

УДК 159.91.613.8

DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2025.2\(24\).4](https://doi.org/10.17721/upj.2025.2(24).4)

Коваленко А. Б.,

доктор психологічних наук, професор
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка
E-mail: akovalenko@knu.ua
ORCID: 0000-0001-6458-5325
Researcher ID: O-7330-2019

Єрмоленко А. В.,

здобувач вищої освіти
спеціальності С4 «Психологія»
Інститут післядипломної освіти
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка
E-mail: alinka7777@meta.ua
ORCID: 0009-0004-8952-3891

ЗВ'ЯЗОК ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ У ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Стаття присвячена аналізу зв'язку посттравматичного зростання цивільного населення з копінг-стратегіями під час війни. Посттравматичне зростання розглядається як складний та багатовимірний процес, що відображає позитивні зміни особистості після проживання травматичного досвіду. Посттравматичне зростання відбувається через п'ять основних складових: зміни ставлення до інших, посилення особистісної сили, формування нових можливостей, підвищення цінності життя та духовні зміни. Кожна з цих сфер може мати різну міру вираженості залежно від індивідуального досвіду, наявних ресурсів та обраних стратегій подолання. Результати емпіричного дослідження показали, що посттравматичне зростання не є прямим наслідком травми, а пов'язане з копінг-стратегіями, пошуком сенсу, суб'єктивним значенням пережитого досвіду.

Встановлено зв'язок між адаптивними і уникаючими копінг-стратегіями та посттравматичним зростанням, що свідчить про адаптивний характер стратегії уникнення, а також про відсутність відчуття контролю над ситуацією під час війни та нездатністю повноцінно впливати на події. Виявлено статистично значущі відмінності між досліджуваними показниками у чоловіків та жінок: травматичні події чинять більший вплив на жінок, разом з тим вони мають вищий рівень посттравматичного зростання, порівняно з чоловіками, що пов'язано з більшою схильністю жінок до переживання внутрішніх змін та пошуку сенсів після травматичних подій. Не виявлено значущого зв'язку між рівнем травматизації особистості та ймовірним розвитком посттравматичного зростання. За результатами регресійного аналізу можна зробити висновок, що вищий рівень самовідволікання, часте використання гумору та пошук сенсу сприяють вищому рівню посттравматичного зростання. Стаття так само має значущий вплив, оскільки у групі чоловіків показник посттравматичного зростання суттєво нижчий, порівняно з групою жінок. Результати дослідження підтвердили важливу роль копінг-стратегій у процесі посттравматичного зростання, що робить можливим їх розгляд як ресурсу розвитку особистості.

Ключові слова: *посттравматичний стресовий розлад, стрес, копінг-стратегії, посттравматичне зростання, гумор, пошук сенсу.*

Вступ

Постановка проблеми. Повномасштабна російсько-українська війна спричинила безпрецедентний рівень психічної травматизації населення. Високий ступінь різноманітних втрат (майна, житла, близького оточення, звичного способу життя тощо), безперервна дія стресових чинників, деструктивні переживання спричиняють постійну небезпеку для життя та здоров'я мирних жителів, що у свою чергу, формує стійкий стан психічної напруги, страху, тривожності та відчаю, що зумовлюють вкрай специфічні форми травматичного впливу (Радзівіл, 2022). Разом з тим, велика кількість осіб демонструє здатність не лише до адаптації в таких надскладних умовах, а й до внутрішнього зростання.

Незважаючи на досить високу зацікавленість темою посттравматичного зростання (ПТЗ) в межах зарубіжної психології (Тедескі та ін., 2025) в українському науковому просторі вона набула поширення пе-

реважно лише в останні роки через зростання запиту на психологічну допомогу та пошук нових шляхів підтримки як військового, так і цивільного населення.

Вивчення посттравматичного зростання в умовах війни можна знайти в працях українських науковців (Оніпко, 2024, Климчук, 2021, Осьодло, Зубовський, 2020), Радзівіл, 2022 та ін.). Сприяння оптимізму, соціальній підтримці та використанню копінг-стратегій у посттравматичному зростанні в формі метааналізу описали Г. Праті та Л. П'єтратроні (Prati, Pietrantonì, 2009). Вивчалися зв'язок копінг-стратегій та релігійності під час війни (Пирог, Литвинчук, 2025), особливості копінг-стратегій чоловіків та жінок під час воєнного стану (Мишко, Тітова, Тесленко, Юдіна, 2022), психологічні особливості копінг-поведінки цивільного населення та військовослужбовців в умовах бойових дій (Мушкевич, Пасічник, 2022). На особливостях використання копінг-стратегій цивільним населенням, що постраждало від ситуації воєнного характеру, зосередились М. Оніщенко, О. Тімченко (Оніщенко, Тімченко, 2022). Щодо зарубіжних джерел, то питання копіngu в контексті війни, терору та міграції розглядав Р. Шварцер (Schwarzer, 2023), копінг-стратегії та стійкість серед біженців війни в Україні досліджували Л. Ов'єдо та ін. (Oviedo, 2022).

У контексті сучасної воєнної реальності України, дослідження посттравматичного зростання набуває особливого значення. Це не лише академічна категорія, а практична потреба суспільства в розумінні шляхів психічного відновлення, мобілізації ресурсів та пошуку сенсу в умовах постійно діючого стресу та втрат.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості посттравматичного зростання цивільного населення в контексті копінг-стратегій під час війни.

Теоретичний аналіз

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У сучасній психології, зокрема в питаннях, присвячених травмі та стресу, все більшого значення набуває концепція посттравматичного зростання (Гальцева, 2024). У науковій літературі переважно виокремлюють три основні теоретичні підходи до вивчення ПТЗ, кожен з яких пропонує унікальний погляд на процес позитивних змін після переживання травматичних подій:

- функціонально-дескриптивна модель (Р. Тедескі, Л. Калхун), згідно з якою ПТЗ – це не просто відновлення, а глибока якісна тран-

сформація особистості, що відбувається через когнітивну переоцінку дотравматичних переконань і перебудову світосприйняття внаслідок травматичного досвіду;

- особистісно-центрована модель (С. Джозеф), яка базується на ідеях К. Роджерса і передбачає досягнення ПТЗ через здійснення людиною позитивної акомодатії травматичного досвіду, що означає трансформацію Я-концепції та оновлення світогляду, а не просто асиміляцію нової інформації в рамках існуючих переконань, при цьому ключовим аспектом акомодатії є сенс;

- біопсихосоціальна модель (М. Крістофер), згідно з якою реакція на травму є успадкованим механізмом метаучіння, який може вести до посттравматичного стресового розладу або ПТЗ залежно від взаємодії з середовищем (Рибак, 2022; Ning Jing et al., 2023).

Нині не існує загально визначеного поняття посттравматичного зростання, єдиного підходу до стадій його розвитку, причин, структури, симптомів, а також цілісної психологічної концепції (Щербій, Ляшенко, 2024).

В. Осьодло та Д. Зубовський зазначають, що посттравматичне зростання зазвичай виявляється у трьох ключових сферах:

1) позитивні зміни у сприйманні: люди краще усвідомлюють свою внутрішню силу, стають емоційно відкритішими, глибше розуміють власні межі та вразливість;

2) трансформація міжособистісних стосунків: зростає значущість оточення, особливо родини та близьких; посилюється емпатія, безкорисливість, здатність приймати підтримку та будувати глибші зв'язки;

3) переосмислення життєвих цінностей та світогляду: людина знаходить новий сенс у житті, змінює пріоритети, глибше цінує повсякденні моменти, демонструє духовне збагачення та мудрість (Осьодло, Зубовський, 2020).

