальних, теоретичних і практичних чинників. Воно відповідає сучасним науковим тенденціям у психології, суспільному запиту на збереження психічного здоров'я молоді та необхідності формування науково обґрунтованих підходів до підтримки психологічного благополуччя і щастя в умовах тривалої кризи.

Метою дослідження є теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити можливості посттравматичного зростання студентської молоді в умовах воєнного часу, а також визначити його взаємозв'язок із психологічним благополуччям і суб'єктивним відчуттям щастя.

Для досягнення поставленої мети передбачається розв'язання таких **завдань**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення посттравматичного зростання, психологічного благополуччя та щастя в сучасній психології.

2. Емпірично дослідити рівень і структурні компоненти посттравматичного зростання у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу.

3. Визначити рівень психологічного благополуччя та суб'єктивного відчуття щастя у студентської молоді.

4. Дослідити взаємозв'язки між показниками посттравматичного зростання, психологічного благополуччя та щастя.

Виклад основного змісту. Аналіз поняття посттравматичного зростання слід почати з визначення травми. Психологічна травма – це стан, що виникає внаслідок переживання подій або обставин, які серйозно порушують внутрішню рівновагу та здатність особистості адаптуватись до реальності. З точки зору сучасної психології, травматичні переживання не лише викликають симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), але й можуть слугувати каталізатором глибоких особистісних змін [22]. Психологічна травма зазвичай пов'язана з порушенням базових переконань про себе, соціальний світ та майбутнє, що створює кризу смислотворення та загрожує внутрішній цілісності особистості. За класичним визначенням, травма має бути достатньо значущою, щоб зруйнувати попередні моделі розуміння світу та вимагати від особистості радикального осмислення досвіду в нових координатах життя.

Історично психологічна травма розглядалась переважно через призму патології, як джерело симптоматичних реакцій, що призводять до дисфункції. Проте, у сучасній психології дедалі більше уваги приділяється не лише руйнівним наслідкам травматичного досвіду, але й його потенціалу як чинника особистісного розвитку. У цьому контексті травма розглядається не лише як подія, що порушує психологічну рівновагу людини, а й як своєрідна «відправна точка» для переосмислення життєвого досвіду, трансформації цінностей та формування нових адаптивних стратегій. Такий підхід ґрунтується на ідеї, що зіткнення з екстремальними або кризовими подіями може активізувати внутрішні ресурси особистості, сприяючи глибоким змінам у самосприйнятті та ставленні до світу. Наприклад, П. Климчук звертає увагу на роботи П. Левіна та інших дослідників, які підкреслювали важливість інтегрованого опрацювання травматичного досвіду для досягнення внутрішньої цілісності та зростання [8].

У межах сучасних наукових концепцій цей феномен описується через поняття посттравматичного зростання, яке передбачає позитивні психологічні зміни, що виникають у процесі подолання травматичних подій. Згідно з дослідженнями Р. Тедеші та Л. Келхуна, переживання травми здатне ініціювати процеси когнітивної реконструкції, внаслідок яких особистість переглядає

власні життєві пріоритети, систему переконань та уявлення про себе. Саме в ситуації руйнування звичних смислових структур виникає потреба у формуванні нових інтерпретацій життєвого досвіду, що може призводити до появи більш зрілих форм особистісного функціонування [24].

Розгляд травми як «відправної точки» зростання пов'язаний із процесом сенсотворення. У кризових умовах людина змушена інтегрувати травматичний досвід у власну життєву історію, намагаючись надати йому певного значення. Цей процес може супроводжуватися переоцінкою життєвих цінностей, поглибленням міжособистісних зв'язків, підвищенням рівня особистісної автономії та усвідомленням власної внутрішньої сили. Таким чином, травматичний досвід стає не лише джерелом психологічного дистресу, але й каталізатором внутрішніх трансформацій.

Важливо підкреслити, що позитивні зміни не виникають автоматично як прямий наслідок травми. Вони є результатом складного психологічного процесу, що включає емоційне опрацювання переживань, рефлексію та поступову інтеграцію травматичних подій у систему особистісних смислів. Наявність соціальної підтримки, психологічних ресурсів і здатності до рефлексії істотно підвищує ймовірність того, що травматичний досвід стане основою для особистісного розвитку. У цьому сенсі травма може виступати своєрідним переломним моментом, який, попри свою болісність, відкриває можливості для глибших змін у структурі особистості та формування нових життєвих перспектив.

Сучасний психологічний підхід до травматичних подій передбачає інтеграцію когнітивних, емоційних та екзистенційних аспектів переживання. Травма розглядається не лише як джерело шкоди, а й як серйозний виклик, що може ініціювати переосмислення життєвих цінностей, зміцнення внутрішніх ресурсів та відкриття нових сенсів, що і привело до концепції зростання після травми.

Поняття посттравматичного зростання (ПТЗ, *англ.* Posttraumatic Growth, PTG) виникло в психологічній науці наприкінці XX століття у працях

Л. Келхуна та Р. Тедеші, які систематизували явище позитивних змін, що виникають внаслідок боротьби з екстремально стресовими життєвими обставинами. За визначенням цих авторів, посттравматичне зростання слід розглядати як досвід позитивних психологічних змін, що виникають у результаті подолання кризових ситуацій або травм; такі зміни можуть проявлятися у переосмисленні життєвих пріоритетів, зміцненні міжособистісних стосунків, усвідомленні власної сили, відкритті нових можливостей та глибшому розумінні сенсу життя. Основна теза концепції названих авторів полягає у тому, що не саме травматичне переживання веде до зростання, а боротьба з його наслідками та активна когнітивно-емоційна робота особистості. Важливо, що згідно з цим підходом, процес посттравматичного зростання не є автоматичним результатом травми, а виникає через глибоке осмислення, переоцінку цінностей, інтеграцію пережитого досвіду в нові життєві наративи та формування нових життєвих стратегій [24].

Концепція посттравматичного зростання значною мірою базується на інтеграції когнітивної психології, теорії копінгута екзистенційних підходах, які втілені у три пояснювальні моделі посттравматичного зростання: модель реконструкції базових переконань, модель копіngu та переосмислення і модель інтеграції досвіду. Всі вони підкреслюють важливість когнітивної перебудови у відповідь на травматичний виклик

Модель реконструкції базових переконань ґрунтується на припущенні, що травматичні події здатні порушувати фундаментальні уявлення людини про світ, інших людей і себе. Цей підхід розроблений у працях Р. Янофф-Булман, яка ввела поняття «базових переконань» (assumptiveworld). Відповідно до цієї концепції, люди зазвичай сприймають світ як відносно безпечний, передбачуваний і справедливий. Травматичний досвід руйнує ці переконання, викликаючи глибоку когнітивну та емоційну кризу. Подолання такої кризи передбачає реконструкцію когнітивних схем, у результаті чого формуються більш реалістичні й складні уявлення про світ. Саме процес перегляду та перебудови базових переконань може сприяти особистісному розвитку,

оскільки людина набуває нового життєвого досвіду, що змінює її систему цінностей і життєві пріоритети [20].

Модель копіngu та переосмислення підкреслює роль активних стратегій подолання стресу та когнітивного опрацювання травматичного досвіду. Значний внесок у розвиток цього напрямку зробили Р. Тедеші та Л. Келхун. Згідно з їхніми дослідженнями, посттравматичне зростання виникає внаслідок тривалого процесу когнітивної переробки травматичної події, що включає рефлексію, переоцінку життєвих обставин та пошук нового сенсу пережитого досвіду. Особливу роль у цьому процесі відіграє так звана «конструктивна румінація», яка дозволяє людині поступово інтегрувати травматичну подію у власну життєву історію. Використання ефективних копіng-стратегій, соціальної підтримки та здатності до сенсотворення сприяє формуванню позитивних змін у самосприйнятті, міжособистісних відносинах та системі життєвих цінностей [24].

Модель інтеграції досвіду акцентує увагу на процесі включення травматичного досвіду до структури особистості. У цьому контексті травма розглядається як подія, яка потребує переосмислення та інтеграції у життєвий наратив людини. Вагомий внесок у розвиток цієї ідеї зробили дослідження Ст. Джозеф, який, спираючись на гуманістичну традицію психології, розглядає посттравматичне зростання як результат особистісної трансформації. У межах цього підходу підкреслюється, що інтеграція травматичного досвіду передбачає перебудову Я-концепції та формування більш автентичного самосприйняття. Людина, яка успішно інтегрує пережиті події у власну життєву історію, може досягати більш високого рівня психологічної зрілості, усвідомлення життєвих цілей та внутрішньої цілісності [цит. за 20].

