

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління та національної безпеки

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

УДК 159.944.4:355.1

Кузьменко Ігор Петрович

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ
УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ
Спеціальність 053 «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра. Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ Кузьменко І.П.

Керівник роботи:

Можаровська Тетяна Вікторівна

кандидат психологічних наук, доцент

Житомир – 2025

Висновок кафедри _____

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри

№ _____ від « ____ » _____ 20__ року

Завідувач _____ кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти

_____ захистив (ла)

(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК _____

(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище ,ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Кузьменко І. П. Психологічні особливості посттравматичного зростання учасників бойових дій. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

У кваліфікаційній роботі досліджено психологічні чинники посттравматичного зростання військовослужбовців із бойовим досвідом. Проаналізовано сучасні підходи до розуміння ПТЗ, життєстійкості та соціальної підтримки. Емпіричне дослідження (80 респондентів) показало, що посттравматичне зростання зумовлене поєднанням життєстійкості, рівня соціальної підтримки та конструктивного осмислення травматичного досвіду. Результати мають практичне значення для вдосконалення психологічної та реабілітаційної допомоги ветеранам.

Ключові слова: адаптація, життєстійкість, посттравматичне зростання, соціальна підтримка, травматичний досвід, військовослужбовці.

ANNOTATION

Kuzmenko I.P. Psychological characteristics of post-traumatic growth in combatants. – Qualification Thesis (Manuscript).

Qualification thesis submitted for the Master's degree in the specialty 053 – Psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The paper explores psychological factors influencing post-traumatic growth in military personnel with combat experience. It analyzes modern approaches to PTG, resilience, and social support. The empirical study (80 participants) showed that post-traumatic growth is associated with resilience, levels of social support, and constructive meaning-making of traumatic events. The findings hold practical value for improving psychological and rehabilitation support for veterans.

Key words: adaptation, military personnel, post-traumatic growth, resilience, social support, traumatic experience.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПОНЯТТЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ.....	11
1.1. Основні підходи до вивчення проблеми посттравматичного зростання.....	11
1.2 Психологічні чинники, що впливають на розвиток посттравматичного зростання учасників бойових дій.....	21
Висновки до розділу 1.....	31
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ.....	33
2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки.....	33
2.2. Діагностичний інструментарій дослідження.....	39
Висновки до розділу 2.....	45
РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	47
3.1. Результати дослідження посттравматичного зростання учасників бойових дій.....	47
3.2. Психологічні стратегії сприяння посттравматичному зростанню у військовослужбовців.....	55
Висновки до розділу 3.....	71
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76
ДОДАТКИ.....	83

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні збройні конфлікти, зокрема повномасштабна війна в Україні, поставили перед суспільством низку складних і водночас критично важливих завдань. Значна кількість військовослужбовців зазнає травматичного досвіду, що часто супроводжується глибокими психологічними наслідками. У таких умовах особливого значення набуває розроблення ефективної системи психологічної підтримки та реабілітації, що має включати не лише подолання травматичних наслідків, але й сприяти подальшому розвитку та внутрішньому зростанню особистості. У цьому контексті вивчення феномену посттравматичного зростання (ПТЗ) стає надзвичайно актуальним, оскільки він відкриває нові перспективи у розумінні психологічних процесів, які відбуваються після переживання екстремальних подій.

Посттравматичне зростання розглядається як комплекс позитивних змін, що виникають у результаті глибокої внутрішньої роботи особистості над подоланням травматичної ситуації. На відміну від посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який відображає дезадаптивні реакції психіки, ПТЗ демонструє потенціал особистості до конструктивних змін, формування нової системи цінностей, зміцнення життєстійкості та здатності знаходити сенс навіть у найбільш драматичних подіях. Саме в умовах воєнної реальності України виявлення чинників, що сприяють або перешкоджають ПТЗ, стає особливо значущим, адже цей феномен може бути ключем до відновлення психологічної рівноваги ветеранів та їх успішної адаптації до мирного життя.

Науковий інтерес до проблеми посттравматичного зростання активно зростає у світовому контексті. Р. Тедеші та Л. Калгун визначили основні виміри ПТЗ, підкреслюючи зміну ставлення до життя, зміцнення міжособистісних стосунків та формування нового бачення себе. Т. Титаренко розкриває феномен ПТЗ через концепцію антикрихкості, акцентуючи на здатності особистості набувати сили через кризовий досвід. С. Джозеф аналізує ПТЗ у межах позитивної психології, пояснюючи його як природну відповідь організму на

потрясіння, що активізує внутрішні ресурси. Ч. Кернс акцентує увагу на переосмисленні травми, а Дж. Хафф доводить ефективність логотерапевтичних підходів для досягнення позитивних змін. С. Шнайдер та Дж. Харрісон досліджують умови, за яких пережиті травми можуть стати поштовхом до особистісного розвитку. Водночас, попри значний науковий прогрес у світі, український контекст залишається недостатньо дослідженим. Особливо це стосується питання посттравматичного зростання ветеранів бойових дій, адже більшість наукових публікацій в Україні зосереджуються переважно на проблематиці ПТСР, кризових станів, суїцидальних ризиків і соціально-психологічної дезадаптації. Незважаючи на масштабність воєнного конфлікту та потребу у створенні нових моделей психологічної підтримки, питання позитивних трансформацій після травми, механізмів формування стійкості та умов, за яких можливе зростання, практично не вивчені. Це створює суттєву наукову прогалину, яку необхідно заповнити для формування сучасної, науково обґрунтованої системи реабілітації ветеранів.

З огляду на масштаб травматичного досвіду, який переживають українські воїни, знання про механізми ПТЗ є необхідною умовою для формування цілісної системи підтримки. Таким чином, дослідження психологічних особливостей посттравматичного зростання учасників бойових дій є вкрай актуальним як у теоретичній, так і в практичній площинах, оскільки відповідає ключовим викликам сучасної України та світовим тенденціям розвитку психологічної науки.

Тому **метою роботи** є теоретичне та практичне дослідження психологічних особливостей посттравматичного зростання учасників бойових дій.

Досягнення поставленої мети передбачає розв'язання таких **завдань**:

1. Аналіз основних теоретичних підходів до вивчення посттравматичного зростання.
2. Виокремлення психологічних чинників, що впливають на розвиток посттравматичного зростання.

3. Організація дослідження та характеристика вибірки.
4. Підбір та опис діагностичного інструментарію дослідження.
5. Дослідження посттравматичного зростання учасників бойових дій та аналіз його результатів.
6. Вивчення психологічних стратегій сприяння посттравматичному зростанню у військовослужбовців.

Об'єкт дослідження – посттравматичне зростання учасників бойових дій.

Предмет дослідження – психологічні особливості посттравматичного зростання учасників бойових дій.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що посттравматичне зростання учасників бойових дій зумовлене комплексом психологічних чинників, серед яких провідну роль відіграють рівень особистісної життестійкості, характер когнітивного опрацювання травматичного досвіду, інтенсивність соціальної підтримки та особливості емоційної регуляції. Вважається, що саме взаємодія цих чинників визначає специфіку адаптації ветеранів після пережитих бойових подій та сприяє формуванню позитивних особистісних змін. Також припускається, що глибокий теоретичний аналіз феномену посттравматичного зростання та емпіричне дослідження психологічних механізмів його виникнення дозволять виявити відмінності у рівні ПТЗ серед ветеранів залежно від особистісних характеристик, тривалості бойового досвіду та наявності підтримувального соціального середовища. Отримані результати можуть слугувати науковим підґрунтям для розроблення ефективних програм психологічної допомоги, спрямованих на оптимізацію адаптаційних процесів та стимулювання позитивних змін у особистості учасників бойових дій.

