

Щотка О.П.

Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя

ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ ТА ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ АСПІРАНТІВ: ДИНАМІКА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

У статті зазначається про негативний вплив війни на психологічне благополуччя і розвиток здобувачів вищої освіти третього рівня та наголошується на актуальності розвитку у них здатності посттравматичного відновлення і зростання. Розкриваються категорії «задоволеність життям» та «посттравматичне зростання», здійснюється огляд теоретичних вивчень цих категорій, досліджень їх взаємозв'язку. Так, під задоволеністю життям розуміється когнітивна складова психологічного благополуччя, яка відображає рефлексивне судження людини про те, що її життя та обставини складаються добре. Посттравматичне зростання трактується як досвід позитивних змін, які виникають у результаті боротьби з важкими життєвими кризами, коли розвиток особистості, принаймні в окремих сферах, перевищує рівень, який був до того, як у житті людини виникає криза.

Аналізуються результати проведеного емпіричного дослідження взаємозв'язку задоволеності життям із напрямками зростання особистості в умовах пролонгованої дії стресорів війни. Робляться висновки, що задоволеність життям зростає несуттєво, однак зменшується незадоволеність життям, аспіранти відчують труднощі у реалізації життєвих цілей, у відновленні життєвої неперервності; трансформаційні процеси з часом війни поглиблюються, а основні напрями особистісного зростання змінюються: від усвідомлення більшої цінності життя, переорієнтація на духовні цінності на початку війни до кращого розуміння своїх можливостей і обмежень щодо впливу на життя та майбутнє з часом війни; характер пов'язаності задоволеності життям та зростання особистості не є стабільним, задоволеність життям та зростання особистості в умовах пролонгованої дії стресорів війни відбивають різні шляхи гармонізації «Я» та «світ»: перший характеризує збереження «Я», а другий трансформацію ідентичності; психологічна підтримка аспірантів має бути гнучкою та враховувати кумулятивний ефект стресорів війни на особистість.

Ключові слова: психологічне благополуччя, психологічний добробут, задоволеність життям, відновлення, посттравматичне зростання, психологічна підтримка, психологічна допомога.

Постановка проблеми. Виклики війни мають суттєвий вплив на психологічне благополуччя та розвиток особистості. З початку повномасштабного вторгнення РФ в Україну здобувачі вищої освіти третього рівня перебувають під впливом низки стресогенних та травматичних подій, як то: участь у бойових діях; втрата близьких людей; перебування в окупації; життя в прифронтовій зоні з постійними обстрілами; утрата почуття безпеки внаслідок вразливості всієї території країни для ракетних атак та БПЛА; переміщення в інші регіони або країни й пов'язані з цим втрата звичного середовища; тривога за рідних та близьких та багато іншого. Названі події можуть негативно відбиватися на психоемоційному стані, спілкуванні, навчальній та науковій діяльності особистості. Тому актуальним бачиться завдання

плекання здатності у аспірантів долати складні ситуації, відновлюватися та зростати, попри травмівну дію війни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Успішна адаптація та особистісне зростання після потрясінь почали активно вивчатися наприкінці 90-х років минулого століття [15]. Ключовими поняттями, через які описуються ці процеси в психології є задоволеність життям та посттравматичне зростання. Зупинимось на розкритті психологічної сутності цих категорій далі. Задоволеність життям – термін, що має множинне тлумачення у психологічній науці. У нашому дослідженні розглядатиметься як аспект психологічного добробуту та корелят щастя [14]. Задоволеність життям – це когнітивна складова відчуття психологічного благополуччя людини. В струк-

турі психологічного благополуччя когнітивна складова пов'язана з емоційною, що проявляється через наявність позитивного афекта, при відносній відсутності негативного [8]. Таким чином, задоволеність життям відображає рефлексивне судження людини про те, що її життя та обставини складаються добре [9; 13]. Іншими словами, задоволеність життям є щастям з позиції досвіду, а не з позиції відчуттів та емоцій. Задоволеність життям відображає нашу суб'єктивну оцінку минулого, поточного стану речей та майбутні можливості для себе [4]. Зауважимо, що задоволеність життям, з психологічної точки зору, може стосуватися як генеральної оцінки життя в цілому, так і окремих його аспектів.