Провідними чинниками, що впливають на ПТЗ, виявленими під час досліджень є: інтенсивність стрес-чинників; психологічні особливості; когнітивна структура; соціальні чинники; статеві відмінності; моделі поведінки особистості; емоції, тощо (Ning Jing et al., 2023). Р. Раджадрам та ін. серед предикторів ПТЗ виокремлюють риси особистості, соціальну підтримку, а також пошук вигоди та сенсу (Rajandram et al., 2011).

Цікаві результати наводять Н. Погорільська та ін.: на прикладі вибірки військовослужбовців встановлено, що пошук сенсу негативно впливає на такі показники ПТЗ як сила особистості та духов-

ні зміни. У цивільних осіб наявність сенсу також заважає духовному зростанню. Значний вплив на ПЗТ має сама людина: її здатність усвідомити та реалізувати особистісний вибір до об'єктивної оцінки ситуації та зосередження на тому, що вона дійсно має змогу контролювати, вірно розподіляти свої ресурси (Погорільська, Найдьонова, Карпюк, 2024).

Процес ПТЗ деякими дослідниками розглядається як адаптивний копінг, що виконує функцію своєрідної стратегії виживання, інтерпретуючись в межах копінг-теорії (основні автори С. Davis, J. Larson; С. Park, S. Folkman; S. Fillips) (Henson, Truchot, 2022; Візнюк та ін., 2023).

Копінг (від англ. coping, – «справлятися», «подолати», «перебороти») це дії спрямовані людиною на подолання стресу. Це поняття поєднує когнітивні, поведінкові та емоційні стратегії, що застосовує людина для того, щоб справитись із вимогами повсякденного життя (Коваленко, Родіна, 2011; Паливода, 2023).

Р. Лазарус та С. Фолкман роблять акцент на тому, що копінг-поведінка є динамічною структурою, що піддається безперервним трансформаціям залежно від часових вимог та ситуаційних викликів, саме тому її не слід сприймати як незмінний та шаблонний процес, якою переважно є захисна поведінка (Гальцева, 2024). Автори визначають копінг як безперервно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля, які докладає людина аби справитись з викликами, що є особливо складними, і скоріше за все, виходять за межі її звичних можливостей або наявних ресурсів (Lazarus & Folkman, 1984).

Р. Лазарус та М. Фолкман виокремлюють вісім основних копінг-стратегій: прийняття відповідальності, пошук соціальної підтримки самоконтроль, планування вирішення проблеми, конфронтуючий копінг, позитивна переоцінка, уникнення та втеча від проблеми, дистанціювання (Lazarus & Folkman, 1984).

А. Коваленко та Н. Родіна акцентують увагу на необхідності системного підходу до вивчення копіngu, в межах якого останній розглядається як багатовимірний процес взаємодії особистості зі стресогенним середовищем, що охоплює як свідомі, так і несвідомі компоненти. Крім того, авторки приділяють увагу психодинамічній парадигмі, згідно з якою копінг-стратегії є лише зовнішнім виявом більш глибоких, переважно несвідомих механізмів захисту, та чим більша дія стресору на людину, тим інтенсивніше задіюються несвідомі механізми (Коваленко, Родіна, 2011).

Група українських дослідників пишуть про зв'язок копінг-стратегій із стилями поведінки досліджуваних під час воєнного стану в Україні, а саме особи з високою схильністю до уникнення частіше застосовують пасивні стратегії для справляння з труднощами (уникнення, соціальна підтримка), на противагу особам із вираженим рівнем мотивації до успіху, які використовують стратегію пошуку рішень, тобто конструктивного реагування на стрес (Мишко та ін., 2022; Кудріна & Козловська, 2024).

Н. Оніщенко та О. Тімченко стверджують, що особи, які найменш постраждали від ситуацій воєнного характеру, обирають найефективніші та найраціональніші шляхи, аби справитись із загрозою, водночас як більш постраждали особи схильні до занурення у власні емоції (Оніщенко, Тімченко, 2022). Л. Малімон та В. Балабус стверджують, що копінг, орієнтований на вирішення проблеми, здійснює захисну роль та пов'язаний із зниженням тривоги, водночас як копінг, орієнтований на емоції, посилює тривогу, викликаючи симптоми уникнення та вторгнення, і тому може посилювати травматизацію людини при зіткненні зі стресом (Малімон, Балабус, 2024).

Загалом серед зарубіжних досліджень тема зв'язку копінг-поведінки та ПТЗ є досить суперечливою, оскільки результати досліджень носять суперечливий характер. Група дослідників описують результати, згідно з якими як копінг, орієнтований на вирішення проблеми, так і копінг, орієнтований на уникнення, мають вплив на вищий рівень ПТЗ, що ставить під сумнів результати досліджень з посттравматичного зростання, оскільки вважається, що ці два види копінгу здійснюють протилежні функції в процесі адаптації (Lau Clement Yong Hao, William Tov, 2023).

На основі метааналізу підтверджено, що релігійний копінг та позитивна переоцінка показали найсильніший зв'язок з посттравматичним зростанням. Пошук соціальної підтримки, духовність та оптимізм дали помірний зв'язок, а копінг прийняття показав найнижчі результати (Park Crystal L., Folkman S., 1997).

Дослідження турецьких військових ветеранів Т. Тунджай і І. Мусабак (2015) показали, що проблемно-орієнтовані копінг-стратегії мають істотний вплив на посттравматичне зростання. До того ж позитивний вплив мали релігійний копінг, активне подолання, прийняття та планування, на противагу запереченню та уникненню, які мали негативний вплив на ПТЗ (Карамушка та ін., 2023).

В моделі Р. Тедескі та Л. Калхун трактують ПТЗ як результат когнітивного та поведінкового копінгу. Після травматичної події людина переживає руйнацію базових переконань, що провокує румінацію – автоматичні нав'язливі думки. Згодом цей процес переходить у деліберативну румінацію – усвідомлене переосмислення і пошук сенсу, що є ключовим чинником розвитку ПТЗ.

Водночас важливими є активні копінги: пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, активні дії, що забезпечують умови для зростання (Tedeschi, Lawrence, 1996). Механізм формування ПТЗ розглядається як результату складної взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників (Wan et al., 2022).

Ідеї посттравматичного зростання, висунуті Р. Тедескі та Л. Калхун, тісно пов'язані з базовими положеннями моделі стресу та копінгу Р. Лазаруса та С. Фолкмана (Lazarus, Folkman, 1984), де важливе місце у механізмах ПТЗ займає когнітивна (позитивна) переоцінка, яку розглядають як копінг, орієнтований на емоції. Позитивна переоцінка дає змогу переомислити стресову подію, відкриваючи змістовне підґрунтя для зростання (Lau Clement Yong Hao, William Tov, 2023; Lazarus, Folkman, 1984; Manahan-Vaughan, Papworth, 2024).