Теоретико-методологічна база дослідження посттравматичного зростання у ветеранів бойових дій в Україні спирається на комплекс сучасних психологічних теорій і концепцій, які дозволяють всебічно розкрити механізми переживання травми, процеси адаптації та можливості особистісного розвитку в умовах екстремального стресу. Провідною є концепція посттравматичного зростання, розроблена Р. Тедеші та Л. Калгуном, у межах якої ПТЗ розглядається

як система позитивних особистісних змін, що виникають унаслідок когнітивної переробки травмивного досвіду. Ця теорія визначає ключові виміри ПТЗ: зміну сприйняття себе, поглиблення міжособистісних стосунків та переоцінку життєвих цінностей, що є важливим методологічним підґрунтям для аналізу переживань ветеранів. Вагоме значення має теорія стресу та копіngu Р. Лазаруса і С. Фолькмана, яка пояснює, як особистість оцінює травматичну ситуацію, які стратегії подолання вона обирає та як ці стратегії впливають на психологічну адаптацію. Положення про стадійність розвитку, кризи ідентичності та особистісні трансформації дозволяють аналізувати процеси, які переживають ветерани після повернення до мирного життя. Методологічну базу доповнюють концепції логотерапії В. Франкла, у яких акцент робиться на пошуку сенсу в екстремальних умовах як важливому механізмі психологічного виживання та зростання.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі **методи дослідження**: аналіз наукової літератури, систематизація, узагальнення та абстрагування, які дозволяють вивчити існуючі підходи до проблеми посттравматичного зростання у ветеранів.

Для досягнення мети дослідження та розв'язання поставлених завдань було використано комплекс методик, які забезпечують як кількісний, так і якісний аналіз отриманих даних, зокрема:

1. Інвентар посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI).
2. Шкала рівня посттравматичного стресу (PCL-5). Використовувалась для оцінки симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР).
3. Шкала сприйняття стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10), який застосовувався для оцінки сприйняття стресу військовослужбовцями.
4. Напівструктуроване інтерв'ю, яке використовувалося для поглибленого аналізу переживань і досвіду військовослужбовців у контексті посттравматичного зростання.

5. Методика оцінки життєстійкості (Resilience Scale, RS), спрямована на вимірювання рівня життєстійкості респондентів, включаючи такі аспекти, як адаптивність до стресу, здатність досягати цілей та ефективно вирішувати проблеми. У дослідженні взяли участь військовослужбовці, які мають досвід участі в бойових діях та перебування в умовах бойових дій. Загальна кількість учасників склала 80 осіб.

Наукова новизна та теоретичне значення. Наукова новизна дослідження полягає у комплексному вивченні психологічних особливостей посттравматичного зростання у ветеранів, які мають досвід участі в бойових діях в Україні. У роботі вперше здійснено системний аналіз взаємозв'язку між індивідуально-психологічними характеристиками, особливостями когнітивної переробки травми, рівнем емоційної регуляції та розвитком посттравматичного зростання в умовах сучасного воєнного конфлікту. Новим є виокремлення специфічних чинників, які можуть як сприяти, так і перешкоджати формуванню ПТЗ, а також визначення можливих профілів реагування ветеранів на бойовий досвід. Дослідження поглиблює наукові уявлення про механізми позитивних особистісних змін унаслідок переживання травми, уточнює роль соціальної підтримки, копінг-стратегій та життєстійкості у формуванні конструктивної адаптації ветеранів. Отримані результати дозволяють уточнити структуру посттравматичного зростання саме у військовому контексті та виділити його специфічні прояви, пов'язані з особливостями бойового середовища, колективного досвіду та соціальної ідентичності ветеранів.

Практичне значення. Матеріали дослідження можуть бути використані у діяльності практичних психологів, психотерапевтів, соціальних працівників та фахівців з реабілітації під час надання допомоги ветеранам бойових дій. Отримані теоретичні узагальнення можуть слугувати основою для розробки програм психокорекційної та реабілітаційної роботи, спрямованих на активізацію посттравматичного зростання.

Апробація результатів дослідження.

Структура і обсяг. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПОНЯТТЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

1.1. Основні теоретичні підходи до вивчення посттравматичного зростання

Посттравматичне зростання (ПТЗ) – це багатовимірний і складний процес, що відображає позитивні зміни в особистості людини, яка зазнала серйозної психотравмувальної події. Це явище досліджується в рамках позитивної психології і протиставляється лише травматизації як руйнівному наслідку стресу. ПТЗ вказує на здатність людини не просто повернутися до попереднього рівня функціонування після кризи, а й досягти нового, якісно вищого рівня особистісного розвитку.

Вперше це поняття було введено американськими психологами Річардом Тедесчі та Лоренсом Калхуном у 1995 році. На основі емпіричних досліджень вони сформулювали концепцію, згідно з якою переживання травматичного досвіду може стати тригером для глибоких змін у способі мислення, системі цінностей, самооцінці та життєвих цілях особистості. Тедесчі та Калхун підкреслюють, що ПТЗ є не результатом самої травми, а наслідком того, як людина осмислює пережите, як вибудовує нові когнітивні схеми та адаптує своє «Я» до нових умов [88].

Основні напрями, у яких проявляється посттравматичне зростання, включають п'ять ключових сфер:

1. Поглиблення міжособистісних відносин. Люди, які пережили кризу, частіше демонструють більшу емпатію, розуміння інших, здатність до глибоких емоційних зв'язків.
2. Підвищення самооцінки та особистої сили. Людина починає вірити у свої можливості, бо вже впоралася з важкою ситуацією.
3. Зміни у філософії життя. Переоцінка цінностей, пріоритетів, відкриття нових смислів.

4. Посилення духовності або релігійності. Часто постраждалі звертаються до духовних практик у пошуку сенсу.
5. Усвідомлення нових можливостей. Люди починають бачити перспективи, яких раніше не помічали, прагнуть до самореалізації [87].

У вітчизняній психології значний внесок у дослідження ПТЗ зробила Тетяна Титаренко. Вона визначає посттравматичне зростання як особистісну антикрихкість, тобто здатність не тільки зберегти свою цілісність після потрясіння, але й трансформувати травматичний досвід у джерело сили. За її словами, людина, яка пережила психотравму і змогла переосмислити її, здатна не лише адаптуватися до змін, а й стати зрілішою, відкритішою до світу, відповідальнішою [66, с. 102].

С. Джозеф виділяє три основні аспекти посттравматичного зростання. Перший – стосунки, що означає покращення взаємодії з іншими людьми. Люди часто відзначають, що після пережитих труднощів вони почали більше цінувати стосунки, виявляти більше співчуття та емпатії до оточуючих. Наприклад, людина може стати більш чуйною до потреб інших і більше турбуватися про близьких. Другий аспект – погляд на себе. Постраждалі відзначають, що переживши складні ситуації, вони відчули свою внутрішню силу та стійкість, стали більш упевненими в собі. Наприклад, після важкого періоду людина може усвідомити, що здатна долати навіть найважчі життєві труднощі, що підвищує її самооцінку та впевненість у власних силах. Третій вимір – життєва філософія. Це зміни в поглядах на життя, більш глибоке розуміння його сенсу. Люди можуть почати більше цінувати моменти радості, змінити свої пріоритети і ставлення до життєвих труднощів. Наприклад, після травматичних подій людина починає бачити життя як дар, вчиться ставити цілі, орієнтуючись на довгострокові, важливі для неї цінності [15].