Посттравматичне зростання розуміється як досвід позитивних змін, які виникають у результаті боротьби з важкими життєвими кризами, коли розвиток особистості, принаймні в окремих сферах, перевищує рівень, який був до того, як у житті людини виника криза. Р.Г. Тедескі, Л.Г. Калхун [16] окреслені 6 напрямів змін в наслідок позитивної переробки травми: підвищення цінності життя, збагачення духовного життя, зростання цінності відносин, нові можливості, зростання почуття особистої сили.

Емпірично виявлено, що незначні травми не ведуть до посттравматичного зростання, оскільки не провокують дисоціативні явища в ідентичності, і людина справляється з ними звичними засобами копіngu [12]. Однак, внаслідок травматичного руйнування системи «Я» та її звичних відносин зі світом перед людиною постає завдання створення нової цілісної картини себе та світу, яка б відображала змінену реальність [5]. У випадку посттравматичного росту ми маємо справу з трансформаційними процесами в ідентичності, з перетвореннями в системі її життєвих цінностей, переваг [3]. Нові життєві цінності є основою розвитку життєдіяльності особистості, і, як наслідок, – задоволеності/незадоволеності результатами цієї життєдіяльності [1].

Задоволеність життям та посттравматичний ріст під час та після війни є предметом низки вітчизняних та зарубіжних досліджень, де представлені і результати емпіричного вивчення взаємозв'язку між задоволеністю життям та посттравматичним зростанням. Але отримані результати суперечать одне одному і не дають уявлення про характер відносин між цими змінними. З одного боку, існує значна кількість емпіричних доказів наявності тісного позитивного кореляційного зв'язку між посттравматичним зростанням та задоволеністю

життям [10]. З іншого, існують дослідження, які доводять негативну кореляцію між зростанням та благополуччям [18]. Мета-аналіз емпіричних досліджень посттравматичного зростання П.Л. Томіч, В.С. Хелгесон [19] показує, що задоволеність життям не є суттєво пов'язана з інтенцією особистості до посттравматичного зростання.

Проведений нами аналіз результатів досліджень взаємозв'язку показав, що більшість з них стосується переживання наслідків соматичних загроз (важкі хвороби) [13], стосуються ситуації монотравми. Досліджень взаємозв'язку задоволеності життя та особистісного зростання в умовах пролонгованого впливу на особистість травматичних подій соціогенного походження, до яких відносяться військові дії, нами не виявлено.

Отже, характер взаємозв'язку між задоволеністю життям та посттравматичним зростанням потребує уточнення, особливо в контексті тривалої дії стресорів війни на особистість та її діяльність. Вивчення проблеми взаємозв'язку загальної задоволеності життям та зростання особистості в умовах пролонгованого травматичного впливу подій війни є практично значущим завданням, оскільки задає орієнтири для психологічної підтримки процесів відновлення благополуччя та особистісного зростання здобувачів вищої освіти.

Метою статті є емпірично встановити взаємозв'язок задоволеності життям із напрямками зростання особистості в умовах пролонгованої дії стресорів війни.

Дослідження було спрямоване на вирішення таких завдань:

- 1) оцінити рівень задоволеності життям на різних часових проміжках повномасштабного вторгнення рф в Україну;
- 2) оцінити рівень та напрями зростання особистості різних часових проміжках повномасштабного вторгнення рф в Україну;
- 3) емпірично встановити міру пов'язаності задоволеності життям з напрямками зростання особистості в умовах пролонгованої дії стресорів війни.

Виклад основного матеріалу. В емпіричному дослідженні було застосовано такий психодіагностичний інструментарій: Шкала задоволеності життям [17] для визначення рівня задоволеності життям; Шкала посттравматичного зростання [15] для з'ясування рівня та напрямів посттравматичного зростання особистості. Адаптація психодіагностичного інструментарію, використаного в дослідженні, була здійснена В.Л. Зливковим, С.О. Лукомською, О.В. Федан [2].

Для статистичної обробки даних нами було застосовано кореляційний аналіз методом Пірсона.