Методологія дослідження

Виклад основного матеріалу. Для виявлення особливостей ПТЗ серед цивільного населення та пошуку зв'язків з копінг-стратегіями проводилося емпіричне дослідження.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження використовувався такий методичний інструментарій:

– Опитувальник Brief-COPE (Carver et al., 1997, українська адаптація Т. Яблонська, О. Верник та Г. Гайворонський) використовувався для вимірювання копінг-поведінки особистості (Яблонська, Верник, Гайворонський, 2023);

– Опитувальник посттравматичного зростання (PTGI) (R. Tedeschi та L. Calhoun, українська адаптація О. Новак, В. Гуковський, 2018) для дослідження позитивних змін, що можуть виникнути у житті людини після пережитого травматичного досвіду, у тому числі пов'язаного з війною (Зубовський, 2018);

– Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES-R; М. Горовіц, Н. Вілнер, В. Альварес, валідація української вер-

сії Л. Крупельницька, Н. Яценко, В. Келлер та О. Морозова), спрямована на вияв симптомів ПТСР та визначення міри їх вираженості (Krupelnytska et al., 2025).

– Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006) для оцінки двох аспектів смисложиттєвої орієнтації: наявність сенсу та пошуку сенсу (Almeida Margarida et al., 2022).

– Скринінговий опитувальник п'яти факторів особистості BFI-10 (O. John, E. Donahue, & R. Kentle, 1991 в адаптації О. Сердюк та Б. Базима) для оцінки п'яти основних рис особистості: екстраверсії, нейротизму, доброзичливості, сумлінності та відкритості (Сердюк, Базима, 2021).

Для математико-статистичної обробки емпіричних даних використовувалися: описові статистики, параметричний критерій Ст'юдента, кореляційний аналіз за Пірсоном, параметричний критерій Уелча, непараметричний критерій Манна-Уїтні, критерій Лівена, критерій Шапіро-Уїлка, дисперсійний аналіз ANOVA, регресійний аналіз. Обробка результатів здійснювалась в програмі Jamovi версія 2.7.1.

База дослідження. У дослідженні взяли участь 67 осіб, з яких 27 чоловіків та 40 жінок, віком 18-74 роки, які проживають у місті Києві та області. Дослідження проводилось онлайн за допомогою заповнення Google-форми.

Серед опитаних більшість (76,12%) надають перевагу самостійному проживанню травмуючих подій, без звертання за професійною допомогою. 16,42% опитаних мали досвід роботи з фахівцями, 4,47 % в майбутньому розглядають таку можливість і лише 2,99 % наразі отримують подібну допомогу.

Кожен досліджуваний мав досвід переживання хоча б однієї із зазначених подій: вимушене переселення (внутрішнє або зовнішнє), серйозне захворювання (своє чи близької людини), важке фінансове становище, пережите насильство (моральне, фізичне, психологічне), перебування в зоні бойових дій, розлучення або розрив значущих стосунків, смерть близької людини, участь у бойових діях, втрата майна, будинку, бізнесу тощо.

Результати дослідження і дискусія

Для здійснення статистичного аналізу всі показники були перевірені на нормальність розподілу даних у групах. Перевірка на гомоген-

ність здійснювалася за критерієм Лівена, а на нормальність розподілу – за критерієм Шапіро-Уїлка.

Першим кроком став пошук розбіжностей між групами чоловіків та жінок. При порівнянні груп за статтю встановлено відмінності за шкалами (табл. 1).

Таблиця 1

Статеві відмінності за шкалою оцінки впливу травматичної події

Шкала	Група	Кількість	Середнє	Медіана	Ст. відхилення	Ст. похибка
Травматична подія/21	Жінки	40	1.59	1.55	0.601	0.0951
	Чоловіки	27	1.111	0.909	0.588	0.1131
Уникнення	Жінки	40	1.12	1.13	0.550	0.0870
	Чоловіки	27	0.690	0.500	0.511	0.0984
Гіперзбудження	Жінки	40	1.35	1.44	0.586	0.0926
	Чоловіки	27	0.917	0.750	0.540	0.1040

На підставі даних таблиці 1 можна зробити висновок про вищі оцінки впливу травматичної події у жінок (1.59), порівняно з чоловіками (1.111). Те саме стосується уникнення, що не сприяє природному процесу опрацювання травматичного досвіду, яке використовують жінки (1.12) частіше, ніж чоловіки (0.690), та гіперзбудження, що переважно свідчить про перебування особи у стані підвищеної тривоги, що більш характерно для жінок (1.35), порівняно з чоловіками (0.917). Ці дані свідчать про те, що жінки переважно мають вищі показники за всіма трьома шкалами та в них більшою мірою виражені симптоми посттравматичного стресу.

Оскільки розподіл між групами виявився нормальним та гомогенним, то далі для аналізу використовувався t-критерій Ст'юдента. Також розраховано розмір ефекту Коена для оцінки величини відмінностей. Розглянемо порівняльний аналіз середніх значень за шкалами оцінки впливу травматичної події. У результаті виявлено статистично значущі відмінності між чоловіками та жінками за всіма трьома шкалами.

Різниця середніх за шкалою «травматична подія» (0.479) свідчить, що жінки статистично значуще вище оцінюють травматичну подію, порівняно з чоловіками. За шкалою «уникнення» різниця середніх становить 0.429, а тому жінки частіше за чоловіків демонструють поведінку уникнення. Різниця середніх за шкалою «гіперзбудження» 0.433 – вказує на переживання симптомів гіперзбудження жінками частіше за чоловіків. Результати критерію t-Ст'юдента підтверджують попередні описові спостереження: існують статистично значущі відмінності між групами жінок та чоловіків.

Щодо опитувальника оцінки впливу травматичної події (адаптаційна версія) автори наголошують, що оцінка 30 зі 110 можливих балів, отриманих сумарно за всіма шкалами, вказує на наявність значних симптомів травматичного стресу та передбачає високу ймовірність травми та розладів, пов'язаних із стресором (Lau Clement Yong Hao, William Tov, 2023). Ці дані підтверджують висновок про глибші переживання травматичних подій жінками, порівняно з чоловіками, та вищого ризику розвитку ПТСР. Тобто жінки більш вразливі до чинників ризику, проте основні механізми цього досі не пояснені (Platte et al. 2022).

Далі розглянемо відмінності між групами за шкалою копінг-стратегії «інформаційна підтримка». Дані перевірялися на гомогенність та нормальність розподілу і встановлено, що вони мають нормальний розподіл, тому для аналізу використовувався t-критерій Уетча. Крім цього, слід зазначити, що авторами української версії опитувальника Brief-COPE (Яблонська та ін., 2023) була допущена семантична неточність, стосовно назви шкали, адже в бланку опитувальника використано назву «використання інформаційної підтримки», хоча загалом в процесі адаптації шкала має назву «використання інструментальної підтримки», що трохи різниться за смисловим навантаженням. Проте далі використовуватимемо назву шкали, яка надана в бланку опитувальника. Розглянемо описові статистики шкали «використання інформаційної підтримки» (табл. 2).

Таблиця 2

**Описові статистики шкали
«використання інформаційної підтримки» залежно від статі**

Шкала	Група	Кількість	Середнє	Медіана	Ст. відхилення	Ст. похибка
Використання інформаційної підтримки	жінки	40	4.72	5.00	1.48	0.235
	чоловіки	27	3.89	4.00	0.934	0.180

Згідно з даними таблиці 2, жінки демонструють вищі показники, ніж чоловіки. Це свідчить про більш активне використання жінками підтримки, яка орієнтована на дії та передбачає отримання від інших допомоги чи порад, які дійсно можуть бути надзвичайно важливими в кризових ситуаціях як реальні ресурси для виживання та подолання труднощів.