Отже, пояснювальні моделі посттравматичного зростання підкреслюють, що позитивні зміни після травматичних подій є результатом складних когнітивних, емоційних і особистісних процесів. Реконструкція базових переконань, активні копіng-стратегії та інтеграція травматичного досвіду у

життєву історію особистості виступають ключовими механізмами, що забезпечують можливість особистісного розвитку після пережитої кризи.

Але, як пише Г. Лазос, не слід зводити зростання після травми до названих або якихось інших конструктів (наприклад, резильєнтності чи позитивної адаптації) [12], воно має власні питомі ознаки.

Аналіз першоджерел з теми посттравматичного зростання, здійснений П. Климчуком, Г. Лазосом, Ю. Чемодуровою та іншими авторами виявив кілька теоретичних моделей ПТЗ, які активно розробляються і досліджуються психологами [8; 12; 16].

Вже згадана вище функціонально-дескриптивна модель Л. Келхуна та Р. Тедеші. Відповідно до цієї моделі, травматична подія порушує базові когнітивні схеми особистості (уявлення про безпеку світу, контроль над життям та власну ідентичність). Руйнування цих схем ініціює процес інтенсивної когнітивної переробки досвіду, який включає повторювані роздуми (rumination) над пережитим. На початкових етапах така румінація має нав'язливий характер і пов'язана з емоційним дистресом, однак поступово вона може трансформуватися у більш рефлексивний, усвідомлений процес осмислення події. Саме через реконструкцію життєвих смислів формується посттравматичне зростання, що проявляється у п'яти основних сферах: зміцнення міжособистісних стосунків, відкриття нових життєвих можливостей, підвищення особистісної сили, поглиблення духовності та переоцінка життєвих цінностей.

Особистісно-центрована модель С. Джозеф. У цій моделі травматичний досвід розглядається не лише як джерело психологічного дистресу, а й як потенційний стимул для глибоких особистісних змін, що відбуваються у процесі інтеграції пережитої події у структуру «Я». Центральним положенням моделі є припущення, що кожна людина володіє внутрішньою тенденцією до психологічного зростання. Однак, травматична подія може порушувати узгодженість між досвідом та уявленням особистості про себе, тобто спричиняти інконгруентність між реальним переживанням і сформованою Я-

концепцією. Така невідповідність викликає психологічну напругу та потребу в переосмисленні власного досвіду. Подальший розвиток особистості залежить від того, яким чином людина інтегрує травматичний досвід у свою систему самосприйняття.

У межах особистісно-центрованої моделі описується такий шлях реагування на травму, який передбачає відкритість до переживання та готовність прийняти новий досвід, навіть якщо він суперечить попереднім уявленням про себе і світ. Саме цей процес сприяє глибшій інтеграції травматичної події у структуру особистості. Посттравматичне зростання виникає тоді, коли людина поступово перебудовує свою Я-концепцію, включаючи до неї новий життєвий досвід. У результаті такої інтеграції можливе формування більш реалістичного та гнучкого самосприйняття, посилення відчуття особистісної сили, підвищення емпатійності та переоцінка життєвих цінностей. Таким чином, травматичний досвід стає каталізатором процесу особистісної трансформації.

Біопсихосоціальна модель (М. Крістофер) ґрунтується на інтегративному підході до розуміння наслідків травматичного досвіду. У межах цієї моделі посттравматичне зростання розглядається як результат взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників, що спільно впливають на процес адаптації особистості після пережитих травматичних подій. Біологічний компонент охоплює нейрофізіологічні реакції організму на стрес і визначає інтенсивність переживань та рівень психологічної вразливості або стійкості людини до травматичних подій. Психологічний і соціальний рівні моделі пояснюють, яким чином відбувається подальше опрацювання травматичного досвіду. Психологічний компонент включає когнітивну переробку події, емоційну регуляцію, стратегії копіngu та здатність до сенсотворення. Соціальний вимір пов'язаний із характером міжособистісних стосунків, рівнем соціальної підтримки, культурними нормами та значеннями, які суспільство надає травматичному досвіду. Згідно з цією моделлю, посттравматичне зростання виникає тоді, коли біологічні процеси адаптації поєднуються з

активним психологічним осмисленням пережитого та підтримкою з боку соціального середовища, що сприяє інтеграції травматичного досвіду у життєву історію особистості.

Моделі сенсотворення, зокрема підхід К. Лі Парк. У межах цієї концепції посттравматичне зростання пояснюється як результат узгодження між «глобальним сенсом» (базовими переконаннями та життєвими цілями людини) і «ситуаційним сенсом» конкретної травматичної події. Якщо травматичний досвід суперечить усталеним переконанням, виникає психологічна напруга, що стимулює процес смислової реконструкції. Успішна інтеграція травматичного досвіду в систему особистісних сенсів сприяє формуванню нових життєвих орієнтирів і може призводити до позитивних змін у самосприйнятті та світогляді.

Дослідження останніх років демонструють, що посттравматичне зростання проявляється у широкому спектрі життєвих контекстів (від переживання тяжких захворювань до воєнних подій, природних катастроф та хронічних стресорів). У кожному випадку ключовими компонентами ПТЗ є: переоцінка цінностей, зміна самооцінки, розвиток міжособистісних відносин, духовні зміни та нові життєві можливості, що є актуальним у сенсі теми цієї наукової роботи.

Зауважимо, що більшість досліджень посттравматичного зростання фіксуються на індивідуальних травмах (переживанні хвороби, втрати або особистих криз). Проте останні десятиліття спостерігають зростання інтересу до ПТЗ у контексті колективних та тривалих кризових явищ, таких як тривалі військові конфлікти, пандемії або економічні катастрофи. У цих умовах травма перестає бути лише індивідуальним феноменом і стає частиною спільного досвіду великої кількості людей, формуючи нові соціальні ідентичності, норми, цінності та механізми колективного відновлення.

Колективні травмуючі події мають особливу динаміку: вони порушують не лише особистісні переконання, але й соціальні структури, культурні нарративи та колективні смисли, що вимагає не лише індивідуального, а й

соціального переосмислення досвіду. Це може проявлятися у формуванні спільних стратегій виживання, солідарності, а також у переосмисленні національних та екзистенційних питань, а також проблеми ідентичності (за А. Коваленко) [9, с. 242].

Оскільки воєнні події створюють потужний травматичний контекст, що впливає на формування особистості, систему цінностей та життєві орієнтири молодих людей, для студентської молоді війна має двоїстий вплив: з одного боку, вона є джерелом постійного стресу, невизначеності та загрози; з іншого – може виступати стимулом для переосмислення життєвих цілей, соціальної ролі та сенсу існування. Студентський вік характеризується активним процесом ідентифікації, становленням світогляду та професійного самовизначення, тому переживання воєнної реальності може виступати як фактор психологічної дестабілізації, так і передумова особистісної трансформації.

Травматичний досвід війни може призводити не лише до дистресу, але й до позитивних змін у структурі особистості, які проявляються у посиленні внутрішньої стійкості, переосмисленні життєвих цінностей та формуванні нових життєвих сенсів. Так, у дослідженні О. Знанецької, С. Скворцова, М. Салюк підкреслюється, що в умовах воєнних загроз людина може відкривати нові психологічні ресурси, що сприяє розвитку резильєнтності та внутрішньої сили особистості [4]. У контексті студентської молоді посттравматичне зростання часто проявляється у підвищенні рівня соціальної відповідальності, посиленні громадянської ідентичності, більш усвідомленому ставленні до майбутнього та цінності людського життя.

Емпіричні дослідження свідчать, що важливими чинниками посттравматичного зростання студентів є наявність психологічного капіталу, підтримка соціального оточення та здатність до рефлексії пережитого досвіду. Особливу роль відіграє процес сенсотворення, під час якого молоді люди інтегрують пережиті події у власну життєву історію, формуючи нові життєві орієнтири та ціннісні установки. Таким чином, попри високий рівень стресу та невизначеності, характерний для воєнного часу, студентська молодь

демонструє потенціал до психологічного розвитку, що проявляється у формуванні більш зрілої життєвої позиції та посиленні особистісної стійкості.

Саме через описані механізми колективні кризи здатні стимулювати колективну та індивідуальну трансформацію, яка виходить за межі простої адаптації до умов, що змінилися і яку ми можемо розглядати як посттравматичне зростання.