Для проведення емпіричного дослідження було обрано порівняльну та кореляційну стратегії дослідження. Емпіричне дослідження проводилось впродовж 2022–2024 року, було проведено два зрізи: перший – квітень/травень 2022 року; другий – квітень/травень 2024 року. Дослідження проводилось дистанційно із застосуванням гугл-форми та електронного листування. Окремі результати були висвітлені у попередніх публікаціях авторів [6, 7].

Дослідженням було охоплено 120 аспірантів різних освітніх програм денної та заочної форми навчання університетів Чернігівщини. Досліджувані – мешканці переважно Чернігівської, Сумської та Київської областей. За статтю респонденти були розподілені наступним чином: жінки – 43%; чоловіки – 57%. За віком: 20–25 років – 23%; 26–30 років – 40%; 31–40% – 17%; 41–50% – 15%; старше 50 років – 6%.

Для виконання першого завдання дослідження було здійснено оцінку рівня задоволеності життям аспірантів на різних часових відтинках від початку повномасштабного вторгнення, а також було здійснено аналітичне порівняння отриманих даних. Результати оцінки задоволеності життям аспірантів двох часових зрізів представлені на порівняльному графіку (рис. 1).

Так, при першому зрізі (весна 2022 року) було виявлено наступні факти: повністю задоволені життям – 0%; задоволені життям – 8%; частково задоволені життям – 33%, нейтральне ставлення

до життя – 4%; незадоволені життям більше, ніж задоволені – 33%; незадоволені життям – 18%; абсолютно незадоволені життям – 4%. Загалом відсоток аспірантів, що позитивно оцінювали життя або його окремі сторони склала 41%, що є доволі вагомою частиною опитаних. До цієї групи увійшли аспіранти, що цілком здатні прийняти недосконалість життя в умовах розпочатої рф війни проти України, можуть долати життєві труднощі та розглядати їх як мотиватори до внесення змін у своє життя. Однак, як помітно з графіка (рис. 1), більшість аспірантів оцінювали своє життя в модусі незадоволеності – це 55%. При тому, кожен четвертий аспірант, за даними першого зрізу, мав серйозно порушену життєву неперервність в багатьох сферах і відповідно негативно оцінював своє життя з точки зору реалізації себе, своїх життєвих цілей, цінностей та життєвої перспективи в цілому.

Другий зріз (весна 2024 року) рівня задоволеності життям аспірантів, показав наступне: повністю задоволені життям – 0%; задоволені життям – 13%; частково задоволені – 41%; нейтральне ставлення – 14%; більше незадоволені життям, ніж задоволені – 18%; незадоволені життям – 9%, абсолютно незадоволені – 5%. Друге вимірювання засвідчило, що більшість опитаних аспірантів (55%) оцінюють своє життя під час війни загалом позитивно.

Порівняння результатів двох зрізів виявило незначне зростання рівня задоволеності життям аспірантів і помітну тенденцію до зниження незадоволеності життям. Так, доля задоволених життям зросла лише на 5%, частково задоволених на