Для здійснення порівняння середніх значень між двома групами використовувався t-критерій Welch's через нерівність дисперсій цих груп. Встановлено статистично значущу різницю ($p = 0.006$) та середній рівень ефекту, ближчий до високого ($d = 0.674$) (0.836 одиниць на шкалі використання інформпідтримки), тобто жінки частіше використовують інформаційну (інструментальну) підтримку як копінг-стратегію, ніж чоловіки.

Розглянемо значущі статеві відмінності за шкалами «ПТЗ», «активне подолання», «релігія» та «самовідволікання». Для обрахування значущості відмінностей використовувався непараметричний критерій Манна-Уїтні через нормальність розподілу та негомогенність дисперсій (табл. 3).

Таблиця 3

Середні значення за шкалами «ПТЗ», «активне подолання», «релігія» та «самовідволікання» залежно від статі

Шкали	Жінки (n= 40)	Чоловіки (n= 27)	p
ПТЗ	49.00	33.07	< .001
Активне подолання	6.38	5.56	0.024
Звернення до релігії	4.55	3.15	0.001
Самовідволікання	6.40	5.33	0.010

Дані таблиці 3 свідчать про те, що жінки мають значно вищий рівень ПТЗ, ніж чоловіки, з більшою індивідуальною варіативністю, або ж оцінюють його вище, ніж чоловіки, а також в середньому частіше вдаються до активного подолання. Те саме стосується використання релігії: жінки частіше та інтенсивніше використовують релігію як засіб подолання труднощів та самовідволікання. Подібні результати щодо вищих значень посттравматичного зростання у жінок наявні і в літературі: в мета-аналізі за результатом 70-ти досліджень підтверджено статистично вищі рівні ПТЗ у жінок порівняно з чоловіками (Platte et al., 2022, Харитонова, 2023).

Стосовно стратегії активного подолання, встановлено статистично значущу ($p = 0.024$) різницю між групами з помірним ефектом (0.319). Жінки частіше використовують активне подолання. У зверненні до релігії виявлено статистично значущу різницю ($p = 0.001$) з високим ефектом (0.460), тобто можна говорити про статистично значуще частіше використання жінками релігії як копінг-стратегії, порівняно із чоловіками.

Щодо стратегії самовідволікання, отримано статистично значущу ($p = 0.010$) з помірним ефектом (0.365) різницю, яка свідчить, що жінки частіше за чоловіків вдаються до використання цієї стратегії.

Для вивчення зв'язків між посттравматичним зростанням та досліджуваними показниками використовувався кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена, враховуючи ненормальність розподілу даних (табл. 4).

Таблиця 4

**Значення коефіцієнтів кореляції між ПТЗ
та досліджуваними показниками**

Шкала	ПТЗ
Копінг-стратегії	
Активне подолання	0.171
Використання інформаційної підтримки	0.305*
Позитивний рефреймінг	0.426***
Планування	- 0.018
Використання емоційної підтримки	0.448***
Гумор	0.377**
Вираження емоцій	0.226
Прийняття	-0.014
Звернення до релігії	0.276*
Самозвинувачення	-0.054
Самовідволікання	0.423***
Відмова	0.240
Поведінкове розмежування	0.082
Вживання ПАР	0.107
Наявність сенсу	
Наявність сенсу	-0.275*
Пошук сенсу	-0.401***
Вплив травматичної події	
Вторгнення	0.082
Уникнення	0.208
Гіперзбудження	0.210
Риси особистості BFI-10	

Екстраверсія	0.194
Доброчливість	0.003
Свідомість	0.356**
Нейротизм	0.000
Відкритість досвіду	0.174

Примітка. * - відмінності, значущі на рівні $p < .05$, ** - відмінності, значущі на рівні $p < .01$, *** - відмінності, значущі на рівні $p < .001$

Як видно з таблиці 4, використання інформаційної (інструментальної) підтримки показало помірний позитивний зв'язок з ПТЗ (0.305, $p < .05$), тобто особи, які звертаються за такою підтримкою, що передбачає конкретну допомогу або ресурси, які надаються для подолання труднощів, частіше демонструють ПТЗ. Ця стратегія належить до копінгу, фокусованого на проблемі.

Сильний позитивний зв'язок з ПТЗ показав рефреймінг (0.426, $p < .001$), отже переосмислення ситуації досліджуваними сприяло їхньому посттравматичному зростанню. Рефреймінг згадується як один із основних предикторів ПТЗ згідно моделі Р. Тедескі та Л. Калхуна (Tedeschi & Calhoun, 1997). Використання емоційної підтримки демонструє сильний позитивний зв'язок з ПТЗ (0.448, $p < .001$). Ці дані співпадають з результатами досліджень, в яких фіксується значний вплив емоційної підтримки на ПТЗ та описується як одним із найбільш важливих його чинників (Jing Ning et al., 2023, Харитоновна, 2023). Ця стратегія належить до копінгу, фокусованого на емоціях.

Гумор належить до копінгу, фокусованого на емоціях, і має помірний позитивний зв'язок з ПТЗ (0.377, $p < .001$). Звертання до релігії як стратегії, яка належить до копінгу, орієнтованого на емоції, показує помірний позитивний зв'язок з ПТЗ (0.276, $p < .05$). Питанню дослідження впливу релігії на ПТЗ присвячено чимало праць. У контексті збройного конфлікту підтверджено зв'язок між посттравматичним зростанням та релігійним копінгом, також встановлено, що звернення до релігії пов'язане з розвитком ПТЗ, а також травматичний досвід, який є наслідком збройного конфлікту, може привести до поглиблення релігійності (Ortega-Williams A. et al., 2021).

Самовідволікання, що належить до унікаючого копінгу, стало вагомим чинником на шляху до ПТЗ (0.423, $p < .001$) і показало сильний

позитивний зв'язок. Тобто переключення уваги, зменшення впливу негативних думок та емоцій можуть мати позитивне підґрунтя. Разом з тим, у джерелах неоднозначна інформація про зв'язок стратегії самовідволікання та ПТЗ, одні дослідники описують позитивний зв'язок, інші – негативний (Харитоновна, 2023).

Наступним кроком стала перевірка зв'язків між ПТЗ та сенсом. Для оцінки внутрішньої узгодженості опитувальника сенсу життя ми розрахували коефіцієнт альфа Кронбаха і отримали результати: шкала «наявність сенсу» показала $\alpha = 0,87$ (дуже добра внутрішня узгодженість), шкала «пошук сенсу» – $\alpha = 0.67$ (прийнятна внутрішня узгодженість).

Наявність сенсу згідно з отриманими даними ($-0.275, p < .05$) показує значущий зв'язок, але оскільки в опитувальнику шкала 1 – це абсолютно згоден, а 7 – категорично не згоден, то нижча кількість балів означає вищі значення наявності сенсу, тобто ці дані слід трактувати як позитивний зв'язок між ПТЗ та наявністю сенсу. Аналогічна ситуація і з пошуком сенсу ($-0.401, p < .05$) - пошук сенсу (прагнення людей до переосмислення свого досвіду, знаходження нових цінностей та цілей) пов'язаний із ПТЗ.