Посттравматичне зростання не є випадковим явищем, воно має певні закономірності розвитку, які можна виявити в різних контекстах травматичного впливу. По-перше, ПТЗ майже завжди супроводжується суб'єктивним переживанням кризи існуючих схем переживання, що порушують базові переконання про себе та світ. Це активізує когнітивні процеси переоцінки й пошуку нових життєвих сенсів, що може призводити до позитивних змін.

По-друге, посттравматичне зростання розвивається не автоматично після травматичного впливу, а через інтеграцію пережитого досвіду у біографічні наративи особистості. Процеси сенсотворення виступають ключовими механізмами такого зростання: людина переробляє травматичний досвід, включаючи його в розгорнуту життєву історію, що дозволяє їй переосмислити власні цінності та пріоритети.

По-третє, закономірності ПТЗ також проявляється у структурних компонентах результатів змін. У класичних підходах посттравматичне зростання включає такі п'ять основних сфер: 1) покращення взаємин з іншими людьми, 2) усвідомлення нових життєвих можливостей, 3) підвищення особистої сили, 4) зміни в духовних чи екзистенційних аспектах життя та 5) переоцінку цінності життя взагалі. Ці компоненти були виявлені у багатьох емпіричних та оглядових дослідженнях і є універсальними маркерами ПТЗ незалежно від типу травматичного досвіду [18].

Вивчення предикторів посттравматичного зростання є важливою лінією сучасних досліджень, оскільки ідентифікація факторів, які сприяють або перешкоджають зростанню після травми, може допомогти у розробці інтервенцій та підтримуючих програм. Огляд літератури, присвячений

предикторам ПТЗ у контексті пандемії COVID-19, який був здійснений Е. Хайяті, Нурадїллахом та С. Урбаятуном, визначив як найважливіші зовнішні та внутрішні фактори: соціальну підтримку, самоефективність, резильєнтність, адаптивні копінг-стратегії та рефлексивні когнітивні процеси [19].

Іншим важливим предиктором посттравматичного зростання є ступінь пережитого стресу та супутні симптоми посттравматичного стресового розладу. У деяких дослідженнях встановлено, що ПТЗ може співіснувати з його симптомами; наявність певного рівня напруги та тривоги після травми може стимулювати когнітивну переоцінку і спонукати до психологічних зусиль щодо відновлення та перебудови світогляду.

Результати емпіричного дослідження студентської молоді (Ю. Котовська, О. Матласевич) показують, що когнітивна переоцінка та усвідомлення власних можливостей справлятися з травматичними переживаннями є одними з домінуючих механізмів адаптації, що сприяють прояву посттравматичного зростання. Це підкреслює важливість не лише пережитого стресу, але й здатності до психологічної гнучкості та стійкості як умов позитивної трансформації після травми [11].

Таким чином, закономірності посттравматичного зростання включають процеси осмислення та реконструкції життя після травматичних подій, структурні зміни у самооцінці та життєвих пріоритетах, а також інтеграцію пережитого досвіду у нові когнітивні та емоційні наративи. Предикторами ПТЗ виступають як соціальні ресурси (соціальна підтримка), так і індивідуальні психологічні характеристики (резильєнтність, самоефективність, адаптивні копінг-стратегії), що підсилюють здатність особистості до позитивних змін. А проявами зростання після травми, на нашу думку, можуть виступити психологічне благополуччя та суб'єктивне відчуття щастя.

Існуючі дослідження підтверджують тісний взаємозв'язок між психологічним благополуччям, відчуттям щастя та посттравматичним зростанням. У своїх роботах Р. Тедеші та Л. Келхун підкреслюють, що посттравматичне зростання не завжди супроводжується зниженням негативних

симптомів, проте пов'язане з підвищенням психологічного благополуччя та суб'єктивного відчуття щастя у довгостроковій перспективі [24].

Згідно з такими уявленнями ПТЗ сприяє переосмисленню життєвих цілей і цінностей, що безпосередньо пов'язано з різними аспектами щастя та психологічного благополуччя. Усвідомлена зміна пріоритетів, розвиток міжособистісних відносин та зростання особистої сили виступають не лише як компоненти зростання, а й як передумови високого рівня благополуччя.

Дослідження (Г. Лазос, Т. Титаренко та ін.) засвідчують, що особи, які повідомляють про вищі рівні посттравматичного зростання, також демонструють підвищене психологічне благополуччя та вищу задоволеність життям, які є ключовими індикаторами суб'єктивного щастя. У лонгітюдному дослідженні було встановлено, що посттравматичне зростання прогнозує зростання позитивного афекту та задоволеності життям упродовж тривалого часу навіть за умови контролю початкового рівня дистресу, що свідчить про унікальний внесок процесів зростання у формування суб'єктивного благополуччя [12; 15].

Українські дослідження у військових і соціально-культурних контекстах (А. Коваленко) також вказують на взаємопов'язаність цих процесів: стійке відчуття щастя та активне переосмислення травматичного досвіду виступають ресурсами адаптації, що сприяють зміцненню психологічного благополуччя та формуванню стійких життєвих орієнтацій [9].

Отже, психологічне благополуччя, щастя та посттравматичне зростання не існують ізольовано; вони є взаємопов'язаними динамічними процесами, що підсилюють один одного. Благополуччя надає основу для адаптації, щастя виступає інтегративним результатом, а посттравматичне зростання – рушійною силою, що сприяє якісному переосмисленню досвіду.

Психологічне благополуччя розглядається сучасною наукою як комплексне багатовимірне явище, що включає як об'єктивні умови життя, так і суб'єктивні оцінки індивідуального функціонування. На відміну від традиційного розуміння благополуччя як відсутності психопатології, нині

підкреслюється позитивна, ресурсна природа цього поняття, що охоплює широкий спектр психологічних функцій і здібностей (Т. Можаровська). Психологічне благополуччя описують як інтеграцію позитивного функціонування в різних сферах життя, що включає самореалізацію, соціальну інтеграцію, контроль над життям, позитивні міжособистісні стосунки та почуття приналежності до спільноти. Пропонують поділ благополуччя на емоційне (суб'єктивний добробут), психологічне та соціальне благополуччя, що разом формують цілісний психосоціальний добробут особистості[13], який, на нашу думку, і можна назвати щастям.

Поділ на компоненти дозволяє оцінювати не лише загальний рівень благополуччя, але й окремі компоненти, що важливо у дослідженнях адаптації після травматичних подій. Зокрема, психологічне благополуччя (psychological well-being) за К. Ріфф та К. Кейес включає такі аспекти: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономію, контроль над середовищем, життєву цілеспрямованість та особистісне зростання. Цей підхід підкреслює, що благополуччя – це не статичний стан, а динамічний процес реалізації свого потенціалу та ефективної взаємодії з оточенням [23].

Українські дослідження також підтверджують багатовимірний характер психологічного благополуччя. Зокрема, Ю. Швалб, О. Вернік, О. Павленко зазначають, що психологічне благополуччя молоді включає суб'єктивне відчуття гармонії, здатність до адаптації, оптимістичне ставлення до майбутнього та підтримку соціального оточення [17].

У сучасних українських дослідженнях психологічне благополуччя розглядається як багатовимірне інтегративне утворення, що відображає оптимальне функціонування особистості, її здатність до самореалізації, ефективної взаємодії з соціальним середовищем та підтримання внутрішньої психологічної рівноваги. Дослідники підкреслюють, що структура психологічного благополуччя поєднує емоційні, когнітивні та особистісно-сміслові компоненти, які забезпечують гармонійне функціонування людини та

виступають важливим показником психічного здоров'я і життєвої ефективності.

У роботах українських авторів (наприклад, Н. Коструба, З. Поліщук) часто використовується інтегративний підхід до структури психологічного благополуччя, який поєднує ідеї гедоністичної та евдемоністичної традицій. У такому контексті до основних структурних компонентів психологічного благополуччя відносять емоційний, когнітивно-оцінний та особистісно-функціональний компоненти. Емоційний компонент відображає переважання позитивних переживань, емоційної стабільності та відчуття задоволеності життям. Когнітивно-оцінний компонент пов'язаний з усвідомленою оцінкою якості власного життя, відчуттям життєвої задоволеності та суб'єктивним сприйняттям власної ефективності. Особистісно-функціональний компонент включає здатність до самореалізації, автономність, розвиток особистісного потенціалу, здатність до саморегуляції та конструктивної взаємодії з іншими людьми [10].

