

Баніт О. В.

доктор педагогічних наук, головний науковий співробітник відділу андрагогіки Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, Київ, Україна, olgabanit@ukr.net
ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0001-9002-6439>

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Анотація. Представлено результати теоретичного та емпіричного дослідження посттравматичного зростання українців в умовах війни. Використано опитувальник посттравматичного зростання, розроблений Р. Тедескі й Л. Калхуном та адаптований М. Ш. Магомед-Еміновим. Виявлено й проаналізовано ключові показники прояву посттравматичного зростання за п'ятьма шкалами: сила особистості, ставлення до інших, цінності життя, нові можливості, духовні зміни. Категорія дослідження представлена як кейс-стаді посттравматичного зростання освітян і здобувачів, травмованих війною проти України, віроломно розпочатою росією 24 лютого 2022 р., на основі їх добровільного самооцінювання. У результаті проведеного кількісного та якісного аналізу з'ясовано, що посттравматичне зростання стосується не лише позитивних змін у ставленні до життя й розуміння пріоритетів власної активності. Не менш важливими є вміння вибудовувати стосунки взаємодії з оточуючими та відновлення емоційного балансу, чого, на жаль, наразі бракує багатьом українцям. Показники посттравматичного зростання пов'язані з віковим розвитком людини. Пряму кореляційну залежність із віком має підвищення цінності життя та ставлення до інших. Складнішою з віком стає взаємодія показників сили особистості й бачення в стресовій ситуації нових можливостей. Окремої уваги потребує дослідження поняття духовності в сучасній українській культурі. Припускаємо, що воно меншою мірою пов'язане з релігійністю, більшою – з відчуттям власної гідності та обстоюванням права нації на незалежність і свободу.

Ключові слова: посттравматичне зростання, опитувальник Р. Тедескі і Л. Калхун, українці, умови війни.

JEL classification: I10.

DOI: 10.32987/2617-8532-2023-4-104-115.

Очевидно, що повномасштабна війна, яка триває в Україні, призводить до великої кількості загиблих, руйнувань інфраструктури та значних економічних збитків. Окрім цього, її наслідки оцінюються крізь призму фізичного й психічного здоров'я українців – як тих, хто перебуває в Україні, так і тих, хто тепер за кордоном. На вебсторінці аналітичного порталу «Слово і діло» наведено статистичні

дані стосовно професійної допомоги, що знадобиться близько 15 млн громадян. Автори наголошують, що навіть на тих, хто зміг стійко перенести перші місяці війни, чекає ментальне виснаження, адже звикання до постійного перебування в умовах війни теж може негативно вплинути на психічне здоров'я [1]. Підтвердження цієї думки знаходимо на порталі «The Village Україна», де опубліковано

© Баніт О. В., 2023

результати дослідження, виконано-го БФ «Майді» й компанією «Kantar Україна» спільно з Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України. Згідно з їхніми прогнозами, 15,7 млн осіб в Україні потребуватимуть психологічної допомоги, з них 3,5 млн осіб матимуть певний розлад психічного здоров'я, а 800 700 осіб – психічний розлад помірного або важкого ступеня [2]. Наведена статистика засвідчує, що в українців, які переживають травматичні події, може розвинутися гострий стресовий розлад (ГСР) чи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Водночас упродовж останніх років зростає число досліджень, в яких емпірично підтверджуються позитивні зміни особистості після переживання стресових або психотравмуючих подій. Тобто, як зауважує Д. Зубовський, широко представленій традиційній «патологізованій» парадигмі дедалі активніше протиставляється нова – позитивно орієнтована [3, с. 55]. Цей феномен дістав назву «посттравматичне зростання» (ПТЗ).

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що феномен ПТЗ опинився в центрі уваги дослідників не так давно – наприкінці минулого століття. Першими цей термін запропонували Г. Тедескі і Л. Калхун, які визначають його суть як досвід позитивних змін, що виникають унаслідок боротьби із життєвими кризами [4, с. 1].

Згадані автори описують ПТЗ як ситуацію, коли особистість у своєму розвитку перевищує той попередній рівень, що був до кризи. Тобто це не просто повернення до певної базової лінії, це означає, що людина не лише вижила, а й позитивно змінилася по-

рівняно зі своїм попереднім станом. На думку дослідників, ці зміни проявляються в різних напрямках: зростання цінності життя загалом, посилення почуття впевненості й сили духу, збагачення духовного життя, зміна пріоритетів, наповнення стосунків сенсом тощо.