Далі встановлювалися зв'язки між ПТЗ та шкалою оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES-R). Для перевірки внутрішньої узгодженості шкали здійснено розрахунок коефіцієнта альфа Кронбаха та отримано дані: тотал $\alpha = 0.93$, вторгнення $\alpha = 0.93$, уникнення $\alpha = 0.82$, гіперзбудження $\alpha = 0.8$. Не встановлено статистично значущих кореляційний зв'язків за шкалою втручання (0.082), шкалою уникнення (0.208), шкалою гіперзбудження (0.210) та ПТЗ. Травматична подія також має незначущий слабкий позитивний (0.209) зв'язок з ПТЗ.

Отже, за даними кореляційного аналізу найсильніші зв'язки ПТЗ виявлено із позитивним рефреймінгом, використанням емоційної підтримки, самовідволіканням, пошуком сенсу та гумором. Помірний позитивний зв'язок встановлено з використанням інформаційної підтримки, зверненням до релігії та наявністю сенсу.

Стосовно застосування результатів, отриманих на основі скринінгового опитувальника п'яти факторів особистості BFI-10, то з урахуванням перевірки внутрішньої узгодженості за коефіцієнтом альфа Кронбаха, це не є можливим через низькі альфа-показники шкал: екстраверсія $\alpha = 0.73$, доброзичливість $\alpha = 0.23$, свідомість α

= 0.44, нейротизм $\alpha = 0.46$, відкритість до досвіду $\alpha = 0.29$, порівняно зі значеннями альфа Кронбаха, представленими в адаптації (в межах 0.64-0.88). Такі результати, ймовірно, зумовлені недостатньою чисельністю вибірки.

Встановлено статистично значущий зв'язок між свідомістю та ПТЗ: особи, які демонструють дисциплінованість, самоконтроль та відповідальність, схильні дотримуватися правил і обов'язків, ймовірно можуть мати вищі показники ПТЗ. Статистично значущий зв'язок ПТЗ та «свідомості», зокрема, описано на вибірці учасників АТО (Тедескі та ін., 2025).

Таблиця 5

Коефіцієнти регресійної моделі

Предиктор	Оцінка коефіцієнта	Стандартна похибка	t	p
Константа*	29.82	9.211	3.24	0.002
Самовідволікання	3.25	1.168	2.78	0.007
Пошук сенсу	-1.46	0.520	-2.81	0.007
Гумор	2.66	1.044	2.54	0.013
Стать:				
Чоловік-жінка	-10.09	3.983	-2.53	0.014

Примітка. * представляє контрольний рівень

Подальшим кроком стало використання регресійного аналізу для перевірки ступеню внеску кожного з показників в передбаченні показників посттравматичного зростання. Сукупність предикторів, включених до моделі, мають суттєвий вплив ($R = 0.671$) на залежну змінну (ПТЗ). Пояснювальна здатність такої моделі виявилась досить доброю = 0.451, тобто 45,1% варіації залежної змінної пояснюється незалежними змінними. Такі показники свідчать про доволі гарну прогностичну здатність моделі (табл. 5).

Спираючись на дані таблиці 5, можна зробити висновок, що вищий рівень самовідволікання та часте використання гумору та пошук сенсу сприяють вищому рівню ПТЗ. Стать так само має значущий вплив, при цьому у групі чоловіків на 10.09 балів нижчий показник ПТЗ порівняно з групою жінок.

Вилучення з моделі інших значущих в кореляції змінних свідчить про те, що вони хоч і пов'язані із посттравматичним зростанням, але не додають унікального пояснення на тлі визначених в представленій моделі, тобто вони є важливими, але не незамінними для його пояснення.

Висновки

Теоретичний аналіз проблеми дослідження свідчить про те, що посттравматичне зростання (ПТЗ) розглядається як складний та багатовимірний процес, що відображає позитивні зміни особистості після проживання травматичного досвіду. ПТЗ відбувається через п'ять основних складових: зміни ставлення до інших, посилення особистісної сили, формування нових можливостей, підвищення цінності життя та духовні зміни. Кожна з цих сфер може мати різний ступінь вираженості, залежно від індивідуального досвіду, наявних ресурсів та обраних стратегій подолання.

Найбільш вираженим компонентом на вибірці цивільного населення стало цінування життя. Це свідчить про те, що особи глибше усвідомлюють цінність власного життя, мають виражене почуття вдячності, переосмислюють пріоритети, знаходяться в пошуках нового сенсу власного існування. Найменш вираженою виявилась сфера духовних змін.

ПТЗ не є прямим наслідком травми, його виникнення значної мірою опосередковане копінг-стратегіями, а також пошуком сенсу та суб'єктивним значенням пережитого досвіду. Виявлено статистично значущі статеві відмінності: жінки мають вищий рівень посттравматичного зростання, ніж чоловіки, що пояснюється більшою схильністю жінок до переживання внутрішніх змін та пошуку сенсів після травматичних подій.

Встановлено зв'язок між адаптивними копінг-стратегіями (використання інформаційної підтримки, рефреймінг, використання емоційної підтримки, гумор, звертання до релігії, самовідволікання), а також сенсом та ПТЗ. Разом з тим, не виявлено значущого зв'язку між рівнем травматизації особистості та ймовірним розвитком ПТЗ. Виявлено також статистично значущий зв'язок між свідомістю та ПТЗ, що свідчить про позитивну роль дисциплінованості, самоконтролю та відповідальності в розвитку ПТЗ.

Результати регресійного аналізу показали, що вищий рівень самовідволікання, часте використання гумору та пошук сенсу сприяють вищому рівню ПТЗ.

Таким чином, підсумки проведеного дослідження підтвердили важливу роль копінг-стратегій у процесі посттравматичного зростання. Це дозволяє обговорювати копінг-стратегії як ресурс на шляху розвитку особистості. Подальші дослідження на більшій вибірці дозволять перевірити стабільність виявлених тенденцій і розширити можливості практичного застосування результатів.

Декларація про конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність потенційного конфлікту інтересів стосовно дослідження, авторства та / або публікації цієї статті.

Список використаних джерел

- Almeida, Margarida et al. (2022). Meaning in life, meaning-making and posttraumatic growth in cancer patients: Systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 13. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.995981>
- Henson, C., Truchot, D. & Canevello, A. (2022). Factors that hinder post-traumatic growth: a systematic review. *L'encephale*, 48(5), 560-562. DOI: 10.1016/j.encep.2022.02.001
- Jing Ning, Xinfeng Tang, Hanlu Shi, Dongpeng Yao, Ziqing Zhao & Jie Li. (2023). Social support and posttraumatic growth: a meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 1, 117-132. DOI: 10.1016/j.jad.2022.09.114.
- Krupelnytska, L. et al. (2025). Impact of Events Scale-Revised (IES-R): validation of the Ukrainian version. *Comprehensive Psychiatry*, 139 (15259), 1-13. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2025.152593>
- Lau Clement Yong Hao & William Tov. (2023). Effects of positive reappraisal and self-distancing on the meaningfulness of everyday negative events. *Frontiers in psychology*, 14, 1-17.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, NY: Springer, 167.
- Manahan-Vaughan, E. & Papworth, J. (2024). The role of metaphor in coaching when re-authoring narratives in post-traumatic growth: a thematic analysis. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 22(2), 130-148. DOI: 10.24384/0a17-6b72
- Ning Jing et al. (2023). Social support and posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 320, 117-132. DOI: 10.1016/j.jad.2022.09.114
- Ortega-Williams, A. et al. (2021). An integrated historical trauma and posttraumatic growth framework: A cross-cultural exploration. *Journal of Trauma & Dissociation*, 22(2), 220-240. DOI: 10.1080/15299732.2020.1869106
- Oviedo, L. et al. (2022). Coping and resilience strategies among Ukraine war refugees. *International journal of environmental research and public health*, 19, 13094, 1-14. DOI: 10.3390/ijerph192013094
- Park, Crystal L. & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of general psychology*, 1(2), 115-144.
- Platte, S. et al. (2022). Coping and rumination as predictors of posttraumatic growth and depreciation. *Chinese Journal of Traumatology*, 25(05), 264-271. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cjtee.2022.02.001>