Багато дослідників вказують, що посттравматичне зростання можливе не у всіх випадках і не у кожної людини. Наприклад, Стівен Джозеф зазначає, що ПТЗ – це не неминучий результат, а лише потенціал, який може реалізуватись за умови внутрішньої роботи людини над своїм досвідом. Важливу роль у цьому

відіграють такі чинники, як когнітивний стиль особистості, рівень емоційного інтелекту, культура, соціальна підтримка, наявність життєвої мети.

Психолог Джон Хафф, послідовник логотерапії В. Франкла, підкреслює, що ключовим моментом у розвитку після травми є пошук сенсу в стражданні. Якщо людина знаходить смисл у пережитому – наприклад, змінює ставлення до життя, усвідомлює важливість допомоги іншим, переосмислює свої стосунки – вона має більше шансів на глибоку трансформацію. Дж. Хафф підкреслює важливість терапевтичних підходів, зокрема логотерапії, для процесу посттравматичного зростання. Логотерапія, розроблена В. Франклом, допомагає людям знайти сенс у своєму житті навіть у найскладніших обставинах. Це особливо важливо для осіб, які пережили травму чи втрату, оскільки вони можуть відчувати відчуження чи безсенсність свого досвіду [78].

В. Кряжев вважав, що посттравматичне зростання є складним, але можливим результатом пережитої травми, і що здатність людей переробляти травматичний досвід через когнітивні, емоційні та соціальні механізми призводить до значних позитивних змін у житті. Він підкреслював важливість переосмислення травми, що дозволяє знайти новий сенс у тому, що сталося, а також покращити взаємини, збільшити відчуття вдячності до життя та відновити впевненість у собі [32]. Дослідниця О. Туриніна стверджує, що посттравматичне зростання є свого роду «перезавантаженням» особистості. Людина не повертається до колишнього стану – вона стає іншою, іноді навіть сама себе не впізнає у новому світогляді, поведінці, пріоритетах. У цьому контексті важливою є здатність інтегрувати травматичний досвід у життєву історію, зробити його частиною себе, а не витісняти чи уникати.

Згідно з її підходом, ПТЗ включає в себе декілька основних аспектів:

1. Зміни у самоусвідомленні – переживши травму, люди здобувають більш глибоке розуміння себе, своїх цінностей, переконань та життєвих пріоритетів.
2. Зміцнення міжособистісних відносин – травма часто сприяє розвитку глибших і більш емоційно значущих зв'язків з іншими людьми, оскільки люди часто шукають підтримки і співпереживання після важких переживань.

3. Пошук нових життєвих цілей – люди, що пережили травму, можуть отримати нові пріоритети і сенс у житті, переосмислюючи свої цілі та життєвий шлях [70].

Джозеф та Лінлі зосередили свою наукову діяльність на вивченні того, як люди, що пережили серйозні травматичні події, можуть не лише подолати негативні наслідки, а й досягти позитивних внутрішніх змін. Вони розглядають посттравматичне зростання як складний, багатовимірний процес, що охоплює як психічний, так і емоційний розвиток особистості. Виходячи з їхніх досліджень, травма, попри свій деструктивний характер, здатна виступати своєрідним каталізатором для переосмислення життєвого досвіду, відкриття нових сенсів та поглиблення саморозуміння [84].

Однією з ключових умов такого зростання є наявність соціальної підтримки. Вони стверджують, що стійкі соціальні зв'язки з родиною, друзями, спільнотами або фахівцями значною мірою пом'якшують психологічні наслідки травми. Завдяки підтримці, особистість не лише адаптується до нової реальності, а й розвиває більш глибокі, щирі й довірливі міжособистісні стосунки, що в подальшому слугують джерелом внутрішньої сили. Окрему увагу дослідники приділяють психологічній стійкості. Вони зазначають, що особи з вищим рівнем резильєнтності швидше знаходять сенс у пережитих стражданнях, трансформують негативний досвід у ресурс і здатні зробити травму точкою відліку для особистісної еволюції. Психологічна гнучкість, адаптивність і відкрите ставлення до змін відіграють у цьому процесі вирішальну роль. Ще одним аспектом, який виокремлюють науковці, є трансформація самооцінки. Після пережитої травми людина часто переосмислює своє ставлення до себе, відкриваючи у собі нові джерела сили, здатність до подолання, до витримки. Такі зміни сприяють формуванню більш зрілої, гнучкої і стабільної Я-концепції та допомагають у побудові нових стратегій реагування на життєві труднощі. Окремо підкреслюється роль духовності та пошуку сенсу. Після глибоких життєвих потрясінь особистість нерідко звертається до духовних практик, філософських роздумів чи релігійних переконань, намагаючись знайти відповідь

на запитання про сенс страждань, життя і смерті. Це сприяє внутрішньому збагаченню, поглибленню розуміння власного призначення та гармонізації внутрішнього світу. Травма часто спонукає людину критично поглянути на попередні життєві орієнтири, цілі та цінності. У результаті цього процесу вона формує нові життєві пріоритети, зосередитися на більш глибоких, змістовних аспектах, таких як щирі стосунки, самореалізація, душевний спокій, доброта і турбота про інших.

К. Максименко є одним із провідних дослідників у сфері посттравматичного зростання (ПТЗ), і його наукові праці зосереджуються на розкритті того, як травматичні події можуть виступати поштовхом до глибоких особистісних змін і внутрішнього розвитку. Він переконаний, що пережита травма, попри свій негативний вплив, може сприяти формуванню нових життєвих сенсів і стати основою для трансформації особистості. У своїх дослідженнях учений підкреслює, що переосмислення травматичного досвіду – ключова умова для досягнення ПТЗ. Він вважає, що важливу роль у цьому процесі відіграють як внутрішні психологічні ресурси особистості, так і зовнішнє соціальне середовище. Якщо індивід має змогу отримати підтримку від родини, друзів або кваліфікованих спеціалістів – це значно підвищує ймовірність позитивної трансформації після травми. Психологічна допомога у таких випадках є критично важливою, оскільки вона сприяє розвитку емпатії, співчуття, сили характеру та здатності бачити в стражданнях можливість для зростання [41].

Особливу увагу дослідник приділяє змінам в особистісній ідентичності. За його спостереженнями, посттравматичний досвід може стати каталізатором для радикального перегляду життєвих пріоритетів і цінностей. Це стосується не лише особистих переконань, а й кар'єрних орієнтирів, соціальних взаємодій та духовного життя. Наприклад, військові ветерани, які пройшли через бойові дії, нерідко переосмислюють своє місце у світі й починають займатись волонтерством чи соціальною діяльністю, що є виявом їхнього нового бачення сенсу життя та особистої місії. Емоційна стійкість і здатність до адаптації також

посідають важливе місце у концепції К. Максименка. Він наголошує, що ПТЗ не відбувається автоматично: для того, щоб травма трансформувалася в точку зростання, потрібна активна участь самої людини, її готовність до внутрішніх змін і вміння адаптуватися до нових обставин. За дослідником, ті, хто має вищий рівень емоційної стабільності, краще справляються не лише з поточними, а й з майбутніми труднощами. Загалом, дослідник підкреслює, що посттравматичне зростання – це реальний і досяжний процес, який ґрунтується на поєднанні внутрішньої сили, соціальної підтримки та здатності до рефлексії. Люди, які пройшли через цей шлях, часто виявляють нові життєві цілі, глибші стосунки та відчуття задоволеності своїм досвідом, що робить їхнє життя змістовнішим, повнішим і більш збалансованим [41].