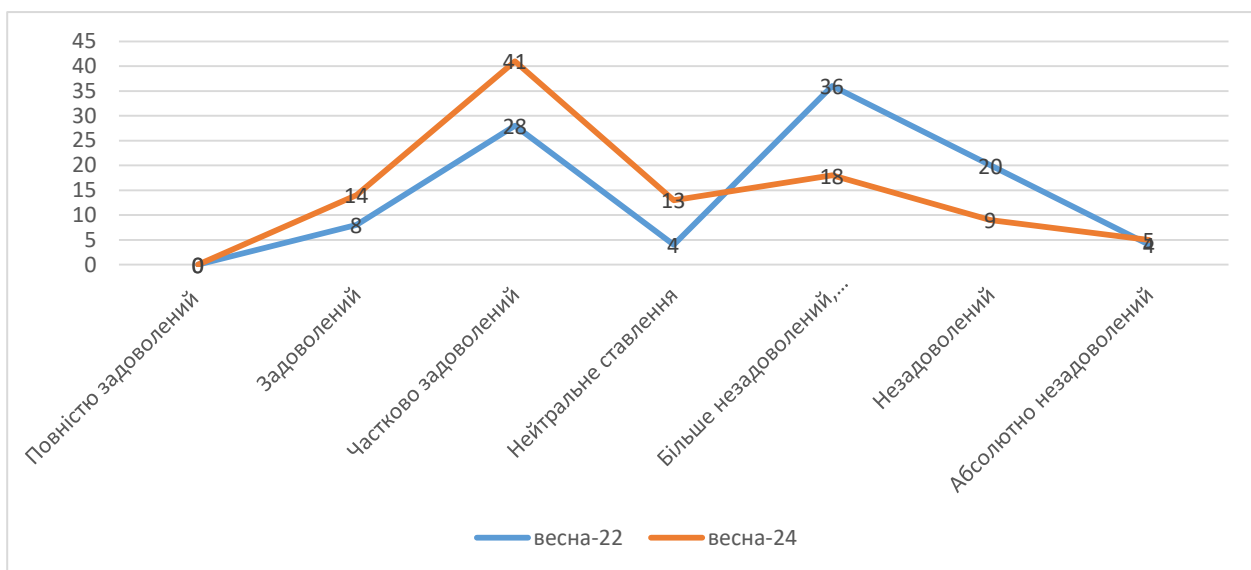


Рис. 1. Порівняльний графік рівня задоволеності життям у аспірантів у зрізах 2022 та 2024 років

8%. Разом з тим, удвічі зменшилась доля аспірантів, що незадоволені життям повністю, або частково. Отже, можемо припускати, що відбувається відновлення життєвої неперервності особистості в певних сферах життя та адаптація до воєнної повсякденності, однак, оцінка свого життя зі сторони реалізації життєвих цілей та життєвих перспектив серед аспірантів залишається невисокою.

За нашими даними, значно зросло число аспірантів, що мають рівень нейтрального ставлення, що властиве людям, які зазвичай мають проблеми в одній або двох сферах функціонування, відчувають бажання щось змінити у житті, але розгублені, бо часто не знають як це зробити.

Для вирішення другого завдання було здійснено оцінку рівня та напрямів особистісного зростання аспірантів на різних часових відтинках війни, а також було здійснено аналітичне порівняння отриманих даних. Для оцінки впливу подій війни на особистість до інструкції Шкали посттравматичного зростання було внесено уточнення (зміну виділено курсивом): «Вкажіть для кожного нижченаведеного твердження ступінь, в якому відповідна зміна відбулася в Вашому житті внаслідок кризової (травматичної) події, спричиненої війною, використовуючи наступну шкалу».

Результати встановлення індексу посттравматичного зростання представлені на рисунку 2.

Як показано на гістограмі, на початку повномасштабного вторгнення рф доля респондентів, з низьким індексом посттравматичного зростання була мінімальною (12%), але з часом війни доля респондентів, що не відчувають суттєвого впливу факторів війни на своє світобачення зросла удвічі, до 27%. Відсоток респондентів з середньою інтенсивністю особистісних перетворень нато-

мість зменшився з 56% до 32%. Привертає увагу той факт, що зросла доля досліджуваних з інтенсивним особистісним зростанням від 32% до 41%. Отже, бачимо, що з часом глибинні трансформації особистості під дією стресорів війни інтенсифікуються, більше респондентів стоять перед необхідністю прийняти нову реальність та виробити нову філософію життя і нову його ціннісну основу.

Наведені дані засвідчують наявність двох планів особистісних змін в умовах війни. З одного боку, помітними стають стабілізаційні явища в особистості, що повертають її до довоєнного функціонування, а з іншого, неповоротні, глибинні трансформаційні процеси. Трансформаційні перетворення особистості стосуються як персональної так і соціальної ідентичності, є результатом активної внутрішньої роботи з переосмислення досвіду війни та розбудови нової ціннісної основи функціонування. Зростання, зумовлене війною, не є універсальним процесом, однаковим для усіх, а має індивідуальний характер та торкаються нерівномірно різних сторін життя особистості.