У подальших дослідженнях зарубіжних учених доведено існування цього феномену та спростовано ставлення до нього як до тимчасового копінг-механізму (А. Горі, Е. Топіно, А. Сетте, Х. Крамер [5], Е. Джаявікреме, Л. Блекі [6]; С. Джозеф, П. Лінлі [7]; Н. Каур, Б. Портер, К. ЛеардМанн, Л. Тобін, Х. Лемус, Д. Люкстон [8]; Х. Магне, Н. Джаафарі, М. Воєр [9], Д. Мейхенбаум, Л. Калхун, Р. Тедескі [10]; Д. Меєрсон, К. Грант, Дж. Картер, Р. Кілмер [11]; Дж. Шекспір-Фінч, Ж. Лур'є-Бек [12]; Х. Шувех, І. Кіра, Дж. Ешбі [13], С. Тан [14]; Р. Тедескі, Дж. Шекспір-Фінч, К. Таку, Л. Калхун [15] та ін.).

Українські вчені також приділяють достатню увагу встановленню значущих зв'язків між ПТЗ і його предикторами й наслідками, створюють моделі та інструменти його вимірювання, розробляють на основі інтеграції результатів емпіричних досліджень і цих моделей рекомендації щодо сприяння зростанню (Д. Зубовський [3], В. Климчук [16], Т. Титаренко [17], О. Щотка, Я. Андрєєва [18] та ін.). Упродовж останніх кількох років активно досліджуються наслідки травматичного досвіду різних категорій населення України, що переживає війну. Зокрема, автором (у співавторстві з О. Мерзляковою) було виявлено й проаналізовано ключові стратегії стійкості українських педагогів в умовах війни [19].

Узагальнюючи аналіз наукових джерел, можна констатувати, що сучасне розуміння посттравматичного зростання базується на здатності психіки справлятися з важкими життєвими кризами (аваріями, катастрофами, насильством, війною, втратою рідних, близьких тощо) та перетворювати їх на потенціал для змін. Загалом ПТЗ передбачає трансформаційні психологічні зміни в мисленні й ставленні людини до себе та до світу, що сприяють особистому розвитку.

Хоча дослідники дійшли згоди щодо спільної термінології, явище ПТЗ є досить складним, різноплановим і наразі перебуває в процесі дослідження. З огляду на соціально-політичні умови сьогодення, повномасштабну війну в Україні й виклики воєнних реалій, тематика посттравматичного зростання набуває дедалі більшої актуальності та потребує ширшого розгляду як на теоретичному, так і на емпіричному рівнях.

Метою статті є виявлення й аналіз ключових показників посттравматичного зростання українців в умовах війни.

Серед інструментів, розроблених для вимірювання ПТЗ, найпопулярнішою залишається методика Р. Тедескі та Л. Калхуна «The Post-traumatic Growth Inventory» [20]. У нашому дослідженні використано опитувальник посттравматичного зростання, розроблений Р. Тедескі й Л. Калхуном та адаптований М. Ш. Магомед-Еміним [21]. Він охоплює 21 твердження із шістьма можливими варіантами відповідей. Результати опитування розподілено за п'ятьма шкалами, що фіксують орієнтири посттравматичного розвитку.

Перша шкала прояву ПТЗ, сила особистості, допомагає краще розуміти, як людина може долати життєві негаразди, наскільки вона розраховує на власні сили. Ця шкала представлена такими твердженнями: «Я скерував своє життя на новий шлях» (7); «Я краще розумію, що можу впоратися з труднощами» (10); «Я зрозумів, що є сильнішим, ніж думав» (19).

Друга шкала, ставлення до інших, показує зміни в міжособистісних взаєминах – у сім'ї, з родичами, друзями та іншими значущими людьми, зростання їх цінності, здатність надавати допомогу й приймати її, відкритість до нових форм поведінки, готовність до безпосереднього вираження почуттів. Ця шкала охоплює найбільшу кількість тверджень: «Я розумію, що можу розраховувати на людей у скрутних ситуаціях» (6); «Я відчуваю більшу близькість з оточуючими» (8); «Я охоче виражаю свої емоції» (9); «Я став більше співчувати іншим» (15); «Я докладаю більших зусиль для налагодження взаємин з іншими людьми» (16); «Я дізнався про те, якими чудовими бувають люди» (20); «Я краще розумію потреби інших людей» (21).

Третя шкала, підвищення цінності життя, передбачає зміни в життєвій філософії, переосмислення життєвих пріоритетів, підвищення значущості власного існування, відчуття сенсу кожного нового прожитого дня. Крім цього, відкриваються нові можливості, з'являється здатність і бажання зробити позитивні зміни в житті, знайти нові інтереси. У результаті відбувається зміцнення переконань, кардинальне оновлення світогляду, формується нове світосприйняття. Ця шкала представлена такими твер-

дженнями: «Я змінив свої пріоритети щодо того, що важливо в житті» (1); «Я набагато краще розумію цінність власного життя» (2); «Я можу більше цінувати кожний день свого життя» (13); «Я більше намагаюся змінити те, що потребує змін» (17).