Посттравматичне зростання розглядається в межах психотерапії як бажаний ефект терапевтичної роботи. Психологи створюють умови, за яких клієнт може безпечно осмислювати травму, вивільняти емоції, аналізувати свою поведінку та вибудовувати нові особистісні стратегії. Важливо зазначити, що ПТЗ не означає повної відсутності страждання – навпаки, воно супроводжується болем, але водночас відкриває можливості для зростання. Таким чином, посттравматичне зростання є не лише психологічним явищем, але й глибоким екзистенційним процесом. Воно демонструє силу людської психіки, її здатність трансформувати руйнівне у конструктивне, зневіру – у віру, втрату – у нову надію. У сучасному суспільстві, де все більше людей переживають різноманітні кризи, від воєн до особистісних трагедій, дослідження ПТЗ набуває особливої актуальності як у теоретичному, так і в практичному аспекті.

У сучасній психологічній науці виокремлюють кілька найвідоміших моделей посттравматичного зростання, серед яких:

- функціонально-дескриптивна модель Р. Тедескі та Л. Калхауна;
- особистісно-орієнтована модель С. Джозефа та П. Лінлей;
- біопсихосоціальна модель М. Крістофера;
- психолого-філософська модель Р. Пападопулоса.

Перша з них – функціонально-дескриптивна – вже розглядалася в попередньому підрозділі роботи як базова теоретична основа дослідження посттравматичного зростання. Якщо коротко окреслити її зміст, то автори підходу трактують ПТЗ як комплекс змін, які відбуваються з особистістю внаслідок пережитої травми та призводять до внутрішньої трансформації. Таке зростання пов'язане не просто з поверненням до попереднього рівня функціонування, а з формуванням якісно нового бачення себе й світу. Йдеться про процес глибинного переосмислення власних переконань і перебудову попередніх когнітивних схем. Центральним механізмом, що запускає позитивні зміни, Тедескі та Калхаун вважали здатність прийняти травматичний досвід як невідворотну подію реальності, тобто готовність визнати факт, який не можна змінити [88, с. 455].

Особистісно-орієнтована модель С. Джозефа та П. Лінлей ґрунтується на ідеї реконструкції самосприйняття через переінтерпретацію травматичного досвіду. Дослідники наголошують, що обробка нової інформації після травматичної події може здійснюватися шляхом асиміляції в межах наявних переконань або через зміну цих переконань. Для того щоб особистісний розвиток перевищував рівень, характерний для періоду до травми, необхідний процес позитивної акомодатії – глибоке оновлення Я-концепції та світогляду. Саме така когнітивна перебудова забезпечує умови для зростання [84, с. 1042].

У межах цього підходу посттравматичне зростання розглядається як наслідок адаптивної когнітивної перебудови, коли травматичний досвід спричиняє зміну базових переконань людини. Якщо отримана інформація не може бути інтегрована в попередню систему уявлень, вона ініціює процеси трансформації світогляду. При цьому можливі як негативні, так і позитивні зміни, але позитивні результати найчастіше виникають тоді, коли людина прагне осмислити причинно-наслідкові зв'язки події та знайти для неї зрозуміле пояснення.

У біопсихосоціальній еволюційній моделі М. Крістофера травматична реакція тлумачиться як механізм метанавчання, що має еволюційну природу.

Цей механізм спричиняє руйнування та подальшу реконструкцію метасхем, які визначають уявлення особистості про себе, суспільство та світ. Водночас травматична реакція включає біологічні, психологічні й соціальні аспекти [82, с.75]. Біологічний компонент може виявлятися як у формі ПТСР, так і у формі посттравматичного зростання. Визначальним чинником, який впливає на те, який саме результат сформується, є якість взаємодії з оточенням та можливості адаптації.

Крістофер підкреслює, що нервова система реагує на стрес двома шляхами: нижчим, який базується на роботі підкоркових структур і є більш ригідним, та вищим, пов'язаним із діяльністю неокортексу, який забезпечує гнучкість і можливість навчання. Соціокультурні зміни відбуваються значно швидше, ніж еволюційні біологічні механізми, тому між ними може виникати напруження. Проблема посттравматичного розвитку, за Крістофером, виникає тоді, коли ці системи перестають узгоджуватися між собою. Оскільки безпосередньо впливати на гіпоталамо-гіпофізарно-надниркову вісь неможливо, важливо через когнітивне переосмислення перебудовувати нейронні зв'язки та навчати мозок по-новому інтерпретувати пережите [82, с.77]. У межах цієї концепції посттравматичне зростання виникає як результат перебудови особистісних когнітивних схем. Травматичний досвід запускає еволюційний механізм метанавчання, який трансформує базові уявлення людини про себе і світ.

Психолого-філософська модель Р. Пападопулоса ґрунтується на аналізі символічного значення поняття "травма". Автор звертається до грецького кореня слова – «teigo», що означає «закарбовувати» або «витирати». Із цього він робить висновок, що травма може або залишити слід, який визначатиме подальше життя людини, або «стерти» стару систему сенсів, відкриваючи можливість для формування нових. Тому в процесі психологічної допомоги ключовим завданням є перехід від фіксації на травмі до пошуку нових життєвих орієнтирів, ресурсів і смислів [86].

Пападопулос розглядав посттравматичне зростання як «розвиток, спричинений лихом». Пережита криза, хоч і завдає значної шкоди, може стимулювати оновлення життєвих цінностей та перегляд усталених переконань. Порушення звичного способу існування змушує людину шукати нові підходи до інтерпретації світу та власної ролі в ньому. Наслідки травматичних подій можуть бути різними – від деструктивних до продуктивних – і залежать від індивідуальних характеристик, копінг-стратегій і рівня внутрішніх ресурсів [86, с. 202].

На думку Пападопулоса, на те, як людина реагує на травму й осмислює пережите, впливає ціла система чинників. Це її індивідуальна історія життя, психологічні риси, наявні копінг-стратегії, використання захисних механізмів, сильні та слабкі властивості, рівень освіти, соціальна позиція. Також важливу роль відіграє соціальний капітал – стосунки з оточенням, наявність підтримки та здатність її приймати; тип сім'ї та її структура; попередній досвід схожих ситуацій; наявність або відсутність надії.

Таблиця 1.1.

Рівні реагування на травматичні події

Рівень	Опис	Наслідки
Негативний рівень	Травма може викликати серйозні психічні порушення, які ускладнюють адаптацію до життя після травматичної події.	Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожність, емоційне виснаження.
Позитивний рівень	Травма стає поштовхом для особистісного зростання, призводячи	Підвищення особистісної сили, покращення стосунків, усвідомлення нових

	до позитивних змін у різних сферах життя.	можливостей, духовний розвиток, глибше цінування життя.
Нейтральний рівень	Особистість зберігає психологічну стійкість і здатність функціонувати без значних змін у психічному стані.	Відсутність помітних змін, підтримка звичного рівня життя, але без внутрішнього розвитку.