Prati, G. & Pietrantonio L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of loss and trauma*, 14(5), 364-388. DOI: <https://doi.org/10.1080/15325020902724271>

Rajandram, Rama Krsna, et al. (2011). Coping processes relevant to posttraumatic growth: An evidence-based review. *Supportive Care in Cancer*, 19, 583-589. DOI: 10.1007/s00520-011-1105-0

Schwarzer, R. (2023). Stress, resilience, and coping resources in the context of war, terror, and migration. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 57 (101393), 1-8. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2024.101393>

Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*, 9(3), 455-471. DOI: 10.1007/BF02103658

Wan, X. et al. (2022). The relation between coping style and posttraumatic growth among patients with breast cancer: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-12. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.926383>

Zhai Hong-Kun et al. (2021). Emotional creativity improves posttraumatic growth and mental health during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychology*, 12, 1-9. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.600798>

Візнюк, І., Долинний, С., Сорочан, М. & Марцев, О. (2023). Позитивний досвід посттравматичного зростання в організації волонтерської діяльності. *Соціальна робота та соціальна освіта*, 2 (11), 5-14. DOI: [https://doi.org/10.31499/2618-0715.2\(11\).2023.291676](https://doi.org/10.31499/2618-0715.2(11).2023.291676)

Гальцева, Т. (2024). Концепція посттравматичного зростання: моделі та практики. *Особистість у кризових умовах сучасності. Травматизація та реабілітація: колект. монограф.*; за заг.ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро: ЛІРА. 137-158.

Зубовський, Д. С. (2018). Адаптація та апробація україномовної версії методики «Опитувальник посттравматичного зростання». *Психологічний часопис*, 7(17), 121-135.

Карамушка, Л. М., Креденцер, О. В., Терещенко, К. В. та ін. (2023). Зв'язок копінг-стратегій у кризових ситуаціях у військових, які зазнали ампутації, з їх освітньо-професійними характеристиками. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(28), 26-36. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.3>

Климчук, В. О. (2021). *Психологія посттравматичного зростання: монографія*. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 158 с.

Коваленко, А. Б. & Родіна, Н. В. (2011). Дослідження копінг-поведінки: Тенденції та перспективи. *Наука і освіта*, 9, 110-113.

Коваленко, А. Б. & Піхало, Я. І. (2015). Особливості використання особистістю захисних механізмів при сприйманні новин про воєнні дії в зоні антитерористичної операції. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, 4, 69-76.

Коваленко, А. Б. (2018). 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. 240-269.

Кудріна, Т. С. & Козловська, О. Є. (2024). Психологічні чинники посттравматичного зростання у ветеранів. *Український психологічний журнал*, 2(22), 45-61. DOI: [https://doi.org/10.17721/npj.2024.2\(22\).3](https://doi.org/10.17721/npj.2024.2(22).3)

Лазос, Г. П. (2016). Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. *Актуальні проблеми психології*, 1. (45), 120-127.

Малімон, Л. Я. & Балабус, В. (2024). Взаємозв'язок характеристик копінг-поведінки особистості з проявами симптоматики її травматичного досвіду. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, 24 (69), 13-22. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.24\(69\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.24(69).02)

Мишко, Н., Тітова, Т., Тесленко, М. & Удіна, Н. (2022). Особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану. *Психологія і особистість*, 2 (22), 115-127. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.2.265489>

Мушкевич, В. & Пасічник, Л. (2022). Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій. *Психологічні перспективи*, 40, 104-120. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-mus>

Онщенко, Н. & Тімченко, О. (2022). Особливості використання психологічних захисних механізмів та копінг-стратегій цивільним населенням, постраждалим від надзвичайної ситуації воєнного характеру. *Психологічний журнал*, 8, 81-92. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.8.2022.258318>

Осьодло, В. І. & Зубовський, Д. С. (2020). Індивідуально-психологічні чинники посттравматичного зростання учасників бойових дій на сході України. *Український психологічний журнал*, 13(1), 157-174. DOI: [https://doi.org/10.17721/npj.2020.1\(13\).10](https://doi.org/10.17721/npj.2020.1(13).10)

Пирог, Г. В. & Литвинчук, К. В. (2025). Зв'язок релігійності та копінг-стратегій українців у часі війни. *Габітус*, 2(69), 145-150. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.26>

Погорільська, Н. І., Найдьонова, Г. О. & Карпюк, А. В. (2024). Ресурси посттравматичного зростання українців у мовах війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 4 (74), 57-61. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/09>

Радзівіл, К. П. (2022). До питання посттравматичного зростання в умовах тривалих соціально-політичних потрясінь. *Психологія особистості*, 22, 224-228. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.38>

Тедескі, Р. Дж., Мур, Б. А., Фальке, К. & Голдберг, Дж. (2025). *Трансформовані травмою. Історії про посттравматичне зростання*. Київ: Видавець Олексій Бешуля, 208 с.

Сердюк, О. О. & Базима, Б. О. (2021). Адаптація скринінгового опитувальника п'яти факторів особистості BFI-10 та перевірка його діагностичних властивостей на прикладі осіб, які вживають наркотики. *Право і безпека*, 4(3), 100-110. DOI: <https://doi.org/10.32631/pb.2021.4.10>

Харитоновна, Н. (2023). Посттравматичне зростання, як основа психологічного супроводу ветеранів російсько-української війни: огляд досліджень. *Psychology travels*, 1, 167-189.

Щербій, В. & Ляшенко, О. (2024). Теоретичний аналіз феномену посттравматичного зростання у зарубіжній науковій літературі. *Науковий часопис Українського*

державного університету імені Михайла Драгоманова, 24(69), 60-67. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.24\(69\).07](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.24(69).07)

Яблонська, Т., Верник, О. & Гайворонський, Г. (2023). Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*, 10, 66–89. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>

References

Almeida, Margarida et al. (2022). Meaning in life, meaning-making and posttraumatic growth in cancer patients: Systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 13. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.995981>

Henson, C., Truchot, D. & Canevello, A. (2022). Factors that hinder post-traumatic growth: a systematic review. *L'encephale*, 48(5), 560-562. DOI: [10.1016/j.encep.2022.02.001](https://doi.org/10.1016/j.encep.2022.02.001)

Jing Ning, Xinfeng Tang, Hanlu Shi, Dongpeng Yao, Ziqing Zhao & Jie Li. (2023). Social support and posttraumatic growth: a meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 1, 117-132. DOI: [10.1016/j.jad.2022.09.114](https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.09.114).