Четверта шкала, нові можливості (бачення в стресовій ситуації нових можливостей), показує, чи з'явилися в людини нові інтереси після кризової ситуації, чи стала вона впевненішою у власних силах, чи використовує можливості позитивно впливати на своє життя, чи здатна змінювати те, що можливо змінити, й прийняти те, що змінити аж ніяк неможливо. Твердження, які дають змогу виявити нові можливості: «У мене з'явилися нові інтереси» (3); «Я став більш упевненим у собі» (4); «Я можу зробити багато добрих справ у своєму житті» (11); «У мене з'явилися нові можливості, що не були доступні мені раніше» (14).

П'ята шкала, духовні зміни, ілюструє те, як людина ставиться до всього, що виходить за межі повсякденності, раціональної доказовості, а також чи стала вона краще розуміти духовні проблеми, більш віруючою. Ця шкала охоплює такі твердження: «Я став краще розуміти духовні питання» (5); «Я більшою мірою здатен приймати речі такими, якими вони є» (12); «Я став більш віруючим (релігійнішим)» (18).

Тест визначає загальний індекс ПТЗ за трьома рівнями: низьким, середнім і високим. Тобто за кожною шкалою показник може бути низьким, середнім або високим.

У контексті нашого дослідження опитувальник орієнтований переважно на цільову аудиторію осві-

тян – педагогічних, науково-педагогічних працівників, здобувачів освіти різних рівнів. Таким чином, категорія дослідження представлена як кейс-стаді посттравматичного зростання освітян і здобувачів України, травмованих війною проти України, віроломно розпочатою рф 24 лютого 2022 р., на основі їх добровільного самооцінювання. Така вибірка дає нам можливість провести кількісний та якісний аналіз, інтерпретувати результати з точки зору очевидця й безпосереднього учасника, оскільки автор також є представником освітньої сфери та впродовж війни живе й працює в Україні (м. Київ).

Для отримання результатів дослідження проведено кількісний і якісний аналіз. Кількісний аналіз показав, що на кінець липня 2023 р. опитування пройшли 565 осіб. З них: студентів – 215 осіб (38 %); учителів – 95 осіб (17 %); викладачів ЗВО – 44 особи (8 %); психологів – 38 осіб (7 %); представників інших педагогічних спеціальностей – 40 осіб (7 %); представників керівництва чи адміністративної ланки – 19 осіб (3,4 %); учнів – 20 осіб (3,6 %). Як бачимо, студенти мають найбільшу частку в загальній вибірці, що також відобразилося на віковому розподілі респондентів. Найбільші частки (33 %) припадають на молодих людей до 20 років та від 21 до 30 років (20 %). Інші вікові категорії (31–40, 41–50, 51–60 років) становили приблизно по 14 %, й найменше представлена категорія людей після 60 років – 5 %.

Оскільки нам було цікаво дослідити, як сфера діяльності пов'язана із загальним показником ПТЗ та його шкалами, ми провели порівняльний аналіз для різних груп шляхом розпо-

ділу показників на низький, середній і високий рівні. Нами використано шкалування, запропоноване в адаптованій версії методики [22, с. 186].

У табл. 1 наведено відсотковий розподіл вибірки за трьома рівнями – низьким, середнім та високим.

Як видно з табл. 1, найбільше респондентів із високим індексом посттравматичного зростання серед представників психологічної спільноти (63,2 %), що не є дивним, і викладацького складу ЗВО (45,5 %). Цікаво, що саме викладачі ЗВО лідирують також за відсотковим складом низького рівня ПТЗ (18,2 %). Та найскладніше посттравматичне зростання відбувається в представників адміністративного апарату: 26,3 % респондентів

продемонстрували низький рівень. Щодо студентів, то їх розподіл за рівнями показника ПТЗ відповідає кривій Гаусса з певним зміщенням у бік високого рівня: низький – 9,8 %, середній – 57,7 %, високий – 32,6 %. Такий розподіл узгоджується із середніми значеннями по вибірці, відповідно 11, 51,7 і 37,3 %. Аби перевірити, чи справді посттравматичне зростання залежить від сфери діяльності, потрібне детальніше та спеціально організоване дослідження.

Завдяки якісному аналізу отриманих даних нам вдалося виявити зв'язок між показниками ПТЗ і віком респондентів. Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона відображено в табл. 2.