1.2. Психологічні чинники, що впливають на розвиток посттравматичного зростання

Досвід військовослужбовців, які опинилися в умовах бойових дій, демонструє, наскільки глибоко екстремальні події можуть впливати на психіку та внутрішній світ людини. Посттравматичне зростання (PTG) стає одним із ключових напрямів сучасних психологічних досліджень, адже саме особистісні риси часто визначають здатність військових не лише долати наслідки травми, а й виходити з них із новими силами та усвідомленнями. У цьому розділі окреслено найважливіші особистісні характеристики, що сприяють такому позитивному розвитку після травматичного досвіду.

Пережиті психічні травми завдають значного болю й можуть надовго порушити звичний ритм соціального та сімейного життя. Повертаючись до повсякденних справ, людина нерідко сприймає їх як небезпечні чи чужі, тому їй доводиться переосмислювати власний внутрішній світ або навіть формувати його заново, аби він знову став стабільним і адаптованим до нової реальності. Цей процес неможливий без створення нових смислів, які водночас визнають факт травми та дозволяють рухатися вперед, не залишаючись у полоні минулого. Коли людина надмірно зосереджується на втрачених можливостях, постійно прокручує думки про те, що могла б зробити інакше, це підвищує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу. Натомість уміння зупинитися, виокремити те, що зараз піддається контролю, і спрямувати зусилля на реальні завдання значно збільшує вірогідність позитивних змін після травми.

Українська дослідниця Г. Діденко зазначає, що екстремальні події завжди містять у собі своєрідне поєднання болю й можливостей, страждання і сили. Саме тому в таких умовах активізуються як руйнівні, так і творчі процеси: співіснують стійкість і вразливість, насильство і підтримка. У результаті формується особливий вид діяльності особистості – екзистенційна робота над власним буттям, у межах якої виникають такі явища, як життестійкість, резилієнтність, посттравматичне зростання або, навпаки, посттравматичний

стресовий розлад. При цьому наявність посттравматичного зростання зовсім не означає, що подальше життя буде легким чи повністю позбавленим негативних переживань. Позитивні зміни після травми нерозривно пов'язані з болем, який довелося пережити, й зазвичай є результатом глибокої внутрішньої роботи, що відкриває шлях до якісно нового рівня розвитку [16, с. 35].

Травматичний досвід не існує як незмінний спогад – він постійно переосмислюється особистістю. Людина, яка вступає на шлях посттравматичного розвитку, поступово змінює ставлення до життя: інакше оцінює цінності, глибше відчуває важливість близьких, стає здатною помічати сенс у дрібницях і переживає духовне дозрівання. Розмірковуючи над тим, як допомогти ветеранам, важливо звертати увагу не лише на зменшення симптомів стресу, а й на створення умов, що стимулюють особистісний розвиток. Оскільки зміни охоплюють усю структуру індивідуальності – від біологічних до соціальних складових – у дослідженні доцільно використовувати системний підхід із елементами редукціонізму для комплексного аналізу цих взаємозв'язків [16, с. 36].

Щодо формування життєстійкості, то її поява пов'язана з гармонійним поєднанням внутрішніх переконань та активних дій. Якщо людина вірить у можливість власного відновлення, то цілеспрямована поведінка – дотримання здорових звичок, виконання фізичних вправ, турбота про тіло – допомагає реалізувати цей потенціал. Саме цей ресурс стає основою для подолання наслідків травми та зміцнення загального благополуччя. Н. Каз'яніна підкреслює, що життєстійкість людини найповніше розкривається саме в ситуаціях сильного стресу, коли необхідні максимальна зібраність, здатність до творчого мислення та одночасно тверезий аналіз можливих дій. Психіка кожної людини реагує на стрес індивідуально й нерідко непередбачувано: від різних форм психологічного «провалу» до проявів надзвичайної стійкості, що нагадує «супервитривалість» [24, с. 227].

При цьому небезпеку становить не сама стресова подія, а неадаптивні, надмірно емоційні та ірраціональні реакції на неї. Афективні вибухи та негативні

переживання здатні активувати цілу низку додаткових проблемних чинників: від фізіологічної слабкості та підвищеної хворобливості до психічної нестабільності чи деструктивної поведінки з боку близьких людей. Оскільки ані біологічна вразливість організму, ані зовнішні умови не можуть бути повністю контрольовані, розвиток життестійкості постає одним із ключових механізмів поновлення внутрішніх ресурсів. Дослідники наголошують, що справжню загрозу становить лише один тип стресу – дистрес, який супроводжується явно негативними емоціями та має руйнівний вплив на тіло й психіку. Щоб протидіяти дистресу, особистість може задіяти два основні підходи. Перший – це ретельний, реалістичний аналіз подій, який дозволяє зрозуміти суть ситуації та знайти оптимальні способи її подолання. Другий – мобілізація сили волі та застосування дієвих поведінкових стратегій, зокрема копінг-умінь, що допомагають поступово знижувати вплив стресових чинників [32, с. 51].

Високий рівень життестійкості визначає як спосіб інтерпретації стресових подій, так і подальші реакції на них. Людина перестає сприймати труднощі як катастрофу, натомість розглядає їх як можливість перевірити власні сили, проявити кмітливість, зберегти раціональність та активізувати соціальні навички. Чим успішніше вона справляється зі складними обставинами, тим більше зростає впевненість у собі. Аналізуючи здатність ветеранів долати наслідки військового стресу, залишатися функціональними та рухатися вперед, важливо звернутися до поняття «резилієнтність». Тривалий час цей конструкт розглядався переважно в межах теоретичних досліджень [46, с. 80].

Посттравматичне зростання (ПТЗ) – це процес, у якому людина після переживання значної психологічної травми не лише відновлюється, а й досягає нового рівня особистісного розвитку. Цей феномен є надзвичайно складним і багатограним, і він залежить від взаємодії численних психологічних чинників, серед яких особливе місце посідають:

1. Психологічна стійкість. Є одним із найважливіших чинників, що визначають здатність людини не лише пережити травматичні події, а й досягти посттравматичного зростання. Вона розглядається як комплекс внутрішніх

ресурсів і механізмів, які дозволяють людині ефективно адаптуватися до стресу, зберігати емоційну рівновагу та швидко відновлюватися після важких життєвих випробувань. Психологічна стійкість не є вродженою характеристикою, а формується протягом життя під впливом особистісного досвіду, виховання, соціального оточення та здобутих навичок саморегуляції. Вона включає в себе такі складові, як оптимізм, віра у власні сили, здатність до позитивного мислення, вміння контролювати свої емоції та конструктивно розв'язувати проблеми. Люди з високим рівнем психологічної стійкості мають більшу здатність не лише впоратися з травмою, а й використовувати її як імпульс для особистісного розвитку. Така стійкість дозволяє не застрягати у стані травматичного стресу, а знаходити нові смисли і життєві цілі, навіть у найскладніших обставинах [76].