Окремі дослідники, такі як Е. Помиткін та Л. Помиткіна, деталізують структуру психологічного благополуччя через систему внутрішніх ресурсів особистості, до яких відносять самоприйняття, життєву компетентність, особистісну автономію, позитивні міжособистісні стосунки та наявність життєвих цілей [14]. Така структура відображає здатність особистості підтримувати психологічну рівновагу, адаптуватися до складних життєвих обставин і зберігати спрямованість на особистісний розвиток.

Таким чином, у сучасній психології психологічне благополуччя розглядається як багатовимірний конструкт, що інтегрує як внутрішні ресурси (мотивацію, емоційний стан, смислотворення), так і зовнішні чинники (соціальна підтримка, життєві обставини). У контексті травми та адаптації такий підхід дозволяє оцінювати не тільки симптоми стресу, але й здатність особистості до відновлення, зростання та якісної життєвої інтеграції через використання означених компонентів благополуччя.

Ще один психологічний конструкт, який використовується для опису позитивного функціонування особистості – це поняття щастя, яке часто прирівнюють до поняття психологічного благополуччя. Однак вони мають як спільні риси, так і певні концептуальні відмінності. Обидві категорії належать до сфери досліджень позитивної психології і спрямовані на вивчення умов, що забезпечують повноцінне та гармонійне життя людини. Спільним для цих понять є їхній зв'язок із суб'єктивною оцінкою власного життя, переживанням позитивних емоцій, задоволеністю життям та відчуттям життєвої реалізованості. У більшості теоретичних підходів щастя і психологічне благополуччя розглядаються як показники якості життя, що відображають рівень психологічної адаптації та внутрішньої гармонії особистості.

Водночас, між цими поняттями існують важливі змістові відмінності. Поняття щастя традиційно пов'язується насамперед із гедоністичним підходом, у межах якого акцент робиться на переважанні позитивних емоцій над негативними та високому рівні задоволеності життям. Такий підхід представлений у працях Е. Дінера, який розглядає щастя як складову суб'єктивного благополуччя, що включає емоційний баланс та когнітивну оцінку власного життя. У цьому контексті щастя виступає переважно як емоційно-оцінний стан, пов'язаний із суб'єктивним переживанням життєвої задоволеності.

Натомість поняття психологічного благополуччя має ширший і більш структурований зміст. У євдемоністичній традиції, представленій роботами К. Ріфф, психологічне благополуччя розглядається як інтегральна характеристика розвитку особистості, що охоплює такі компоненти, як самоприйняття, автономія, особистісне зростання, наявність життєвих цілей, позитивні міжособистісні стосунки та здатність ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем [23]. У цьому розумінні благополуччя пов'язане не лише з емоційним станом людини, а й із рівнем її самореалізації, реалізацією особистісного потенціалу та смисловою наповненістю життя.

Таким чином, щастя і психологічне благополуччя мають спільну спрямованість на опис позитивного досвіду людини, однак відрізняються за рівнем концептуалізації та змістовним наповненням. Щастя здебільшого відображає суб'єктивне переживання задоволеності життям і позитивного емоційного стану, тоді як психологічне благополуччя охоплює ширший спектр характеристик, пов'язаних із розвитком особистості, її життєвими смислами та ефективним функціонуванням у соціальному середовищі. На нашу думку, ці поняття слід розглядати у взаємозв'язку, що дозволить більш глибоко і всебічно описати феномен позитивного функціонування людини.

І щастя можна розглядати з гедоністичної, так і з евдемоністичної позицій, об'єднуючи обидва підходи. Гедоністичний підхід фокусується на суб'єктивному відчутті задоволення, позитивних емоціях і задоволенні життям, тобто на максимізації приємних переживань та зменшенні неприємних. В цьому випадку загальне відчуття щастя виступає як стійка характеристика особистості. Евдемоністичний підхід, натомість, підкреслює самореалізацію, сенс життя, розвиток власного потенціалу, що значною мірою збігається з концепцією психологічного благополуччя (К. Ріфф). За цим підходом, щастя – це не просто приємні переживання, а життя, що відповідає власним цінностям, смислам та компетенціям [23]. Отже, щастя слід розглядати як результат повноцінного функціонування та реалізації базових психологічних потреб (автономії, компетентності, зв'язку з іншими тощо), яке суб'єктивно відчувається як задоволення, максимально приємні переживання.

Українські дослідники (Я. Андрушко, Т. Титаренко) також підкреслюють важливість смислових компонентів щастя. Зокрема, вони аргументують, що в умовах соціальних потрясінь щастя має інтегративний характер, що об'єднує емоційні, когнітивні та смислотворчі аспекти, формуючи стійке відчуття життєвої повноти [1; 15].

Таким чином, обидва підходи до щастя не є взаємовиключними, а радше доповнюють одне одного: щастя як відчуття позитивних емоцій і задоволення життям співіснує з щастям як реалізацією сенсів, цінностей та власного

потенціалу. І в обох випадках це близько до розуміння психологічного благополуччя, що важливо в рамках емпіричного дослідження, бо поки що немає адаптованих та валідизованих україномовних інструментів його вивчення (Г. Петрик, І. Кривенко) [21].

Таке теоретичне підґрунтя дозволило сформулювати методологічну основу дослідження, яка полягає в поєднанні таких наукових підходів, як особистісно-орієнтований підхід, що розглядає особистість як активного суб'єкта переживання та осмислення травматичного досвіду; позитивно-психологічний підхід, зосереджений на вивченні ресурсів, потенціалу розвитку та умов психологічного зростання; екзистенційний підхід, який акцентує увагу на процесах смислотворення, переосмислення життєвого досвіду та ціннісних трансформаціях у кризових ситуаціях; системний підхід, що дозволяє розглядати посттравматичне зростання як результат взаємодії індивідуальних, соціальних і середовищних чинників і аналізувати його прояви в різних сферах життя.

З огляду на завдання нашої роботи та її теоретико-методологічне підґрунтя нами було проведено емпіричне дослідження посттравматичного зростання здобувачів вищої освіти (за допомогою методики «Опитувальник посттравматичного зростання» авторів Р. Тедеші та Л. Келхун (українська адаптація Д. Зубовського) [5]) та його зв'язку з психологічним благополуччям («Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф» (адаптація Л. Карсканової) [7]) і суб'єктивним відчуттям щастя (Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (BBC-SWB) (П. Понтін, М. Шваннауер, С. Таї, М. Кіндерман), українська адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер[6]).

В дослідженні взяли участь 60 здобувачів вищої освіти різних рівнів та форм навчання від 17 до 24 років, 38 дівчат та 22 хлопці. Всі вони є здобувачами різних закладів вищої освіти України, які згодилися прийняти участь у дослідженні, проведеному в онлайн форматі.

Метою першої названої методики є вимірювання позитивних психологічних змін, або посттравматичного зростання (PTG), що виникають унаслідок пережитої травматичної або кризової події. Вона містить 21 твердження, кожне з яких оцінюється за шестибальною шкалою Лікерта. Результати опитування було систематизовано відповідно до п'яти шкал, які відображають основні орієнтації та напрями посттравматичного зростання:

- 1) відносини з іншими (покращення стосунків, більша відкритість до близьких, відчуття підтримки);
- 2) нові можливості (усвідомлення нових шляхів життя, нових цілей або можливостей);
- 3) особиста сила (зростання внутрішньої сили, впевненості у собі, здатності справлятися з труднощами);
- 4) духовні зміни (посилення духовності або переоцінка духовних цінностей (не обов'язково релігійність));
- 5) цінування життя (глибше розуміння цінності життя та пріоритетів після пережитої події).

Середнє значення загального показника посттравматичного зростання (індексу посттравматичного зростання) у наших досліджуваних склав $60,2 \pm 20,5$, що є середнім балом (близьким до високого). Такі дані свідчать про те, що здобувачі вищої освіти, які прийняли участь в нашому дослідженні, демонструють високий потенціал зростання на основі пережитого досвіду, що підтверджується даними розподілу рівня отриманих індексів (рис.1).

Як свідчать дані, показані на рис. 1, більшість досліджуваних нашої вибірки відзначають у власній особистості позитивні зміни високої (33,4 %) та середньої (56,8 %) інтенсивності, не зважаючи на умови війни, в яких вони живуть. Це, в основному, співпадає з даними О. Баніт та В. Готич[2; 3], але в нашому випадку трохи більше осіб, які мають середні показники і менше – високі, хоча суттєво не змінює картину.