Таблиця 1

Розподіл респондентів різних сфер діяльності за рівнями індексу посттравматичного зростання, %

| Вид діяльності | Індекс посттравматичного зростання | | |
|--------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| | низький рівень (96 осіб) | середній рівень (374 особи) | високий рівень (95 осіб) |
| Учитель | 9,5 | 50,5 | 40,0 |
| Психолог | 7,9 | 28,9 | 63,2 |
| Керівна/адміністративна ланка | 26,3 | 31,6 | 42,1 |
| Інша педагогічна спеціальність | 7,5 | 50,0 | 42,5 |
| Студент | 9,8 | 57,7 | 32,6 |
| Науковець | 8,3 | 58,3 | 33,3 |
| Викладач ЗВО | 18,2 | 36,4 | 45,5 |
| Працівник соціальної сфери | 0 | 75,0 | 25,0 |
| Учень | 10,0 | 60,0 | 30,0 |

Складено автором.

Таблиця 2

Результати кореляційного аналізу віку респондентів і посттравматичного зростання

| | Індекс посттравматичного зростання | Сила особистості | Ставлення до інших | Нові можливості | Підвищення цінності життя | Духовні зміни |
|------------------------|------------------------------------|------------------|--------------------|-----------------|---------------------------|---------------|
| Кореляція Пірсона | 0,047* | -0,079** | 0,106*** | -0,071** | 0,139*** | 0,138*** |
| Статистична значущість | 0,268* | 0,061* | 0,011* | 0,091* | 0,001* | 0,001* |

Примітка. * – статистична значущість на рівні 0,1 (тенденція); ** – статистична значущість на рівні 0,05; *** – статистична значущість на рівні 0,01.

Складено автором.

Для більшої наочності наводимо графіки тих показників, де виявлено кореляційний зв'язок такої залежності. Показники шкал тесту ПТЗ подано за п'ятибальною шкалою, де 1 бал – низький рівень, 2 бали – нижче від середнього, 3 бали – середній рівень, 4 бали – вищий за середній, 5 балів – високий рівень (рис. 1).

З рис. 1 видно, що з віком найбільше зростає показник ставлення до інших людей. Тобто вміння відчувати інших людей, комунікувати з ними, сподіватися на підтримку інших та допомагати самому – усе це зростає в міру набуття життєвого досвіду. Так само з віком простежується збільшення цінності життя. Цікаво, що після 60 років цей показник має тенденцію до зниження. Не такою чіткою є динаміка показника духовних змін. «Вікові піки» цього показника – десь до 30 років і після 40 років. Після 60 років травма меншою мірою спонукає до духовного зростання. Можливо, це пов'язано з тим, що в такому віці люди зазвичай

мають стає світосприйняття та життєві орієнтири.

Два інших показники ПТЗ – сила особистості й бачення нових можливостей у ситуації стресу – не мають виявлених статистично значущих кореляційних зв'язків із віком (рис. 2).

Як видно з рис. 2, зворотною кореляцією щодо віку є здатність знаходити в стресовій ситуації нові можливості. Щодо сили особистості, то вона тримається приблизно на однаковому рівні до 50 років, а потім спостерігається певна тенденція її зниження. Саме тому вікова динаміка загального індексу ПТЗ має дещо нерівну, ламану картину. Найбільше здатні до зростання люди від 21 до 30 років та в діапазоні між 40 і 60 роками. Можливо, для розуміння вікової динаміки здатності особистості використовувати стрес як трамплін для особистісного росту слід провести глибші дослідження із застосуванням паралельних методик та залученням ширшої вибірки респондентів. Якщо говорити про студентів,