Особливу роль відіграє вміння адаптуватися до змін і невизначеності. Психологічно стійкі особи здатні гнучко реагувати на життєві виклики, не втрачаючи при цьому впевненості у собі. Вони володіють здатністю швидко відновлюватися після психологічних травм, що забезпечує більш якісне переживання кризових періодів. Крім того, психологічна стійкість тісно пов'язана з наявністю внутрішньої мотивації і готовності до саморозвитку. Вона спонукає людину шукати нові способи розв'язання проблем, навчатися на власних помилках і виходити за межі звичного способу мислення. Завдяки цьому процес посттравматичного зростання стає не лише можливим, а й реальним, сприяючи глибокій трансформації особистості. Варто також зазначити, що психологічна стійкість не означає повну відсутність негативних емоцій чи стресу. Навпаки, стійка особа здатна переживати біль, страх і розчарування, але водночас ефективно їх долати і не дозволяти їм паралізувати свою життєву активність. Вона може вміти звертатися за допомогою, приймати підтримку і використовувати її як ресурс для подальшого розвитку.

2. Здатність до переосмислення травми є ключовим психологічним фактором, який сприяє розвитку посттравматичного зростання. Цей процес полягає у здатності людини не просто пригадувати або пригнічувати пережиті

страждання, а й активно осмислювати їх, шукати нові сенси й значення, які можуть виникнути внаслідок травматичних подій. Переосмислення допомагає трансформувати негативний досвід у цінний ресурс для особистісного розвитку і зміцнення внутрішніх психологічних сил. Процес переосмислення травми також включає переоцінку самоідентичності та світогляду. Часто люди, які пережили серйозні потрясіння, відчують, що їхні попередні уявлення про себе, інших і світ втратили колишню силу чи сенс. Переосмислення дає можливість сформувати нову, більш глибоку та цілісну картину світу, що включає розуміння власних слабкостей і сильних сторін. Цей процес може бути непростим, адже потребує одночасно прийняття болю і пошуку нових шляхів руху вперед [78].

Не менш важливою є роль соціального оточення в процесі переосмислення травми. Підтримка з боку близьких людей, терапевтів або однодумців допомагає людині знайти нові значення свого досвіду, обговорити свої почуття і отримати зворотній зв'язок, що сприяє глибшому розумінню ситуації. Без такої підтримки процес переосмислення може бути значно ускладненим або навіть заблокованим. Здатність до переосмислення також пов'язана з розвитком гнучкості мислення. Це означає, що людина може розглядати ситуації з різних точок зору, адаптувати свої переконання і погляди відповідно до нових обставин, а не застрягати у фіксованих уявленнях про травму. Гнучкість мислення сприяє не лише кращому розумінню пережитого, а й виробленню ефективних стратегій подолання стресу та планування майбутнього. Варто підкреслити, що переосмислення травми не є одномоментним чи лінійним процесом. Це тривалий і складний шлях, що включає моменти сумнівів, розчарувань і навіть регресій [59]. Однак саме через цей процес людина отримує можливість не просто відновитися, а стати сильнішою, глибшою і більш усвідомленою особистістю.

3. Зміни в самооцінці та ідентичності. Посттравматичний досвід часто стає каталізатором глибоких змін у самооцінці та ідентичності людини. Самооцінка – це комплексне уявлення людини про власну цінність, силу, здатності та місце у світі, а ідентичність – це більш широка концепція, що охоплює уявлення про себе, свої ролі, цінності, переконання та життєві орієнтири. Травматичні події,

особливо якщо вони серйозні та несподівані, здатні суттєво впливати на ці важливі психологічні складові. Після травми людина може переживати кризу ідентичності, оскільки її попередні уявлення про себе виявляються недостатніми або невірними у нових життєвих обставинах. Зазвичай це супроводжується сумнівами, страхами, відчуттям втрати контролю і навіть втратою сенсу життя. Проте саме ці виклики створюють можливість для глибшої рефлексії та перегляду власної самооцінки [62, с.164].

Вчені, зокрема О. Чабан, підкреслюють, що травматичні переживання можуть стати імпульсом для переосмислення власної цінності. Людина починає бачити себе інакше – як більш сильну, витривалу, здатну до подолання труднощів. Такий перегляд самооцінки не завжди легкий, але він необхідний для того, щоб відновити психологічний баланс і відчувати внутрішню силу. Цей процес часто супроводжується формуванням нових навичок подолання стресу і збільшенням віри у власні можливості [79].

Зміни в ідентичності також проявляються у переоцінці життєвих ролей і цінностей. Людина починає інакше ставитися до свого професійного шляху, сімейних обов'язків, соціальних зв'язків та особистих переконань. Наприклад, ті, хто пережив травму, часто переосмислюють, що для них є справді важливим у житті, пріоритети можуть зміщуватися від матеріальних цінностей до глибших міжособистісних стосунків або духовних пошуків. У випадку військових ветеранів це може проявлятися у бажанні присвятити себе волонтерській діяльності або підтримці інших людей, які пережили травму. Зміна ідентичності і самооцінки – це динамічний і не завжди лінійний процес. Він може включати моменти сумнівів, внутрішньої боротьби, а іноді навіть повернення до старих моделей поведінки. Однак із часом цей процес сприяє формуванню більш цілісної, гнучкої та стійкої особистості, яка має вищу внутрішню цінність і готовність до нових життєвих викликів. Крім того, зміни в самооцінці мають важливий вплив на психологічне здоров'я в цілому. Відновлення позитивного образу себе допомагає уникнути таких негативних наслідків травми, як депресія, тривожність чи посттравматичний стресовий розлад. Водночас підвищена

самооцінка сприяє активнішій соціальній адаптації, більш ефективній комунікації та здатності будувати здорові міжособистісні відносини.

4. Соціальна підтримка. Соціальна підтримка є одним із ключових психологічних чинників, що значно впливають на розвиток посттравматичного зростання (ПТЗ). Вона виступає важливою опорою для людини, яка пережила травматичний досвід, і сприяє не тільки фізичному й емоційному відновленню, а й глибоким змінам у її особистісному розвитку. Під соціальною підтримкою розуміють усі види допомоги та ресурсів, які людина отримує від оточуючих: сім'ї, друзів, колег, професіоналів (психологів, психотерапевтів), а також із ширшого соціального середовища (громадські організації, групи підтримки). Ця підтримка може бути емоційною (співчуття, розуміння, увага), інструментальною (матеріальна допомога, інформація, поради) або інформативною (надання знань, рекомендацій щодо подолання проблеми) [78, с. 44].

Дослідження підкреслюють, що наявність міцної соціальної мережі значно полегшує адаптацію до травми і сприяє її переосмисленню. Люди, які відчують підтримку з боку близьких, мають більшу психологічну стійкість, легше долають стрес і мають більше ресурсів для особистісного зростання. Соціальна підтримка допомагає відновити відчуття безпеки, зміцнює віру в себе та знижує рівень тривоги і депресії. Особливо важливим є те, що соціальна підтримка не просто зменшує негативний вплив травми, а активізує позитивні механізми розвитку. Вона стимулює формування нових життєвих цілей, сприяє переоцінці життєвих пріоритетів і створює умови для глибшого розуміння себе і світу. У групах підтримки, люди можуть ділитися своїм досвідом, отримувати натхнення та бачити приклади успішного подолання травми, що значно підсилює їхнє бажання рухатися вперед. М. Крістофор також наголошує, що соціальна підтримка є фундаментальною умовою для успішного переосмислення травматичного досвіду. Вона створює безпечний простір, де людина може відкрито висловити свої переживання, отримати розуміння і допомогу в пошуку нових ресурсів і способів адаптації. Без такої підтримки процес

посттравматичного зростання стає значно складнішим і менш імовірним [82, с. 86].