Дослідження напрямів зростання особисті в часі війни відображені на рис. 3. Так, навесні 2022-го року показники високого рівня зростання за напрямами розподілились таким чином: зростання цінності відносин – 24%; нові можливості – 28%; сила особистості – 16%; духовні зміни – 40%; підвищення цінності життя – 44%. Отже, на початку війни, провідними напрямами зростання особистості досліджуваних були «підвищення цінності життя» та «духовні зміни». Це означає, що майже половина опитаних почали більше цінувати кожен прожитий день, прагнули наповнити його значущими речами, робити життя більш змістовним. Актуалізувалася мотивація до

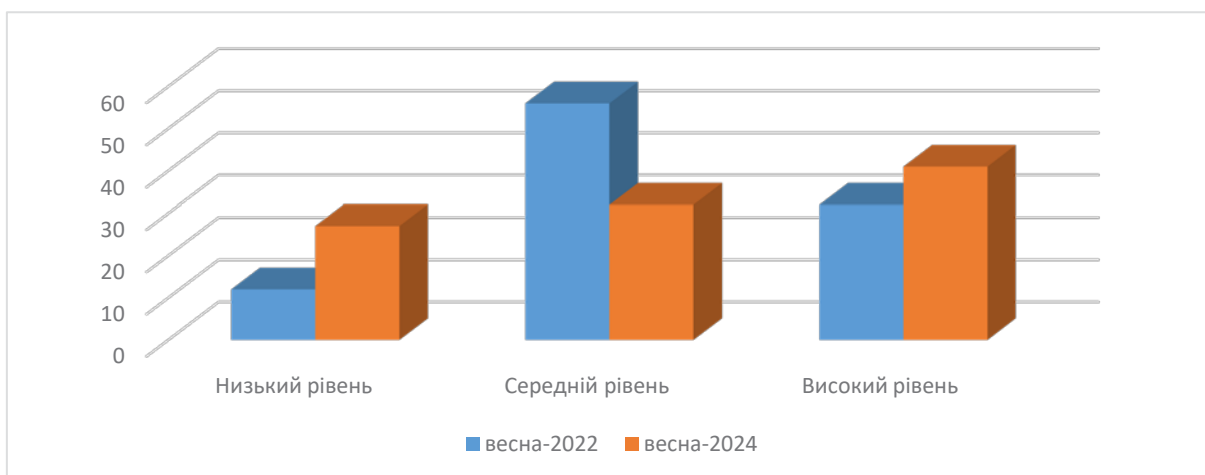


Рис. 2. Порівняльна гістограма індексу посттравматичного зростання аспірантів у зрізах 2022 та 2024 років (% від кількості опитаних)