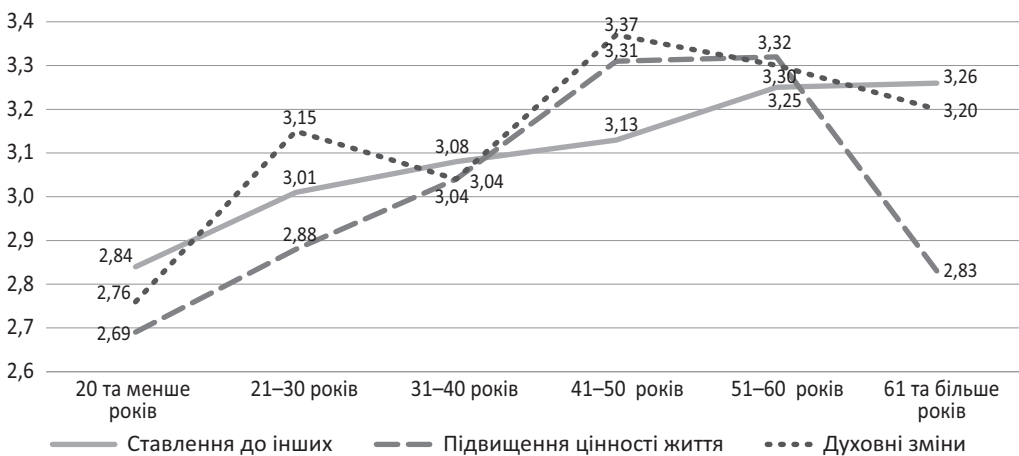


Рис. 1. Вплив віку на здатність до посттравматичного зростання

Побудовано автором.

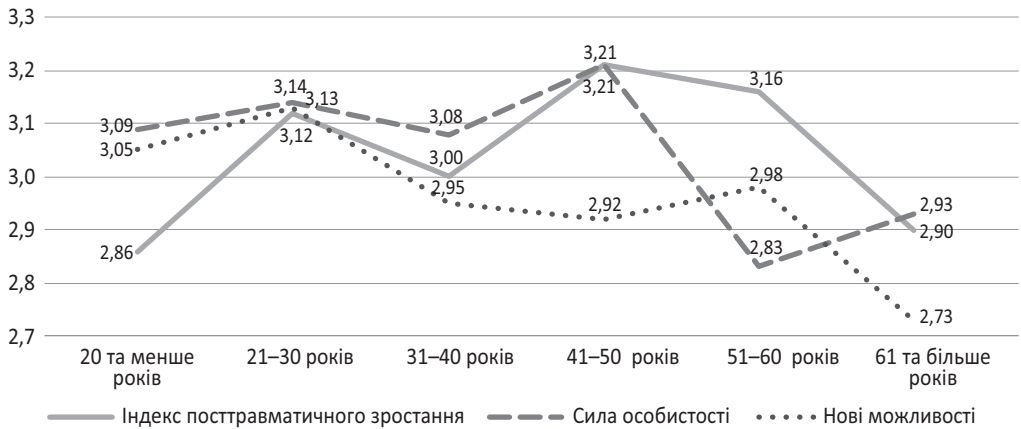


Рис. 2. Вплив віку на силу особистості та бачення в стресовій ситуації нових можливостей

Побудовано автором.

то з віком їхня здатність гідно пройти крізь складні життєві ситуації лише поліпшується.

Також потребує додаткового дослідження адекватність питань методики. Наприклад, духовне зростання її автор пов'язує з релігійністю, що не завжди відповідає справжній духовності українців. Тому ми проаналізували рейтинг питань для

різних категорій респондентів за сферами діяльності. У табл. 3 винесено тільки ті питання, що набрали або найвищі бали за п'ятибальною шкалою, або найменші, тобто є лідерами чи аутсайдерами рейтингу. Для спрощення сприйняття ми не виносили малочисельні професійні категорії респондентів і зазначили лише найбільшу – студентів та тих,

Таблиця 3

Аналіз питань методики через сприйняття різних категорій респондентів

| Питання – лідери рейтингу | Категорії респондентів і середні бали | Питання – аутсайдери рейтингу | Категорії респондентів і середні бали |
|--|--|--|---|
| Я набагато краще розумію цінність власного життя | Учителі (3,5). Викладачі ЗВО (3,5). Студенти (2,87). Учні (3,06) | Я став більш віруючим (релігійнішим) | Учителі (1,61). Викладачі ЗВО (1,29). Студенти (2,31). Учні (1,25) |
| Я змінив свої пріоритети щодо того, що важливо в житті | Учителі (3,23). Викладачі ЗВО (3,2). Студенти (3,11). Учні (3,05) | Я докладаю більших зусиль для налагодження взаємин з іншими людьми | Учителі (2,26). Викладачі ЗВО (2,34). Студенти (2,31). Учні (1,7) |
| Я можу зробити багато добрих справ у своєму житті | Учителі (3,2). Викладачі ЗВО (3,2). Студенти (3,17). Учні (3,3) | Я охоче виражаю свої емоції | Учителі (2,24). Викладачі ЗВО (2,43). Студенти (2,52). Учні (2,3) |
| Я можу більше цінувати кожний день свого життя | Учителі (3,236). Викладачі ЗВО (2,94). Студенти (3,54). Учні (3,05) | Я відчуваю більшу близькість з оточуючими | Учителі (2,49). Викладачі ЗВО (2,17). Студенти (2,52). Учні (1,85) |

Складено автором.