Важливо відзначити, що якість соціальної підтримки є не менш важливою за її кількість. Надійні, чесні, чуйні і емпатійні стосунки мають потужний терапевтичний ефект, тоді як поверхнева або критична підтримка може навіть погіршити стан травмованої людини. Тому навички комунікації, емпатії і створення довірливих відносин є важливими аспектами підтримки постраждалих. У сучасній психології також звертають увагу на роль онлайн-спільнот і ресурсів, які можуть забезпечити емоційну підтримку і інформаційну допомогу у випадках, коли прямий контакт із близькими або фахівцями обмежений. Віртуальні групи підтримки часто допомагають людям відчувати, що вони не самотні у своїх переживаннях, що надзвичайно важливо для процесу зцілення і зростання.

5. Духовність і пошук сенсу життя. Травматичні події часто ставлять перед людиною фундаментальні питання про сутність існування, цінності, призначення і роль у світі, що запускає процес глибоких внутрішніх змін. Духовність у цьому контексті розглядається не лише як релігійність чи належність до певної релігійної спільноти, а ширше – як особистісна сфера, пов'язана з пошуком глибинних життєвих сенсів, моральних принципів, цінностей та відчуття зв'язку з чимось більшим за себе. Після травми багато людей починають переосмислювати свої життєві пріоритети, шукати відповіді на питання «Чому це сталося?», «Який сенс у моєму житті?» та «Як зробити моє життя більш змістовним?». Пошук сенсу життя є центральним елементом посттравматичного зростання, адже саме через цей процес людина може перетворити страждання на джерело сили і натхнення. Відомий психолог В. Франкл, який пережив концтабори під час Другої світової війни, у своїй праці «Людина в пошуках сенсу» доводить, що навіть у найскладніших і найболючіших обставинах людина здатна знайти глибокий життєвий сенс, що стає основою для психологічного виживання і розвитку [67, с. 198].

Духовний пошук після травми часто супроводжується переоцінкою життєвих цінностей і відносин з іншими людьми. Люди можуть відчуті потребу у зміцненні моральних принципів, більш глибокому співчутті, альтруїзмі та взаємодопомозі. Це сприяє формуванню нових життєвих цілей, які базуються не лише на матеріальному добробуті, а й на внутрішньому збагаченні, розвитку доброти, співчуття і смирення. Особливо важливою є роль духовності у створенні відчуття надії і можливості відновлення. Вона допомагає людині побачити своє життя в ширшій перспективі, усвідомити, що навіть важкі переживання можуть бути частиною плану чи навчального процесу, який веде до глибшого розуміння себе і світу. Т. Титаренко у своїх дослідженнях також відзначає, що розвиток духовності після травми не є автоматичним процесом, він вимагає свідомих зусиль і активної внутрішньої роботи. Цей процес часто пов'язаний із саморефлексією, медитацією, участю у духовних практиках або спільнотах, які підтримують людину на шляху пошуку нових сенсів [65].

6. Емоційна стійкість і здатність до адаптації визначають, наскільки ефективно людина може протистояти стресу, долати негативні наслідки травматичних подій і перетворювати цей досвід на джерело особистісного розвитку. Емоційна стійкість – це внутрішня здатність зберігати психічну рівновагу і позитивний емоційний стан навіть у складних життєвих обставинах. Люди з високим рівнем емоційної стійкості менш вразливі до тривоги, депресії та інших психічних розладів, пов'язаних із травмою. Вони можуть ефективно регулювати свої емоції, знаходити конструктивні способи вираження переживань і швидше відновлюватися після стресових ситуацій [56, с.142].

Здатність до адаптації, у свою чергу, означає гнучкість мислення та поведінки, здатність змінювати свої реакції і стратегії відповідно до нових умов життя. Ця якість дозволяє людині не лише пристосовуватися до нових реалій після травми, а й активно шукати шляхи для особистісного зростання та самовдосконалення. Здатність до адаптації тісно пов'язана із психологічною гнучкістю – умінням змінювати свої переконання, поведінку і емоційні реакції у відповідь на життєві виклики. Це також включає вміння навчатися на власних

помилках і отримувати зворотній зв'язок із досвіду травми. Адаптивна поведінка може проявлятися у зміні життєвих пріоритетів, виборі нових цілей, пошуку підтримки і розвитку нових навичок, які допомагають подолати труднощі [51, с. 202].

Важливо зазначити, що емоційна стійкість і здатність до адаптації не є вродженими рисами, вони можуть розвиватися і зміцнюватися протягом життя, особливо у процесі активної роботи над собою і підтримки з боку оточення. Соціальна підтримка, терапія, участь у групах підтримки або духовних практиках сприяють розвитку цих якостей. Крім того, здатність до адаптації передбачає не лише реакцію на негаразди, але й проактивний підхід до життя, уміння передбачати потенційні труднощі і підготуватися до них, змінювати свої стратегії, щоб підтримувати позитивний психологічний стан. Це дозволяє людям не просто виживати, а й процвітати навіть після складних життєвих випробувань.

Отже, психологічні чинники, що впливають на розвиток посттравматичного зростання, охоплюють комплекс особистісних якостей і соціальних умов. Психологічна та емоційна стійкість, здатність до глибокого переосмислення травматичного досвіду, зміни у самооцінці, а також підтримка близьких людей і духовні пошуки є фундаментальними складовими, які сприяють не просто відновленню після травми, а саме розвитку нових життєвих якостей, формуванню більш глибокого розуміння себе і світу.

Висновок до розділу 1

Грунтовний аналіз літератури за темою дослідження дає змогу зробити такі висновки:

1. Дослідженню посттравматичного зростання присвячували свої праці як вітчизняні, так і зарубіжні науковці, зокрема Т. Титаренко, С. Джозеф, Дж. Хафф, С. Шнайдер, Дж. Харрісон, Т. Лінлі, Р. Пападопулост, В. Кряжев та інші.

2. Посттравматичне зростання (ПТЗ) – це багатовимірний і складний процес, що відображає позитивні зміни в особистості людини, яка зазнала серйозної психотравмувальної події, досліджується в рамках позитивної психології і протиставляється лише травматизації як руйнівному наслідку стресу, а також вказує на здатність людини не просто повернутися до попереднього рівня функціонування після кризи, а й досягти нового, якісно вищого рівня особистісного розвитку.

3. Феномен посттравматичного зростання є надзвичайно складним і багатограним, і залежить від взаємодії численних психологічних чинників, серед яких особливе місце посідають:

- психологічна стійкість (комплекс внутрішніх ресурсів і механізмів, які дозволяють людині ефективно адаптуватися до стресу, зберігати емоційну рівновагу та швидко відновлюватися після важких життєвих випробувань);

- здатність до переосмислення травми (здатність людини не просто пригадувати або пригнічувати пережиті страждання, а й активно осмислювати їх, шукати нові сенси й значення, які можуть виникнути внаслідок травматичних подій);

- зміни в самооцінці та ідентичності (механізм, який допомагає уникнути таких негативних наслідків травми, як депресія, тривожність чи посттравматичний стресовий розлад);

- соціальна підтримка (усі види допомоги та ресурсів, які людина отримує від оточуючих: сім'ї, друзів, колег, професіоналів (психологів, психотерапевтів),

а також із ширшого соціального середовища (громадські організації, групи підтримки));

- духовність і пошук сенсу життя (не лише як релігійність чи належність до певної релігійної спільноти, а ширше – як особистісна сфера, пов'язана з пошуком глибинних життєвих сенсів, моральних принципів, цінностей та відчуття зв'язку з чимось більшим за себе);

- емоційна стійкість і здатність до адаптації (внутрішня здатність зберігати психічну рівновагу і позитивний емоційний стан навіть у складних життєвих обставинах).