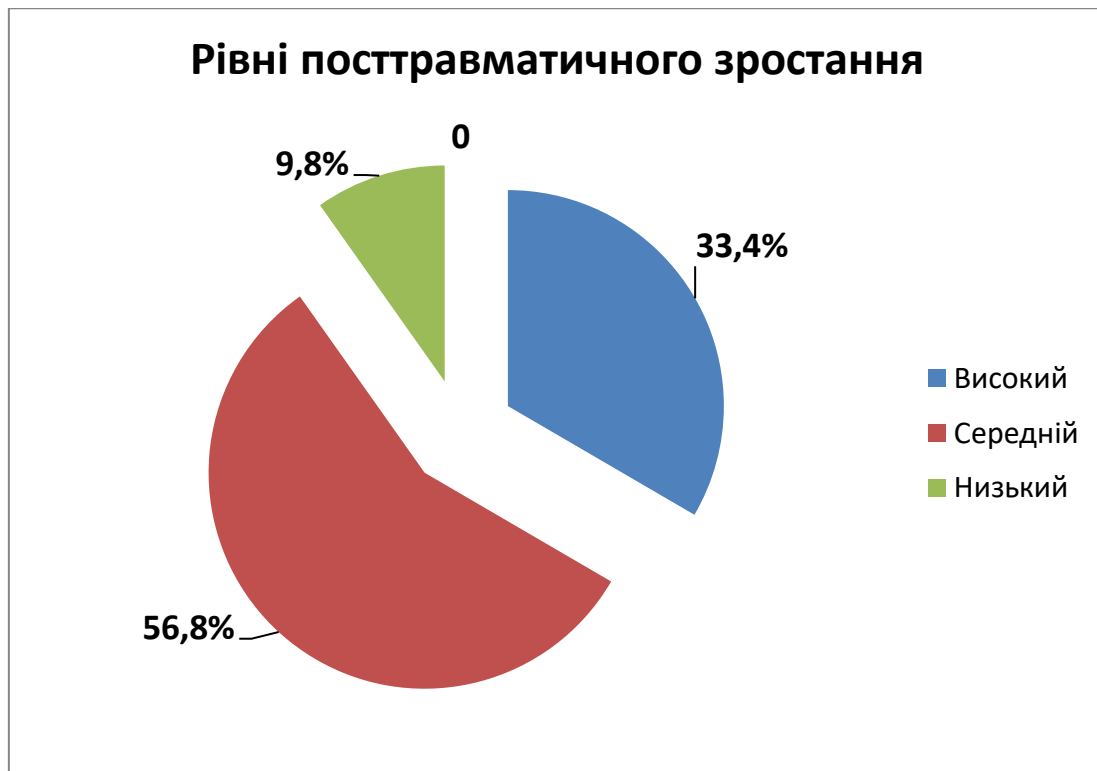


Рис.1 – Рівні посттравматичного зростання здобувачів вищої освіти (у %)

Отримані результати узгоджуються з функціонально-описовою моделлю посттравматичного зростання Р. Тедеші та Л. Келхуна[24], відповідно до якої травматичний досвід виступає стимулом трансформації вихідної життєвої схеми особистості, тоді як посттравматичне зростання формується внаслідок когнітивної переробки та перегляду дотравматичних уявлень про себе й навколишній світ. При цьому інтенсивніший виклик базовим переконанням підвищує ймовірність виникнення посттравматичного зростання. А війна, в якій ми прямо чи опосередковано знаходимось, є величезним травматичним викликом для особистості. Тому не дивно, що ми отримали такі високі показники ПТЗ.

Методика спрямована на обчислення інтегрального показника посттравматичного зростання, а також індексу його інтенсивності за трьома основними напрямками, які операціоналізуються через п'ять названих вище шкал:

- 1) зміни у сфері міжособистісних взаємин (перша шкала);

2) трансформації самосприйняття, що охоплюють нові можливості та особистісну силу (друга та третя шкали);

3) переосмислення філософії життя, представлене духовними змінами та переглядом життєвих цінностей (четверта і п'ята шкали).

Далі подано детальний аналіз отриманих емпіричних даних (табл. 1).

Таблиця 1 – Рівні прояву посттравматичного зростання студентської молоді за напрямками (у %)

Шкали (напрямки)	Рівні прояву посттравматичного зростання		
	Високий	Середній	Низький
Відносини з іншими	28,2	56,8	15,0
Нові можливості	31,7	58,3	10,0
Особиста сила	23,4	63,2	13,4
Духовні зміни	25,1	49,8	25,1
Цінування життя	43,4	48,2	8,4

Як свідчать показані в табл. 1 результати, у нашій вибірці домінує середній рівень посттравматичного зростання за всіма напрямками і шкалами, що узгоджується з результатами інших авторів [3]. Можна вважати їх типовими для осіб, які перебувають у процесі адаптації до тривалих або повторюваних стресових впливів. Водночас, наявність істотної частки респондентів із високим рівнем ПТЗ за окремими шкалами вказує на реалізацію зростання як психологічного ресурсу подолання травматичного досвіду.

Аналіз результатів за окремими шкалами показав, що за шкалою міжособистісних стосунків 56,8 % респондентів демонструють середній рівень посттравматичного зростання, тоді як майже третина має високий рівень, і лише 15,0 % – низький. Це свідчить про те, що для більшості учасників дослідження травматичний досвід став чинником переосмислення соціальних зв'язків, зростання значущості підтримки, емпатії та близьких стосунків. Високі показники можуть вказувати на формування більшої відкритості у спілкуванні та поглиблення міжособистісної довіри як наслідку пережитої травми.

Найбільша частка здобувачів освіти за шкалою «Нові можливості» також має середній рівень (58,3 %), тоді як 31,7 % демонструють високий рівень і лише 10,0 % – низький. Такі результати вказують на те, що значна частина досліджуваних здатна ідентифікувати нові життєві перспективи, альтернативні цілі або напрями самореалізації після травматичного досвіду. Відносно низький відсоток осіб, які мають низький рівень може свідчити про збереження когнітивної гнучкості та потенціалу особистісного розвитку навіть за умов стресу. Крім того, для багатьох війна, яку переживає наша країна, поруч з втратами дійсно відкрила «вікно можливостей»: побачити світ, познайомитись з новими людьми, тощо. І це також про зростання після травми.

За шкалою особистісної сили маємо приблизно такий же розподіл рівнів ПТЗ (63,2 % опитаних перебувають на середньому рівні, 23,4 % на високому, а 13,4 % на низькому), що дозволяє зробити висновок, що більшість представників студентської молоді частково усвідомлюють зростання власної стресостійкості та внутрішніх ресурсів, проте не завжди інтегрують цей досвід у стабільне уявлення про себе як про сильну та здатну до подолання труднощів особистість. Високі показники майже у чверті вибірки підтверджують наявність сформованого відчуття внутрішньої сили як ключового компонента посттравматичного зростання.

Четверта шкала духовних змін характеризується найбільш поляризованим розподілом: по 25,1 % здобувачів освіти досліджуваної групи мають високий і низький рівні, тоді як 49,8 % – середній рівень. Це може вказувати на індивідуальні відмінності у схильності до екзистенційного та духовного переосмислення травматичного досвіду. Для частини досліджуваних травма стає поштовхом до глибоких духовних трансформацій, тоді як для інших ця сфера залишається відносно незмінною або витісненою з процесу адаптації.

Найвищі показники посттравматичного зростання зафіксовано за шкалою цінностей (цінування життя): 43,4 % респондентів мають високий рівень, 48,2 % середній, і лише 8,4 % низький. Це свідчить про те, що переважна більшість учасників дослідження після пережитої травми гостріше

усвідомлюють цінність життя, змінюють життєві пріоритети та виявляють більшу вдячність за повсякденне існування. Така тенденція узгоджується з теоретичними положеннями моделі посттравматичного зростання Р. Тедескі та Л. Калхуна та підтверджується результатами сучасних досліджень українського студентства в умовах війни[3]. Крім того, відмітимо, що ті травматичні події, які переживають разом зі всією країною здобувачі вищої освіти, дійсно є сенсотворними саме в ціннісному, буттєвому напрямку.

Загалом результати дослідження демонструють, що посттравматичне зростання у вибірці має переважно помірно виражений характер з окремими сферами інтенсивного розвитку, насамперед у площині цінування життя та відкриття нових можливостей. Менш однорідними є показники духовних змін, що відображає індивідуальну специфіку екзистенційного реагування на травматичний досвід.

Саме така неоднорідність та індивідуальна обумовленість і спонукала нас до вивчення показників психологічного благополуччя та щастя і його взаємозв'язків з посттравматичним зростанням.