Krupelnyska, L. et al. (2025). Impact of Events Scale-Revised (IES-R): validation of the Ukrainian version. *Comprehensive Psychiatry*, 139 (15259), 1-13. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2025.152593>

Lau Clement Yong Hao & William Tov. (2023). Effects of positive reappraisal and self-distancing on the meaningfulness of everyday negative events. *Frontiers in psychology*, 14, 1-17.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, NY: Springer, 167.

Manahan-Vaughan, E. & Papworth, J. (2024). The role of metaphor in coaching when re-authoring narratives in post-traumatic growth: a thematic analysis. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 22(2), 130-148. DOI: [10.24384/0a17-6b72](https://doi.org/10.24384/0a17-6b72)

Ning Jing et al. (2023). Social support and posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 320, 117-132. DOI: [10.1016/j.jad.2022.09.114](https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.09.114)

Ortega-William, A. et al. (2021). An integrated historical trauma and posttraumatic growth framework: A cross-cultural exploration. *Journal of Trauma & Dissociation*, 22(2), 220-240. DOI: [10.1080/15299732.2020.1869106](https://doi.org/10.1080/15299732.2020.1869106)

Oviedo, L. et al. (2022). Coping and resilience strategies among Ukraine war refugees. *International journal of environmental research and public health*, 19, 13094, 1-14. DOI: [10.3390/ijerph192013094](https://doi.org/10.3390/ijerph192013094)

Park, Crystal L. & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of general psychology*, 1(2), 115-144.

Platte, S. et al. (2022). Coping and rumination as predictors of posttraumatic growth and depreciation. *Chinese Journal of Traumatology*, 25(05), 264-271. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cjte.2022.02.001>

Prati, G. & Pietrantoni, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of loss and trauma*, 14(5), 364-388. DOI: <https://doi.org/10.1080/15325020902724271>

Rajandram, Rama Krsna, et al. (2011). Coping processes relevant to posttraumatic growth: An evidence-based review. *Supportive Care in Cancer*, 19, 583-589. DOI: [10.1007/s00520-011-1105-0](https://doi.org/10.1007/s00520-011-1105-0)

Schwarzer, R. (2023). Stress, resilience, and coping resources in the context of war, terror, and migration. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 57 (101393), 1-8. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2024.101393>

Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*, 9(3), 455-471. DOI: 10.1007/BF02103658

Wan, X. et al. (2022). The relation between coping style and posttraumatic growth among patients with breast cancer: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-12. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.926383>

Zhai Hong-Kun et al. (2021). Emotional creativity improves posttraumatic growth and mental health during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychology*, 12, 1-9. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.600798>

Viznyuk, I., Dolynnyy, S., Sorochan, M. & Martsev, O. (2023). Pozytyvnyy dosvid posttravmatychnoho zrostantnya v orhanizatsiyi volonterskoyi diyalnosti [Positive experience of post-traumatic growth in the organization of volunteer activities]. *Sotsialna robota ta sotsialna osvita*, 2 (11), 5-14. [in Ukrainian]. DOI: [https://doi.org/10.31499/2618-0715.2\(11\).2023.291676](https://doi.org/10.31499/2618-0715.2(11).2023.291676)

Haltseva, T. (2024). Kontseptsiya posttravmatychnoho zrostantnya: modeli ta praktyky. [The concept of post-traumatic growth: models and practices]. *Osobystist u kryzovykh umovakh suchasnosti. Travmatyzatsiya ta reabilitatsiya*: kolekt. monohraf.; za zah.red. L. M. Prisyakovoyi. Dnipro: LIRA. 137-158. [in Ukrainian].

Zubovskyy, D. S. (2018). Adaptatsiya ta aprobatsiya ukrayinomovnoyi versiyi metodydy «Opytvalnyk posttravmatychnoho zrostantnya». [Adaptation and testing of the Ukrainian version of the “Posttraumatic Growth Questionnaire” methodology]. *Psykhologichnyy chasopys*, 7(17), 121-135. [in Ukrainian].

Karamushka, L. M., Kredentser, O. V., Tereshchenko, K. V. ta in. (2023). Zvyazok kopinh-stratehiy u kryzovykh sytuatsiyakh u viyskovykh, yaki zaznaly amputatsiyi, z yikh osvitno-profesiynnykh kharakterystykamy. [The relationship between coping strategies in crisis situations in military personnel who have undergone amputations and their educational and professional characteristics]. *Orhanizatsiyna psykhologhiya. Ekonomichna psykhologhiya*, 1(28), 26-36. [in Ukrainian]. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.3>

Klymchuk, V. O. (2021). *Psykhologhiya posttravmatychnoho zrostantnya: monohrafiya*. [Psychology of post-traumatic growth: monograph]. Natsionalna akademiya pedahohichnykh nauk Ukrayiny, Instytut sotsialnoyi ta politychnoyi psykhologhiyi. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD, 158 p. [in Ukrainian].

Kovalenko, A. B. & Rodina, N. V. (2011). Doslidzhennya kopinh-povedinky: Tendentsiyi ta perspektyvy. [Research on coping behavior: Trends and prospects]. *Nauka i osvita*, 9, 110-113. [in Ukrainian].

Kovalenko, A. B. & Pikhalo, Ya. I. (2015). Osoblyvosti vykorystannya osobystysty za klyuchovykh mekhanizmiv pry sprymanni novyn pro voyenni diyi v zoni antyterrorystychnoyi operatsiyi. [Peculiarities of the use of protective mechanisms by an individual when perceiving news about military actions in the zone of the anti-terrorist operation]. *Aktualni problemy sotsiolohiyi, psykhologhiyi, pedahohiky*, 4, 69-76. [in Ukrainian].

Kovalenko, A. B. (2018). Osobystist u vymirakh viyny: osoblyvosti psykhologichnoho blahopoluchchya. [Personality in the dimensions of war: features of psychological well-

being]. *Osobystist ta yiyi istoriya : kolektyvna monohrafiya / za red. N.V. Chepelyevoyi, M.V. Papuchi*. Nizhyn: NDU im. M. Hoholya, p. 240-269. [in Ukrainian].

Kudrina, T. S. & Kozlovska, O. E. (2024). Psykholohichni chynnyky posttravmatychnoho zrostannya u veteraniv. [Psychological factors of post-traumatic growth in veterans]. *Ukrayinskyy psykholohichnyy zhurnal*, 2(22), 45-61. [in Ukrainian]. DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2024.2\(22\).3](https://doi.org/10.17721/upj.2024.2(22).3)

Lazos, G. P. (2016). Posttravmatyчне zrostannya: teoretychni modeli, novi perspektyvy dlya praktyky. [Post-traumatic growth: theoretical models, new perspectives for practice]. *Aktualni problemy psykholohiyi*, 1 (45), 120-127. [in Ukrainian].