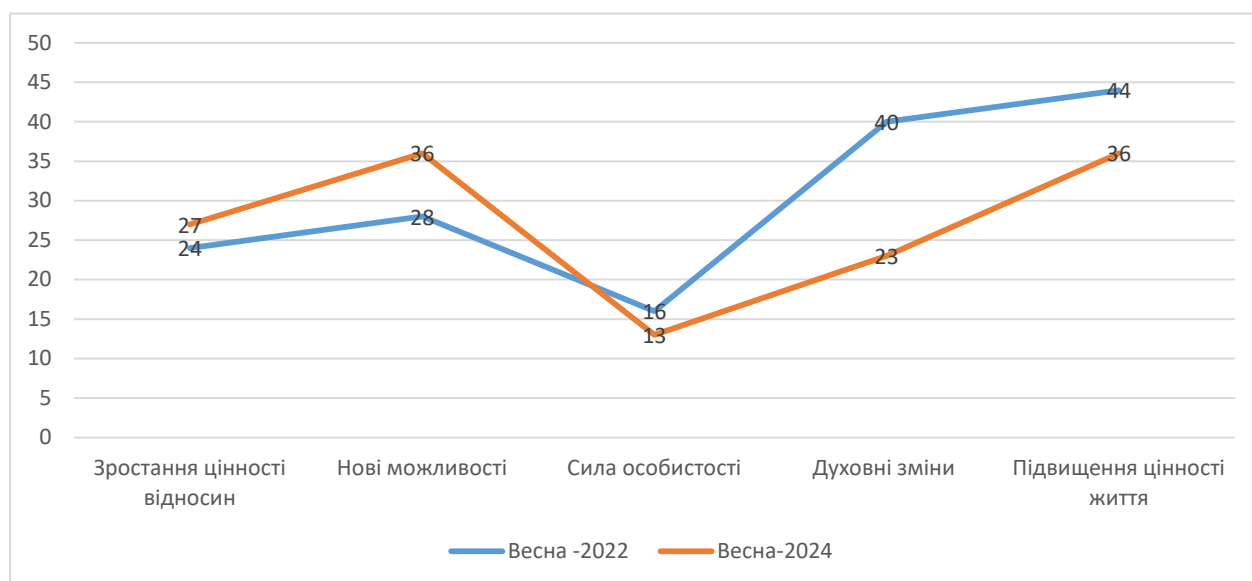


Рис. 3. Порівняльний графік напрямів зростання особистості у зрізах 2022 та 2024 років (% від загальної кількості опитаних)

розуміння духовних проблем, віри, очевидною стала цінність нематеріальних речей.

Останнє вимірювання виявило такої відсотковий розподіл високого рівня особистісного зростання: зростання цінності відносин – 27%; нові можливості – 36%; сила особистості – 13%; духовні зміни – 23%; підвищення цінності життя – 36%. Домінантним напрямом зростання особистості на фоні пролонгованості війни залишається усвідомлення цінності життя. Разом з тим, як показано на графіку (рис. 3), в зону активного перегляду потрапляє напрям «нові можливості», що ймовірно пов'язане з необхідністю для особистості взяти відповідальність за підконтрольні речі, врахувати невизначеність та нестабільність воєнного існування та знизити відповідальність перед невідконтрольними подіями.

Привертає увагу той факт, що трансформаційні процеси в особистості, пов'язані з усвідомленням цінності нематеріальних речей, духовності, наразі не відбуваються настільки активно, як на початку повномасштабного вторгнення. Результати показують, що удвічі менше респондентів вказують на те, що війна наразі суттєво змінює їх ставлення до духовних та матеріальних речей.

Окремо хотілось би зупинитися на такому важливому напрямі зростання особистості як сила особистості. Як бачимо на гістограмах, обидва вимірювання фіксують низьку відсоткову долю аспірантів, які глибоко змінюють бачення себе в напрямку відчуття власної сили та спро-

можності. Доля таких досліджуваних, здатних до позитивного перегляду ресурсів становить лише 16% та 13% при першому та другому вимірюванні відповідно. Парадоксально, але більшість респондентів не помічають у собі нові можливості долати труднощі, відновлюватися, адаптуватися, реалізовуватися, хоча саме це досить успішно здійснюють в умовах війни. Можемо припускати, що умови війни гібридного характеру з елементами підступного терору ослаблюють здатність особистості відчувати самоефективність.

Третє завдання дослідження полягало у встановленні характеру взаємозв'язків між задоволеністю життям та напрямками особистісного зростання в умовах пролонгованої дії стресорів війни. Для цього було здійснено кореляційний аналіз у кожному зрізі окремо.

Кореляційний аналіз взаємозв'язків першого зрізу даних дозволяє констатувати наявність статистично значущого позитивного зв'язку між задоволеністю життям та трьома показниками особистісного зростання, зокрема, інтегральним показником зростання (0,25, $p < 0,05$), фактором 1: «Зростання цінності відносин» (0,30, $p < 0,05$), фактором 5: «Зростання цінності життя» (0,37, $p < 0,01$). На початку повномасштабного вторгнення найбільш тісним є зв'язок задоволеності життям із усвідомленням більшої цінності власного життя. Можна передбачити, що задоволеність життям з одного боку, підсилює саморефлексію щодо позитивної переінтерпретації подій

Зв'язок між задоволеністю життям аспірантів та показниками їх зростання (r)

Показники зростання	Показники задоволеності життям Весна-2022 (n=66)	Показники задоволеності життям Весна-2024 (n=54)
Інтегральний показник зростання	0,25*	0,15
Фактор 1. Зростання цінності відносин	0,30*	-0,01
Фактор 2. Нові можливості	0,08	-0,03
Фактор 3. Зростання почуття особистої сили	0,18	0,06
Фактор 4. Збагачення духовного життя	0,01	0,35**
Фактор 5. Підвищення цінності життя	0,37**	-0,03