Почнемо аналізу результатів за методикою «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (табл. 2)

Таблиця 2 – Рівні розвитку компонентів психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти (у %)

Шкали	Рівні психологічного благополуччя		
	Високий	Середній	Низький
Позитивні відносини з оточуючими (ПВ)	23,2	66,8	10,0
Автономія (А)	18,4	59,9	21,7
Управління середовищем (УС)	16,7	44,9	38,4
Особистісне зростання (ОЗ)	15,0	54,9	30,1
Цілі у житті (ЖЦ)	21,7	68,3	10,0
Самоприйняття (СП)	18,4	56,5	25,1

Отримані результати (табл. 2) свідчать, що у вибірці здобувачів вищої освіти переважає середній рівень розвитку психологічного благополуччя за

всіма шістьма шкалами. Така конфігурація показників є типовою для умов хронічного стресу та невизначеності, зокрема воєнного контексту, коли базові компоненти благополуччя частково збережені, проте не досягають високого рівня інтеграції, що підтверджується роботами О. Знанецької, С. Скворцова, М. Салюк та Н. Коструба, З. Поліщук [4; 10]. Водночас спостерігається диференціація між окремими компонентами, що дозволяє виявити як відносно стійкі, так і вразливі аспекти психологічного функціонування. Аналіз за окремими шкалами дозволяє виявити як ті, так і інші.

За шкалою позитивних відносин з оточуючими 66,8 % респондентів мають середній рівень, 23,2 % високий, і лише 10,0 % низький. Це вказує на те, що для більшості здобувачів соціальні зв'язки та міжособистісна підтримка залишаються відносно стабільним ресурсом благополуччя навіть в умовах війни. Високі показники майже у чверті вибірки можуть свідчити про посилення значущості соціальної згуртованості та взаємної підтримки як компенсаторного механізму подолання стресу.

Результати за шкалою автономії демонструють більш неоднорідний розподіл (59,9 % середній рівень, 18,4 % високий, 21,7 % низький). Наявність доволі значної частки осіб з низьким рівнем автономії може свідчити про зниження суб'єктивного відчуття самостійності та контролю над власними рішеннями, що є закономірним у ситуації зовнішніх обмежень і вимушеної залежності від обставин воєнного часу.

Найбільш проблемною виявилася шкала управління середовищем: 38,4 % респондентів мають низький рівень, 44,9 % середній, і лише 16,7 % високий. Такі показники свідчать про труднощі в ефективній організації повсякденного життя, плануванні та відчутті контролю над життєвими обставинами. Цей компонент благополуччя, як бачимо, є найбільш чутливим до зовнішньої нестабільності, що робить цю частину усвідомлення особистістю себе вразливою у воєнних умовах.

За шкалою особистісного зростання 54,9 % здобувачів вищої освіти демонструють середній рівень, 15,0 % високий, тоді як 30,1 % низький. Такі дані

вказують на те, що хоча частина респондентів зберігає орієнтацію на саморозвиток і бачить можливості зростання навіть у складних умовах, хоча для значної частки студентів воєнна ситуація ускладнює відчуття зростання, перспективності та особистісної реалізації.

Найбільш збереженим компонентом благополуччя виявилися життєві цілі. За цією шкалою 68,3 % респондентів мають середній рівень, 21,7 % високий, і лише 10,0 % низький. Це свідчить про відносну стабільність сенсожиттєвих орієнтацій та здатність більшості здобувачів підтримувати відчуття напрямку й значущості власного життя, незважаючи на об'єктивні труднощі.

За шкалою самоприйняття 56,5 % учасників нашого дослідження демонструють середній рівень, 18,4 % високий, і доволі багато (25,1 %) низький. Такий розподіл може вказувати на внутрішні суперечності у ставленні до себе, зростання самокритичності та емоційної вразливості частини студентської молоді унаслідок тривалого стресового впливу.

Загалом результати за шкалами психологічного благополуччя К. Ріфф свідчать про помірний рівень його сформованості у здобувачів вищої освіти. Найбільш збереженими компонентами є цілі у житті та позитивні відносини з оточуючими, тоді як управління середовищем, особистісне зростання та самоприйняття виступають зонами підвищеного ризику. Така структура благополуччя відображає адаптаційний характер психологічного функціонування в умовах війни та вказує на можливість посттравматичного зростання молоді.

Перейдемо до аналізу результатів отриманих за шкалою суб'єктивного благополуччя БіБіСі (табл. 3).

Методика дозволяє оцінити рівень суб'єктивного благополуччя через три взаємопов'язані показники – позитивне функціонування, емоційний комфорт і відчуття життєвої задоволеності. Її застосування забезпечує багатовимірне розуміння психологічного стану здобувачів освіти.

Таблиця 3 – Рівні суб'єктивного благополуччя (у %)

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Рівні суб'єктивного благополуччя (щастя)		
	Високий	Середній	Низький
Психологічне благополуччя	18,4	44,9	36,7
Фізичне здоров'я та благополуччя	13,4	33,4	53,2
Стосунки	25,1	48	26,7
Суб'єктивне благополуччя (загальний показник)	16,7	44,9	38,4

Емпіричні дані, показані в табл. 3, свідчать, що у вибірці переважає середній рівень суб'єктивного благополуччя, водночас спостерігається значна частка респондентів із низькими показниками, насамперед за фізичним та психологічним компонентами. Така структура результатів є показовою для умов тривалого стресового навантаження та нестабільності, зокрема воєнного контексту, і відображає напружений характер суб'єктивного переживання якості життя.

Аналіз результатів за окремими субшкалами також це підтверджує. Так, за шкалою «психологічне благополуччя» 44,9 % респондентів демонструють середній рівень, 36,7 % низький і лише 18,4 % високий рівень. Такий розподіл свідчить про те, що хоча майже половина опитаних зберігає відносну емоційну стабільність і здатність до психологічної саморегуляції, понад третина переживає суттєві труднощі, пов'язані з напруженням, тривогою, зниженням настрою та суб'єктивним відчуттям психологічного неблагополуччя.

Найбільш несприятлива картина спостерігається за субшкалою «Фізичне здоров'я та благополуччя»: 53,2 % респондентів мають низький рівень, 33,4 % середній, і лише 13,4 % високий. Такі результати вказують на поширеність соматичних скарг, хронічної втоми, порушень сну та зниження загального фізичного тону, що закономірно пов'язано з умовами тривалого стресу,

обмеженого доступу до ресурсів відновлення та порушення звичного режиму життя.

За субшкалою міжособистісних стосунків 48 % опитаних мають середній рівень і приблизно порівну (25,1 % і 26,7 %) високий і низький. Це свідчить про відносну збереженість соціального компонента суб'єктивного благополуччя. Для значної студентської молоді соціальні зв'язки залишаються важливим ресурсом підтримки, однак чверть вибірки демонструє дефіцит задоволеності стосунками, що може бути пов'язано з вимушеною ізоляцією, розлукою з близькими або напруженням у соціальних контактах.

Інтегральний показник суб'єктивного благополуччя має такий розподіл: найбільше здобувачів освіти (44,9 %) мають середній рівень, 16,7 % високий, а 38,4 % низький. Це означає, що майже дві п'ятих респондентів перебувають у зоні підвищеного ризику зниження якості життя та психологічної дезадаптації, тоді як високий рівень благополуччя характерний лише для відносно невеликої частини вибірки.

Загалом результати за методикою BBC-SWB демонструють знижений рівень суб'єктивного благополуччя, з найбільш вираженими проблемами у сфері фізичного здоров'я та психологічного стану. Водночас міжособистісні стосунки залишаються відносно стабільним ресурсом підтримки. Така конфігурація показників співпадає з результатами дослідження Є. Помиткіна та Л. Помиткіної [14], але суттєво відрізняються від наших даних за шкалами К. Ріфф.

Дані за методикою BBC-SWB демонструють, що суб'єктивне благополуччя відчувається здобувачами вищої освіти переважно на середньому або низькому рівні з особливо вираженим зниженням за компонентом фізичного здоров'я та благополуччя. Водночас, результати за шкалами К. Ріфф засвідчують відносну збереженість смисложиттєвих і соціальних компонентів психологічного благополуччя, зокрема цілей у житті та позитивних відносин з оточуючими.

Таке поєднання може вказувати на дисоціацію між гедонічним і евдемонічним вимірами благополуччя: за умов війни молоді люди частіше переживають зниження фізичного комфорту та емоційного тону, проте зберігають або навіть посилюють відчуття сенсу, соціальної залученості та значущості життєвих цілей.