Malimon, L. Ya. & Balabus, V. (2024). Vzayemozvyazok kharakterystyk kopinh-povedinky osobystosti z proyavamy symptomatyky yiyi travmatychnoho dosvidu. [The relationship between the characteristics of a person's coping behavior and the symptoms of his traumatic experience]. *Naukovyy chasopys Ukrayinskoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhayla Drahomanova. Seriya 12. Psykholohichni nauky*, 24 (69), 13-22. [in Ukrainian]. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.24\(69\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.24(69).02)

Mishko, N., Titova, T., Teslenko, M. & Udina, N. (2022). Osoblyvosti kopinh-stratehiy u cholovikiv i zhinok pid chas voyennoho stanu. [Peculiarities of coping strategies in men and women during martial law]. *Psykholohiya i osobystist*, 2 (22), 115-127. [in Ukrainian]. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.2.265489>

Mushkevych, V. & Pasichnyk, L. (2022). Psykholohichni osoblyvosti kopinh-povedinky viyskovosluzhbovtiv ta tsyvilnoho naseleння v umovakh boyovykh diy. [Psychological features of coping behavior of military personnel and civilians in combat conditions]. *Psykholohichni perspektyvy*, 40, 104-120. [in Ukrainian]. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-mus>

Onishchenko, N. & Timchenko, O. (2022). Osoblyvosti vykorystannya psykholohichnykh zakhysnykh mekhanizmiv ta kopinh-stratehiy tsyvilnym naseleнням, postrazhdalym vid nadzvychaynoi sytuatsiyi voyennoho kharakteru. [Peculiarities of the use of psychological defense mechanisms and coping strategies by civilians affected by a military emergency]. *Psykholohichnyy zhurnal*, 8, 81-92. [in Ukrainian]. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.8.2022.258318>

Osyodlo, V. I. & Zubovsky, D. S. (2020). Indyvidualno-psykholohichni chynnyky posttravmatychnoho zrostannya uchasnykiv boyovykh diy na skhodi Ukrayiny. [Individual psychological factors of post-traumatic growth of combatants in eastern Ukraine]. *Ukrayinskyy psykholohichnyy zhurnal*, 13(1), 157-174. [in Ukrainian]. DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2020.1\(13\).10](https://doi.org/10.17721/upj.2020.1(13).10)

Pirog, G. V. & Lytvynchuk, K. V. (2025). Zvyazok relihiynosti ta kopinh-stratehiy ukrayintiv u chasi viyny. [The relationship between religiosity and coping strategies of Ukrainians during the war]. *Habitus*, 2(69), 145-150. [in Ukrainian]. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.26>

Pohorilska, N. I., Naidyonova, G. O. & Karpyuk, A. V. (2024). Resursy posttravmatychnoho zrostannya ukrayintiv u movakh viyny. [Resources of post-traumatic growth of Ukrainians in the languages of war]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Seriya: Psykholohiya*, 4 (74), 57-61. [in Ukrainian]. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/09>

Radzivil, K. P. (2022). Do pytannya posttravmatychnoho zrostannya v umovakh tryvalykh sotsialno-politychnykh potryasin. [On the issue of post-traumatic growth in conditions of

prolonged socio-political upheavals]. *Psykhoholiya osobystosti*, 22, 224-228. [in Ukrainian]. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.38>

Tedeski, R. Dzh., Mur, B. A., Falke, K. & Holdberh, Dzh. (2025). *Transformovani travmoyu. Istoriyi pro posttravmatychnye zrostannya*. [Transformed by Trauma. Stories of Posttraumatic Growth]. Kyiv: Vydavets Oleksiy Beshulya, 208 p. [in Ukrainian].

Serdyuk, O. O. & Bazyma, B. O. (2021). Adaptatsiya skryninhovoho opytuvalnyka pyaty faktoriv osobystosti BFI-10 ta perevirka yoho diahnostychnykh vlastyvostey na prykladi osib, yaki vzhvyayut narkotyky. [Adaptation of the BFI-10 five-factor personality screening questionnaire and verification of its diagnostic properties using the example of drug users]. *Pravo i bezpeka*, 4(3), 100-110. [in Ukrainian]. DOI: <https://doi.org/10.32631/pb.2021.4.10>

Kharytonova, N. (2023). Posttravmatychnye zrostannya, yak osnova psykhohichnoho suprovodu veteraniv rosiysko-ukrayinskoyi viyny: ohlyad doslidzhen. [Post-traumatic growth as the basis of psychological support for veterans of the Russian-Ukrainian war: a review of research]. *Psychology travelogs*, 1, 167-189. [in Ukrainian].

Shcherbiy, V. & Lyashenko, O. (2024). Teoretychnyy analiz fenomenu posttravmatychnoho zrostannya u zarubizhnyy naukoviy literaturi. [Theoretical analysis of the phenomenon of post-traumatic growth in foreign scientific literature]. *Naukovyy chasopys Ukrayinskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova*, 24(69), 60-67. [in Ukrainian]. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.24\(69\).07](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.24(69).07)

Yablonska, T., Vernyk, O. & Hayvoronsky, H. (2023). Ukrayinska adaptatsiya opytuvalnyka Brief-COPE. [Ukrainian adaptation of the Brief-COPE questionnaire]. *Insayt: psykhohichni vymiry suspilstva*, 10, 66-89. [in Ukrainian]. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>

Abstract

Kovalenko A. B.,

DSc.in Psychological Sciences, Professor,
Taras Shevchenko National University of Kyiv
E-mail: akovalenko@knu.ua
ORCID: 0000-0001-6458-5325
Research ID: O-7330-2019

Yermolenko A. V.,

higher education student
specialty C4 "Psychology"
Institute of Postgraduate Education
Taras Shevchenko National University of Kyiv
E-mail: alinka7777@meta.ua
ORCID: 0009-0004-8952-3891

CORRELATIONS BETWEEN CIVILIAN POPULATION'S POSTTRAUMATIC GROWTH AND COPING STRATEGIES DURING THE WAR

The article analyses correlations between the civilian population's posttraumatic growth and their coping strategies during the war. Posttraumatic growth is considered as a complex and multidimensional process that reflects positive personality changes developing after experienced traumatic events. Posttraumatic growth covers five main components: changed attitudes towards others, increased personal strength, seeing of new opportunities, increased value of life and spiritual changes. Each of these components changes more or less depending on individual experience, available resources and chosen coping strategies.

The performed empirical study showed that posttraumatic growth was not a direct consequence of trauma, but was associated with used coping strategies, searches for meaning and subjective meaning of experienced events. There were certain correlations between adaptive or avoidant coping strategies and posttraumatic growth, which indicated that the avoidance strategy was adaptive by its nature, respondents' sense of control over a situation during the war was reduced and they were not able to fully

influence events. Statistically significant differences were found between the studied indicators in men and women: traumatic events impacted more deeply on women, at the same time they had higher post-traumatic growth compared to men. This can be associated with women's greater tendency to experience internal changes after traumatic events and to search for meaning for them. The degree of personal traumatization and probability of post-traumatic growth did not correlate. The performed regression analysis revealed that a higher level of self-distraction, frequent use of humour and search for meaning contributed to stronger post-traumatic growth. Gender also was a significant predictor, since the index of post-traumatic growth was significantly lower in men compared to women. The study results confirmed the important role of coping strategies in post-traumatic growth, which allowed us to consider them as a resource for personality development.

Key words: *post-traumatic stress disorder, stress, coping strategies, post-traumatic growth, humour, search for meaning.*

Отримано – 10 жовтня 2025
Received – October 10, 2025

Рецензовано – 16 жовтня 2025
Revision – October 16, 2025

Прийнято – 19 жовтня 2025
Accepted – October 19, 2025