хто має опосередковане відношення до них. Бали означають: 1 – низький рівень, 2 – нижчий від середнього, 3 – середній, 4 – вищий за середній, 5 – високий.

Отже, можна припустити, що посттравматичне зростання стосується не лише позитивних змін у ставленні до життя та розумінні пріоритетів власної активності. Не менш важливими є вміння вибудовувати стосунки взаємопідтримки з оточуючими й відновлення емоційного балансу, чого, на жаль, наразі бракує багатьом українцям. Особливої уваги потребує дослідження поняття духовності в сучасній українській культурі. Припускаємо, що воно меншою мірою пов'язане з релігійністю, більшою – з відчуттям власної гідності та обстоюванням права нації на незалежність і свободу. Утім, це вже предмет інших досліджень за іншими методиками, адаптованими до українських реалій.

У результаті кількісного та якісного аналізу можемо зробити такі узагальнення:

1. Показники посттравматичного зростання пов'язані з віковим розвитком людини. Пряму кореляційну залежність із віком мають підвищення цінності життя та ставлення до інших.

2. Складнішу взаємодію з віком мають показники сили особистості й бачення в стресовій ситуації нових можливостей.

3. Категорія духовності та її розвиток унаслідок стресових ситуацій і їх подолання потребує окремого теоретичного обґрунтування, новітніх інструментів дослідження, що відповідають ментальності українців, та, відповідно, поглиблених досліджень.

У перспективі ми плануємо обрати сучасні й актуальні методики дослідження резильєнтності та посттравматичного зростання, а також здійснити їх апробацію. Маємо намір приділити окрему увагу дієвим методам підвищення резильєнтності українських студентів і практикам збереження й зміцнення їхнього ментального здоров'я.

Список використаних джерел

1. ПТСР та загострення хронічних хвороб: як війна вплине на здоров'я українців. *Слово і діло* : вебсайт. 2022. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2022/11/01/infografika/suspilstvo/ptsr-ta-zahostrennya-xronichnyx-xvorob-yak-vijna-vplyne-zdorovya-ukrayinciv>.
2. Більше половини українців перебувають у зоні ризику розвитку ПТСР. *The Village Україна*. 2022. URL: <https://www.the-village.com.ua/village/knowledge/edu-news/330541-bilshe-polovini-ukrayintsiv-perebuvaют-v-zoni-riziku-rozvitku-ptsr-moz>.
3. *Зубовський Д. С.* Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Нац. ун-т оборони України ім. Івана Черняхівського. Київ, 2019. URL: <https://nuou.org.ua/assets/dissertations/diser/diser-zubovskiy.pdf>.
4. *Tedeschi R. G., Calhoun L. G.* Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, Iss. 1. P. 1–18. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01.
5. *Gori A., Topino E., Sette A., Cramer H.* Pathways to post-traumatic growth in cancer patients: moderated mediation and single mediation analyses with resilience, personality, and coping strategies. *Journal of Affective Disorders*. 2021. Vol. 279. P. 692–700. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.044>.

6. Jayawickreme E., Blackie L. Post-traumatic growth as positive personality change: evidence, controversies and future directions. *European Journal of Personality*. 2014. Vol. 28, Iss. 4. P. 312–331. DOI: <https://doi.org/10.1002/per.1963>.
7. Joseph S., Linley P. Positive adjustment to threatening events: an organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology*. 2005. Vol. 9, Iss. 3. P. 262–280. DOI: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.262>.
8. Kaur N., Porter B., LeardMann C., Tobin L., Lemus H., Luxton D. Evaluation of a modified version of the Posttraumatic Growth Inventory-Short Form. *BMC Medical Research Methodology*. 2017. № 17:69. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12874-017-0344-2>.
9. Magne H., Jaafari N., Voyer M. Post-traumatic growth: Some conceptual considerations. *L'Encéphale* (in French). 2021. Vol. 47, Iss. 2. P. 143–150. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.encep.2020.05.021>.
10. Meichenbaum D. Resilience and posttraumatic growth: a constructive narrative perspective. *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice* / L. G. Calhoun, R. G. Tedeschi (Eds.). Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 2006. P. 355–367. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781315805597>.
11. Meyerson D. A., Grant K. E., Carter J. S., Kilmer R. P. Posttraumatic growth among children and adolescents: a systematic review. *Clinical Psychology Review*. 2011. Vol. 31, Iss. 6. P. 949–964. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.06.003>.
12. Shakespeare-Finch J., Lurie-Beck J. A meta-analytic clarification of the relationship between posttraumatic growth and symptoms of posttraumatic distress disorder. *Journal of Anxiety Disorders*. 2014. Vol. 28, Iss. 2. P. 223–229. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.10.005>.
13. Shuwiekh H., Kira I. A., Ashby J. S. What are the personality and trauma dynamics that contribute to posttraumatic growth? *International Journal of Stress Management*. 2018. Vol. 25, Iss. 2. P. 181–194. DOI: <https://doi.org/10.1037/str0000054>.
14. Tan S.-Y. Resilience and posttraumatic growth: Empirical evidence and clinical applications from a christian perspective. *Journal of Psychology and Christianity*. 2013. Vol. 32, № 4. P. 358–364. URL: <https://counseling4christians.com/Videos/HSCO%20Documents/Resilience%20and%20Posttraumatic%20Growth%20Article.pdf>.
15. Tedeschi R., Shakespeare-Finch J., Taku K., Calhoun L. Posttraumatic growth: theory, research and applications. N. Y. : Routledge, 2018. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781315527451>.
16. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/klymchuk-mono-2020.pdf>.
17. Тутаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. URL: <http://tinyurl.com/2e77jnsv>.
18. Щотка О. П., Андрєєва Я. Ф. Взаємозв'язок між задоволеністю життям та посттравматичним зростанням у аспірантів в умовах війни в Україні. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3 (27). С. 64–74. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.6>.
19. Banit O., Merzliakova O. Identification the key strategies of resilience of Ukrainian teachers in the conditions of war. *European Humanities Studies: State and Society*. 2023. Iss. 1. P. 4–23. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/736017/1/Banit-Article%20Text.pdf>.
20. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The post-traumatic growth inventory: measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9, Iss. 3. P. 455–471. DOI: <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>.