*p<0,05; **p<0,01

життя, активізує ситуативне Я в пошуку джерел радості та значущості. А з іншого боку, підсилення ціннісного ставлення до життя спонукає особистість наповнювати його значущими подіями, що в результаті дає задоволеність від свого життя. Виявлений нами взаємовплив задоволеності життя та зростання цінності відносин показує наскільки сфера людських відносин з одного боку стала важливим джерелом підтримки на початку великої війни, а з іншого, сферою глибоких переосмислень, відсіву друзів та перебудови кола довірчого спілкування.

Кореляційний аналіз даних другого зрізу показав, що структура взаємозв'язків задоволеності життя та особистісного зростання в умовах пролонгованості війни має інший характер. Нами виявлено статистично значущий зв'язок між задоволеністю життям і лише одним показником особистісного зростання – це збагачення духовного життя (0,37, p<0,01). Думається, що відсутність міцної прив'язаності до матеріальних речей, статусів, більша орієнтація на процес, ніж результат дозволяє навіть у воєнній буденності, наповненій хронічними стресами, зберігати позитивну оцінку життя, примати реальність з її викликами, вірити в перспективу добра. Однак, зазначимо, що лише незначна доля аспірантів орієнтується на духовні цінності, більшість обирає матеріальні.

Цікаво, що в умовах тривалої війни зростання цінності життя і відносин для особистості не підвищує, як на початку вторгнення, а знижує задоволеність життям. Припускаємо, що пролонгований характер війни, пов'язаний з великими втратами спонукає наповнювати життя значущими подіями та відносинами, однак, це не гарантує високу позитивну оцінку життя, оскільки стимулює глибоку, часто болісну внутрішню роботу з подолання значного розриву в системі «Я» та «світ, що зійшов з розуму».

Як можна бачити в таблиці 1, задоволеність життя аспірантів у обох вимірюваннях не є тісно пов'язаною з більшістю факторів зростання. Про що це говорить? Відсутність тісного зв'язку між задоволеністю життям та посттравматичним зростанням, дозволяє говорити про те, що посттравматичне зростання не є синонімом благополуччя та задоволеності життям. Досвід війни, містить потенціал надбання для особистості, що пофарбований дистресом, а не радістю. Зростання особистості в умовах війни, ймовірно, – це шанс отримати більш усвідомлене, осмислене та значуще життя.

Висновки.

1. Встановлено, в умовах пролонгованої дії стресорів війни задоволеність життям зростає несуттєво, однак зменшується незадоволеність життям. З часом війни більшість досліджуваних демонструють готовність до прийняття реальності і готові долати певні труднощі, однак не бачать можливостей для реалізації життєвих цілей.

2. Емпірично з'ясовано, що трансформаційні процеси з часом війни поглиблюються, а основні напрями особистісного зростання змінюються від усвідомлення більшої цінності життя, переорієнтації на духовні цінності з матеріальних до розуміння своїх можливостей та обмежень щодо впливу на життя під час війни.

3. Задоволеність життям не є тісно пов'язаною з більшістю напрямів особистісного зростання. Задоволеність життям та зростання особистості в умовах пролонгованої дії стресорів війни відбивають різні шляхи гармонізації «Я» та «світ»: перший характеризує збереження «Я», а другій трансформацію ідентичності.

4. Характер пов'язаності задоволеності життям та зростання особистості не є стабільним. На початку повномасштабного вторгнення корелятами задоволеності життям було підсилення

цінності життя та зростання цінності відносин. В умовах пролонгованого характеру війни, задоволеність життям позитивно корелює із зростанням орієнтації особистості на духовні, нематеріальні цінності.

5. Психологічна підтримка аспірантів має бути гнучкою та враховувати кумулятивний ефект стресорів війни на особистість, спрямовуватися водночас на підтримку ресурсів відновлення та ресурсів зростання.