Найбільш проблемними зонами психологічного функціонування за результатами дослідження психологічного благополуччя виявилися управління середовищем, фізичне благополуччя та самоприйняття. Це свідчить про зниження суб'єктивного відчуття контролю над життєвими обставинами, власним тілесним станом і стабільністю образу Я. Така конфігурація є закономірною в умовах хронічної загрози, невизначеності та обмеження можливостей планування, характерних для воєнного часу.

Водночас результати за методикою посттравматичного зростання демонструють, що попри зниження благополуччя, у значній частині респондентів активізуються процеси особистісного розвитку. Найбільш вираженими виявилися цінування життя, нові можливості, переосмислення міжособистісних стосунків.

Ці показники логічно корелюють з відносно високими або середніми значеннями за шкалами цілей у житті та позитивних відносин у моделі К. Ріфф. Таким чином, посттравматичне зростання може розглядатися як механізм психологічної компенсації, який частково нейтралізує негативні наслідки зниженого суб'єктивного благополуччя.

Отже, отримані нами результати демонструють суперечливу структуру світобачення у здобувачів освіти під час воєнного стану. Аналіз дозволяє умовно виокремити два протилежні вектори: вектор виснаження, який пов'язаний з фізичним здоров'ям та тілесним благополуччям молодих людей, їх можливостями щодо управління середовищем і автономії та самоприйняттям, і вектор зростання, який проявляється через цінування життя та життєві пріоритети, усвідомлення нових можливостей та власної особистісної сили, цілі у житті та соціальні зв'язки. Це свідчить про те, що посттравматичне зростання

не заперечує наявності психологічних труднощів, а співіснує з ними, формуючи адаптаційний, а не ідеалізований профіль благополуччя.

Оскільки одним з завдань нашого дослідження є визначення взаємозв'язку між показниками посттравматичного зростання та психологічного добробуту у здобувачів вищої освіти, скористаємось методом рангової кореляції Спірмена, який дозволить нам зорієнтуватись в цьому питанні на основі отриманих нами показників. Результати показано в табл. 4.

Таблиця 4 – Кореляційна матриця показників посттравматичного зростання та психологічного благополуччя і щастя досліджуваних

		Психологічне благополуччя (за К. Ріфф)						Суб'єктивне відчуття щастя (методика BBC-SWB)			
		ПВ	А	УС	ОЗ	ЖЦ	СП	ПБ	ФЗБ	С	СБ(3)
Посттравматичне зростання	ВІ	,9222	-,2452	,2567	,2876	,1675	-,2987	,5490	,3658	,8762	,6129
	НМ	,2854	,2998	,1743	,3127	,4891	,0945	,2389	,1994	,2765	,2560
	ОС	,1783	,4781	,3940	,3199	,2995	,2568	,2893	,1893	,1649	,2394
	ДЗ	,1894	,2840	,1043	,2761	,2893	,3189	,2971	,0732	,1943	,2794
	ЦЖ	,3341	,2987	,1854	,3121	,2165	,3367	,2976	,2649	,3276	,4361

Примітка: ВІ – відносини з іншими; НМ – нові можливості; ОС – особиста сила; ДЗ – духовні зміни; ЦЖ – цінування життя; ПВ – позитивні відносини з оточуючими, А – автономія, УС – управління середовищем, ОЗ – особистісне зростання, ЖЦ – цілі в житті, СП – самоприйняття; ПБ – психологічне благополуччя, ФЗБ – фізичне здоров'я та благополуччя, С – стосунки, СБ(3) – суб'єктивне благополуччя (загальний показник). Жирним шрифтом позначено значущі зв'язки.

Аналіз даних, представлених у табл. 4, дає змогу виявити характер зв'язків між показниками посттравматичного зростання та різними компонентами психологічного благополуччя і суб'єктивного відчуття щастя. Кореляційна матриця демонструє, що між цими психологічними конструктами існують численні взаємозв'язки, які свідчать про складну систему взаємодії між переживанням травматичного досвіду, особистісними ресурсами та суб'єктивною оцінкою якості життя.

Передусім привертає увагу дуже тісний позитивний зв'язок між компонентом посттравматичного зростання «відносини з іншими» (ВІ) та показником «позитивні відносини з оточуючими» у структурі психологічного благополуччя ($r \approx 0,92$). Такий результат є логічним, оскільки обидва показники відображають близькі за змістом аспекти міжособистісної взаємодії. Отриманий зв'язок свідчить про те, що пережитий складний досвід може сприяти більш глибокому усвідомленню значущості соціальних зв'язків, підвищенню чутливості до потреб інших людей та посиленню емоційної близькості у взаєминах. Іншими словами, у процесі подолання травматичних подій людина нерідко починає більше цінувати підтримку близьких, що сприяє формуванню більш теплих і довірливих міжособистісних стосунків.

Досить високий кореляційний зв'язок також виявлено між показником «відносини з іншими» та компонентом «стосунки» у структурі суб'єктивного благополуччя ($r \approx 0,88$). Це свідчить про те, що досвід посттравматичного зростання значною мірою пов'язаний із задоволеністю соціальними контактами та якістю міжособистісної взаємодії. Подібна тенденція підтверджує положення сучасних психологічних досліджень про те, що соціальна підтримка та почуття належності до значущих груп є важливими ресурсами подолання кризових ситуацій і сприяють формуванню позитивного життєвого досвіду навіть в складних обставинах.

Аналіз інших компонентів посттравматичного зростання також демонструє низку помірних позитивних кореляцій із показниками психологічного благополуччя. Зокрема, показник «нові можливості» (НМ) виявляє зв'язок із компонентом «цілі в житті» ($r \approx 0,49$). Це може свідчити про те, що пережиті труднощі часто стимулюють людину до переосмислення життєвих перспектив, формування нових планів і життєвих орієнтирів. Травматичний досвід у такому випадку виступає своєрідним каталізатором внутрішніх змін, що спонукають особистість до активнішого пошуку життєвих можливостей і реалізації власного потенціалу.

Компонент «особиста сила» (ОС) демонструє позитивні кореляції з такими складовими психологічного благополуччя, як автономія ($r \approx 0,48$) та управління середовищем ($r \approx 0,39$). Отримані результати дозволяють припустити, що усвідомлення власної здатності долати складні життєві обставини сприяє формуванню відчуття внутрішньої компетентності, впевненості у власних можливостях та більшої самостійності у прийнятті рішень. Іншими словами, досвід подолання труднощів може посилювати відчуття контролю над власним життям і підвищувати рівень психологічної зрілості особистості.

Цікавим є і зв'язок показника «цінування життя» (ЦЖ) із загальним показником суб'єктивного благополуччя ($r \approx 0,44$). Така кореляція може свідчити про те, що пережиті кризові події нерідко змінюють систему життєвих пріоритетів людини. Усвідомлення крихкості життя сприяє більш глибокому переживанню його цінності, підвищенню чутливості до позитивних аспектів повсякденності та більш усвідомленому ставленню до власного благополуччя.

Водночас деякі показники демонструють слабкі або навіть негативні кореляційні зв'язки. Наприклад, компонент «відносини з іншими» має слабкий негативний зв'язок із автономією та самоприйняттям. Це може відображати певну психологічну закономірність: у процесі переживання травматичних подій людина іноді більше орієнтується на підтримку соціального оточення, що тимчасово зменшує акцент на незалежності чи внутрішній самодостатності. Однак ці зв'язки є відносно слабкими і не мають визначального значення для загальної картини взаємодії показників.

Узагальнюючи результати аналізу кореляційної матриці, можна зробити кілька важливих висновків. По-перше, посттравматичне зростання має виражений позитивний зв'язок із різними аспектами психологічного благополуччя та суб'єктивного відчуття щастя. По-друге, найбільш тісні взаємозв'язки спостерігаються у сфері міжособистісних відносин, що підкреслює ключову роль соціальної підтримки та якості взаємодії з іншими людьми у процесі психологічної адаптації після травматичних подій. По-третє,

результати свідчать про те, що пережитий складний досвід може сприяти формуванню нових життєвих цілей, посиленню відчуття особистісної сили та більш глибокому усвідомленню цінності життя.

Таким чином, результати дослідження засвідчують, що в умовах війни психологічний стан здобувачів вищої освіти характеризується поєднанням зниженого суб'єктивного благополуччя, помірного психологічного благополуччя та наявності потенціалу посттравматичного зростання. Найбільш уразливими є фізичний і контрольний компоненти функціонування, тоді як смислоттєва сфера, міжособистісні стосунки та ціннісні орієнтації виступають ключовими ресурсами адаптації та розвитку.