21. Через терни до зірок. Тест посттравматичного зростання. *Online Test Pad* : веб-сайт. URL: <https://onlinetestpad.com/ua/test/1732669-cherez-terni-do-zirok-test-posttravmatichnogo-zrostannya>.

22. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>.

Olga Banit

Dr. Sc. (Pedagogical), Ivan Ziaziun Institute of Pedagogical and Adult Education National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine, olgabanit@ukr.net
ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0001-9002-6439>

POST-TRAUMATIC GROWTH OF UKRAINIANS UNDER WAR CONDITIONS

Abstract. *In the article the problem of psychological health of Ukrainians who experienced traumatic events was studied. Post-traumatic stress disorder is one of these problems. However, recent research has increasingly shown that stressful or psycho-traumatic events can lead to positive personality changes, a phenomenon known as post-traumatic growth. The purpose of this article is to identify and analyze key indicators of post-traumatic growth among Ukrainians during the war. The research methodology includes the questionnaire on post-traumatic growth developed by R. Tedeschi & L. Calhoun and adapted by M. Magomed-Eminov. Key indicators of post-traumatic growth measured by five scales (personal strength, attitude toward others, life values, new opportunities, and spiritual changes) were identified and analyzed. The research category is presented as a case study of post-traumatic growth among Ukrainian educators and students, affected by the war against Ukraine, treacherously started by Russia on February 24, 2022, based on their voluntary self-assessment. As a result of the conducted quantitative and qualitative analysis, it was found that post-traumatic growth is not only related to positive changes in attitude to life and understanding of personal priorities. It is essential for individuals to have the ability to create mutually supportive relationships with others and to restore emotional balance. Unfortunately, many Ukrainians do not have these qualities. The increase in the value of life and attitude toward others is directly related to age. The interaction of indicators of personality strength and vision of new opportunities in a stressful situation becomes more complex with age. Special attention should be paid to the study of the concept of spirituality in modern Ukrainian culture. We assume that it is connected to a lesser extent with religiosity, and to a greater extent with the sense of self-worth and the defense of the nation's right to independence and freedom. The category of spirituality and its development as a result of stressful situations and their overcoming requires a separate theoretical justification, modern research tools that correspond to the mentality of Ukrainians and, accordingly, in-depth research.*

Keywords: *post-traumatic growth, R. Tedeschi & L. Calhoun questionnaire, Ukrainians, wartime conditions.*