Список літератури:

1. Даценко О.А. Задоволеність життям як критерій позитивного функціонування особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2020. Вип. 10. С. 31–42.
2. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К., 2016. 219 с.
3. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
4. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травмизації: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
5. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник / [Т.М. Титаренко, М.С. Дворник, В.О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т.М. Титаренко. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
6. Щотка О., Андрєєва Я. Взаємозв'язок між задоволеністю життям та посттравматичним зростанням у аспірантів в умовах війни в Україні. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3-4 (27). С. 64–74.
7. Щотка О. Напрями особистісного зростання здобувачів вищої освіти в умовах хронічної дії стресорів війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 4. С. 47–55.
8. Argyle M. *The Psychology of Happiness*. London, 2001. 288 p.
9. Diener E., Lucas R.E. Personality and subjective wellbeing. *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. / D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (Eds.). New York, 1999. P. 213–229.
10. Finding benefit in breast cancer: relations with personality, coping, and concurrent wellbeing / Urcuyo K.R., Boyers A. E., Carver C. S., Antoni M. H. *Psychology and Health*. 2005. No.20. P. 175–192.
11. Joseph S., Williams R., Yule W. Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. *Journal of Traumatic Stress*. 1993. No. 6. P. 271–279.
12. Joseph S., Butler L. Positive Changes Following Adversity. *PTSD Research Quarterly*. 2010. No. 21 (3). P. 1–3.
13. Ogińska-Bulik N. Satisfaction with life and posttraumatic growth in persons after myocardial infarction. *Health Psychology Report*. 2014. No. 2 (2). P. 105–114.
14. OgińskaBulik N., Juczyński Z. Personality, stress and health. Warszawa: Wyd. Difin. 2010. 320 s.
15. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. No. 9. P. 455–471.
16. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. No.15 (1). P. 1–18.
17. The Satisfaction With Life Scale/ Diener E., Emmons R.A., Larsen R.J., Griffin S. *Journal of Personality Assessment*. 1985. № 49(1). P. 71–75.
18. Tomich P. L., Helgeson V. Is finding something good in the bad always good? Benefit finding among women with breast cancer. *Health Psychology*. 2004. No. 23. P. 16–23.
19. Tomich P.L., Helgeson V. Five years later: a crosssectional comparison of breast cancer survivors with healthy women. *Psycho-Oncology*. 2002. No.11. P.154–169.

Shchotka O.P. LIFE SATISFACTION AND PERSONAL GROWTH OF GRADUATE STUDENTS: THE DYNAMICS OF RELATIONSHIP DURING WAR

The article notes the negative impact of the war on the psychological well-being and development of students of third-level higher education and emphasizes the importance of developing their ability to post-traumatic recovery and growth. The categories «satisfaction with life» and «post-traumatic growth» are revealed, the theoretical studies of these categories and research on their relationship are reviewed. Thus, satisfaction with life is understood as a cognitive component of psychological well-being, which reflects a person's reflexive judgment that his life and circumstances are going well. Post-traumatic growth is interpreted as the experience of positive changes that occur as a result of dealing with difficult life crises, when the development of the personality, at least in certain areas, exceeds the level that existed before the crisis in a person's life.

The results of an empirical study of the relationship between life satisfaction and the directions of personal growth in the conditions of the prolonged action of war stressors are analyzed. Conclusions are made that satisfaction with life increases insignificantly, but dissatisfaction with life decreases, graduate students experience difficulties in realizing life goals, in restoring life continuity; transformational processes deepen with the time of war, and the main directions of personal growth change: from awareness of the greater value of life, reorientation to spiritual values at the beginning of the war to a better understanding of one's opportunities and limitations in terms of impact on life and the future with the time of war; the nature of the relationship between life satisfaction and personal growth is not stable, life satisfaction and personal growth in the conditions of prolonged action of war stressors reflect different ways of harmonizing the «I» and the «world»: the first characterizes the preservation of the «I», and the second the transformation of identity; psychological support for graduate students should be flexible and take into account the cumulative effect of war stressors on the individual.

Key words: *psychological well-being, psychological prosperity, life satisfaction, recovery, post-traumatic growth, psychological support, psychological assistance.*