Висновки. Отже, повномасштабна війна в Україні виступає потужним і тривалим травматичним чинником, який істотно трансформує психологічне функціонування студентської молоді, впливаючи як на суб'єктивне відчуття благополуччя та щастя, так і на глибинні особистісні структури. У цих умовах психологічний стан здобувачів вищої освіти характеризується не лише ризиками дезадаптації, але й наявністю ресурсів для особистісної трансформації та розвитку.

Показники посттравматичного зростання студентської молоді свідчать про значний потенціал позитивних психологічних змін на тлі пережитого травматичного досвіду. Найбільш вираженими сферами посттравматичного зростання є цінування життя, усвідомлення нових можливостей та переосмислення міжособистісних стосунків, що підтверджує сенсотворний характер переживання воєнних подій.

В структурі психологічного благополуччя сучасної молоді найбільш збереженими є цілі у житті та позитивні відносини з оточуючими, тоді як управління середовищем, самоприйняття та особистісне зростання виступають зонами підвищеної вразливості, що відображає адаптаційний характер психологічного функціонування в умовах хронічної невизначеності. Суб'єктивне благополуччя (щастя) виявилось зниженим, особливо за компонентом фізичного здоров'я та благополуччя. Це свідчить про значне

соматичне та емоційне виснаження студентської молоді, зумовлене тривалим стресом, порушенням режиму життя та обмеженими можливостями відновлення. Аналіз результатів підтвердив наявність дисоціації між гедонічним і евдемонічним вимірами благополуччя. За умов війни знижується рівень суб'єктивного комфорту, фізичного й емоційного благополуччя, проте зберігаються або посилюються смисложиттєві орієнтації, соціальна залученість та ціннісні установки, що є базовими компонентами психологічного благополуччя та посттравматичного зростання.

Посттравматичне зростання виступає важливим компенсаторним і ресурсним механізмом, який частково нейтралізує негативні наслідки зниженого суб'єктивного благополуччя. Найбільш виражені компоненти ПТЗ узгоджуються з відносно високими показниками за шкалами цілей у житті та позитивних відносин з оточуючими, що підтверджує взаємопов'язаність цих феноменів.

Отримані дані підтверджують припущення про те, що посттравматичне зростання виступає важливим психологічним ресурсом, який може сприяти підвищенню рівня благополуччя та суб'єктивного відчуття щастя. Попри складність і болісність травматичних переживань, вони можуть ставати поштовхом до внутрішньої трансформації особистості, переосмислення життєвих пріоритетів і формування більш зрілої життєвої позиції.

Таким чином, посттравматичне зростання не заперечує наявності психологічних труднощів, а співіснує з ними, формуючи адаптаційний, а не ідеалізований профіль благополуччя. Воно виступає процесом активної когнітивно-емоційної переробки травматичного досвіду, що сприяє збереженню психологічної цілісності та розвитку особистості в складних чи екстремальних умовах.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1 Андрушко Я. Щастя в теоретико-емпіричному дискурсі дослідження. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*. Том 1. № 2. 2018. С. 7-13. URL: https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/445?utm_source=chatgpt.com

(дата звернення 20.02.2026)

2 Баніт О.В. Посттравматичне зростання українців в умовах війни. *Освітня аналітика України*. № 4. 2023. URL: https://science.iea.gov.ua/2023-4-104-115/?utm_source=chatgpt.com (дата звернення 22.02.2026)

3 Готич В. О. Кількісні та якісні показники посттравматичного зростання студентів в умовах війни. *Наукові записки*. № 1 (3). 2024. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-7> (дата звернення 20.02.2026)

4 Знанецька О. М., Скворцов С. Ю., Салюк М. А. Особливості переживання психологічного благополуччя студентської молоді під час війни. *Journal of Psychology Research*. VOL. 30 (13). 2024. С. 60-68. URL: <https://www.psyresearches.dp.ua/index.php/journal/article/view/59/56> (дата звернення 21.02.2026)

5 Зубовський Д. С. Адаптація та апробація україномовної версії методики «Опитувальник посттравматичного зростання». *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. № 7 (17). 2018. URL: https://www.researchgate.net/publication/329806216_ADAPTATION_AND_APPROPRIATION_OF_THE_UKRAINIAN_VERSION_OF_THE_POSTTRAUMATIC_GROWTH_INVENTORY_METHODIC (дата звернення 20.01.2026)

6 Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. та ін. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості: монографія. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с.

7 Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. URL: <https://www.academia.edu/4482649/%D0%9E%D0%BF%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA> (дата звернення 20.01.2026)

8 Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733173/1/Klymchuk%20V.O.%20Psychology%20of%20post-traumatic%20growth-monograph-2021.pdf> (дата звернення 20.02.2026)

9 Коваленко А. Б. Особистість у вимірах війни: особливості психологічного благополуччя. *Особистість та її історія : колективна монографія* / за ред. Н.В. Чепелевої, М.В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя., 2018. 538 с. С. 240-269.

10 Коструба Н., Поліщук З. Психологічне благополуччя студентів у період війни: емпіричний аналіз. *Психологічні перспективи*. Вип. 40. 2022.С. 51–61.

URL: <https://psychoprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprospects/uk/article/view/836> (дата звернення 22.02.2026)

11 Котовська Ю., Матласевич, О. Особливості посттравматичного зростання студентської молоді в умовах війни: результати емпіричного дослідження. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. Вип.21. 2024. С. 154-164. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/21_2024/21.pdf (дата звернення 21.02.2026)

12 Лазос Г.П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Том I. Випуск 45. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i45/23.pdf> (дата звернення 20.01.2026)

13 Можаровська Т. В. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Психологічні перспективи*. Вип. 37. 2021. С. 155–167 URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-155-167> (дата звернення 28.01.2026)

14 Помиткін Е. О., Помиткіна Л. В. Покращення суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах військових дій. *Наукові записки. Серія: Психологія*. Випуск 1(3). 2024. С. 116-123. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-16> (дата звернення 20.02.2026)

15 Титаренко Т. Щастя як особистісна реалія: переживання, рефлексування, конструювання. *Психологія особистості*. Том 8. № 1. 2017. URL: <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/po/article/view/3127/3563> (дата звернення 25.02.2026)

16 Чемодурова Ю.М. Психологічні моделі феномену посттравматичного зростання особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Том 35 (74). С. 28-33. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2024/7.pdf (дата звернення 20.02.2026)

17 Швалб Ю., Вернік О., Павленко О. Методика дослідження життєвого благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2025. № 34 (1), С. 170-180. URL: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/orep/article/view/491/411> (дата звернення 20.01.2026)

18 Яценко В., Дарвішов Н. Посттравматичне зростання з перспективи наративного підходу до вивчення особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. № 1 (17). 2023. С. 96–100. URL: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).14](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).14) (дата звернення 25.02.2026)

19 Hayati E. N., Nuradilah, Urbayatun S. Identification of predictor factors of post-traumatic growth (PTG) post COVID-19 Pandemic: A systematic literature review. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*. № 26 (1). 2024. Pp. 28–45. URL: <https://doi.org/10.26486/psikologi.v26i1.3546> (дата звернення 18.02.2026)

20 Janoff-Bulman R. Posttraumatic Growth: Three Explanatory Models. *Psychological Inquiry*. 2004. № 15(1). Pp. 30-34. URL: https://www.researchgate.net/publication/285634816_Posttraumatic_Growth_Three_Explanatory_Models (дата звернення 18.02.2026)

21 Petryk G., Kryvenko I. Subjective Dimension of Mental Health: Psychometric Properties of the Ukrainian Version of Orientation to Happiness Scale. *European Journal of Interdisciplinary Studies*. Bucharest Economic Academy, issue 02, June. 2019. URL: <https://ejist.ro/files/pdf/432.pdf> (дата звернення 22.02.2026)

22 Psychological

trauma.

URL:

https://en.wikipedia.org/wiki/Psychological_trauma?utm_source=chatgpt.com (дата звернення 28.01.2026)

23 Ryff C. D., Keyes C. L. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719.

URL: https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1 (дата звернення 20.02.2026)

24 Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 2004. № 15(1).Pp. 1–18.URL:

https://www.researchgate.net/publication/247504165_Tedeschi_RG_Calhoun_LGPos_ttraumatic_growth_conceptual_foundations_and_empirical_evidence_Psychol_Inq_1_51_1-18 (дата звернення 28.01.2026)