References

1. Word and Deed. (2022). *PTSD and exacerbation of chronic diseases: how the war will affect the health of Ukrainians*. Retrieved from <https://www.slovoidilo.ua/2022/11/01/infografika/suspilstvo/ptsr-ta-zahostrennya-xronichnyx-xvorob-yak-vijna-vplyne-zdorovya-ukrayincziv> [in Ukrainian].
2. The Village Ukraine. (2022). *More than half of Ukrainians are at risk of developing PTSD*. Retrieved from <https://www.the-village.com.ua/village/knowledge/edu-news/330541-bilshe-polovini-ukrayintsiv-perebuwayut-v-zoni-riziku-rozvitku-ptsr-moz> [in Ukrainian].
3. Zubovskiy, D. S. (2019). *Personal growth of ATO participants in the post-traumatic period*. (Candidate's thesis). National Defence University of Ukraine named after Ivan Cherniakhovskiy. Kyiv. Retrieved from <https://nuou.org.ua/assets/dissertations/diser/diser-zubovskiy.pdf> [in Ukrainian].
4. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15*(1), 1-18. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01.
5. Gori, A., Topino, E., Sette, A., & Cramer, H. (2021). Pathways to post-traumatic growth in cancer patients: moderated mediation and single mediation analyses with resilience, personality, and coping strategies. *Journal of Affective Disorders, 279*, 692-700. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.044>.
6. Jayawickreme, E., & Blackie, L. (2014). Post-traumatic growth as positive personality change: evidence, controversies and future directions. *European Journal of Personality, 28*(4), 312-331. DOI: <https://doi.org/10.1002/per.1963>.
7. Joseph, S., & Linley, P. (2005). Positive adjustment to threatening events: an organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology, 9*(3), 262-280. DOI: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.262>.
8. Kaur, N., Porter, B., LeardMann, C., Tobin, L., Lemus, H., & Luxton, D. (2017). Evaluation of a modified version of the Posttraumatic Growth Inventory-Short Form. *BMC Medical Research Methodology, 17*, 69. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12874-017-0344-2>.
9. Magne, H., Jaafari, N., & Voyer, M. (2021). Post-traumatic growth: Some conceptual considerations. *L'Encéphale, 47*(2), 143-150. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.encep.2020.05.021> [in French].
10. Meichenbaum, D. (2006). Resilience and posttraumatic growth: a constructive narrative perspective. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.). *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice* (pp. 355-367). Lawrence Erlbaum Associates Publishers. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781315805597>.
11. Meyerson, D. A., Grant, K. E., Carter, J. S., & Kilmer, R. P. (2011). Posttraumatic growth among children and adolescents: a systematic review. *Clinical Psychology Review, 31*(6), 949-964. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.06.003>.
12. Shakespeare-Finch, J., & Lurie-Beck, J. (2014). A meta-analytic clarification of the relationship between posttraumatic growth and symptoms of posttraumatic distress disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 28*(2), 223-229. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.10.005>.
13. Shuwiek, H., Kira, I. A., & Ashby, J. S. (2018). What are the personality and trauma dynamics that contribute to posttraumatic growth? *International Journal of Stress Management, 25*(2), 181-194. DOI: <https://doi.org/10.1037/str0000054>.
14. Tan, S.-Y. (2013). Resilience and posttraumatic growth: Empirical evidence and clinical applications from a christian perspective. *Journal of Psychology and Christianity, 32*(4), 358-364. Retrieved from <https://counseling4christians.com/Videos/HSCO%20Documents/Resilience%20and%20Posttraumatic%20Growth%20Article.pdf>.

15. Tedeschi, R., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L. (2018). *Posttraumatic growth: theory, research and applications*. N.Y.: Routledge. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781315527451>.

16. Klymchuk, V. O. (2021). *Psychology of post-traumatic growth*. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD. Retrieved from <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/klymchuk-mono-2020.pdf> [in Ukrainian].

17. Tytarenko, T. M. (2020). *Post-traumatic life: ways to achieve psychological well-being*. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD. Retrieved from <http://tinyurl.com/2e77jnsv> [in Ukrainian].

18. Shchotka, O., & Andriieva, Ya. (2022). The relationship between life satisfaction and post-traumatic growth in postgraduate students in the context of war in Ukraine. *Organizational psychology. Economic psychology*, 3(27), 64-74. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.6> [in Ukrainian].

19. Banit, O., & Merzliakova, O. (2023). Identification the key strategies of resilience of Ukrainian teachers in the conditions of war. *European Humanities Studies: State and Society*, 1, 4-23. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/736017/1/Banit-Article%20Text.pdf>.

20. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The post-traumatic growth inventory: measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471. DOI: <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>.

21. Online Test Pad. (n. d.). *Through thorns to the stars. The post-traumatic growth test*. Retrieved from <https://onlinetestpad.com/ua/test/1732669-cherez-terni-do-zirok-test-posttravmatichnogo-zrostannya> [in Ukrainian].

22. Zlyvkov, V. L., Lukomska, S. O., & Fedan, O. V. (2016). *Psychodiagnostics of personality in crisis life situations*. Kyiv: Pedahohichna dumka. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf> [in Ukrainian].