РОЗДІЛ 2.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки

Дослідження було спроектоване таким чином, щоб максимально полегшити процес збору даних та підвищити його надійність, враховуючи особливості цільової групи та умови їхньої участі. Для цього використовувалося кілька форматів організації опитування. Основним методом було індивідуальне анкетування, під час якого респонденти заповнювали бланки у присутності дослідника, що дозволяло оперативно надати пояснення або допомогу в разі виникнення запитань. У тих ситуаціях, коли це було доцільно, анкетування проводилось у малих групах по 3–5 осіб: така форма сприяла більш невимушеній атмосфері, допомагала зменшити час процедури та водночас не перешкоджала індивідуальності відповідей. Окрему увагу приділено онлайн-формату, який застосовувався для учасників, що не могли бути присутні особисто – зокрема, для військових, які перебували у віддалених місцях служби. Використання електронних платформ забезпечило гнучкість, зручність і доступність процесу збору інформації. Анкетування проводилось у спеціально підготовлених приміщеннях – навчальних аудиторіях, кабінетах психологів, конференц-залах – де було створено умови для комфортної, конфіденційної й безпечної роботи з учасниками.

У дослідженні брали участь військовослужбовці віком від 20 до 50 років, які мали безпосередній досвід перебування у зонах бойових дій. До критеріїв включення належали: наявність бойового досвіду, добровільна згода на участь та здатність самостійно заповнювати опитувальники. Перед початком опитування учасників детально знайомили з метою дослідження, його завданнями та особливостями проведення. Особливий акцент робився на конфіденційності, відсутності будь-якого примусу та можливості відмовитися

від продовження на будь-якому етапі. Лише після цього учасники підписували інформовану згоду.

У рамках дослідження респонденти заповнювали три стандартизовані методики: шкалу посттравматичного зростання (PTGI), шкалу сприйняття стресу (PSS-10) і шкалу психологічної стійкості (CD-RISC). Заповнення проходило в тому форматі, який був найбільш зручним для конкретного учасника, що підвищувало достовірність відповідей і рівень залучення. Після завершення збору даних розпочався етап статистичної обробки: показники стресу, стійкості та посттравматичного зростання порівнювалися між різними групами, зокрема за віком, рівнем бойового досвіду та іншими важливими характеристиками. Це дозволило виявити динаміку та закономірності, що визначають психологічний стан військовослужбовців.

Особлива увага під час усього дослідження приділялася дотриманню етичних норм. Участь була цілком добровільною, а відмова не вимагала жодних пояснень. Інформація про респондентів зберігалася виключно в анонімному вигляді, що гарантувало їхню конфіденційність і захист персональних даних. У разі виникнення емоційних труднощів під час заповнення опитувальників учасники мали можливість звернутися по психологічну підтримку. У цілому вся процедура була організована так, щоб забезпечити максимальну точність отриманих даних, підтримати учасників на всіх етапах і створити безпечні умови для дослідження. Завдяки цьому вдалося отримати валідну інформацію для глибокого аналізу взаємозв'язків між рівнем стресу, психологічною стійкістю та посттравматичним зростанням військовослужбовців.

У дослідженні взяли участь 80 військовослужбовців, які повністю відповідали встановленим критеріям відбору та мали підтверджений досвід перебування у бойових умовах або виконання службових завдань у ситуаціях підвищеної небезпеки. Така вибірка дозволила зосередитися на групі, що найбільш точно відображає специфіку впливу бойового досвіду на психологічний стан, рівень стресу та особливості посттравматичного зростання.

Найважливішим критерієм відбору була наявність реального бойового досвіду: усі респонденти брали участь у бойових діях або виконували завдання в умовах загрози для життя. Віковий діапазон учасників становив від 20 до 50 років, що дозволило охопити як молодих військових на початку служби, так і досвідчених фахівців із багаторічним стажем. Розподіл за тривалістю служби був таким: 25% мали до 5 років служби, половина – від 5 до 15 років, і ще 25% – понад 15 років. До участі допускалися лише ті військовослужбовці, які перебували у стабільному фізичному та психологічному стані, що забезпечувало достовірність відповідей і коректність подальшої статистичної обробки.

Вибірка була різноманітною за статтю, рівнем освіти, сімейним положенням та військовими званнями. До дослідження увійшли представники різних родів військ – піхоти, артилерії, медичної служби та інших підрозділів, що дозволило врахувати специфіку та відмінності в характері службової діяльності. Також у вибірку увійшли військові всіх рівнів командування – від рядового складу до офіцерів, що дало змогу дослідити різні аспекти переживання стресу та розвитку психологічної стійкості залежно від характеру обов'язків і ступеня відповідальності.

Участь була повністю добровільною. Усі військовослужбовці попередньо отримали вичерпну інформацію про мету, умови, значення та особливості дослідження, після чого надали згоду на участь. Відмови від участі або небажання відповідати на запитання були підставами для виключення респондентів із вибірки. У той же час існували чіткі критерії виключення. До дослідження не допускалися військовослужбовці, які не мали офіційно підтвердженого досвіду перебування у травматичних ситуаціях або бойових діях. Також виключалися особи з тяжкими психічними розладами, окрім випадків ПТСР, що є логічним з огляду на фокус дослідження. Люди, які висловлювали небажання брати участь, також не залучалися до опитування.

Середній стаж служби серед учасників становив близько десяти років. Бойовий досвід респондентів був варіативним: вони проходили від однієї до п'яти ротацій у зони активних бойових дій. Учасники описували широкий спектр

травматичних ситуацій, таких як участь у збройних зіткненнях, виконання завдань у надзвичайно небезпечних умовах, переживання особистої загрози життю, отримання поранень. Значна частина респондентів втрачала побратимів, що є однією з найсерйозніших психологічних травм, яка має довготривалий вплив на внутрішній стан людини.

Сформована вибірка забезпечила всі необхідні умови для комплексного вивчення взаємозв'язку між пережитими травматичними подіями, рівнем стресу, психологічною стійкістю та проявами посттравматичного зростання. Завдяки широкому спектру характеристик – демографічних, професійних, службових – дослідження отримало ґрунтовну емпіричну базу. Розподіл за підрозділами, віком, рівнями командування та характером бойового досвіду дозволив сформулювати багатовимірну модель аналізу, що підвищує об'єктивність та достовірність отриманих висновків. У результаті дослідження стало можливим отримати інформацію, яка має високу практичну цінність для розробки програм психологічної підтримки та реабілітаційних заходів для військовослужбовців із бойовим досвідом.

Таблиця 2.1.

Соціально-демографічні характеристики респондентів

Характеристика	Категорія	Кількість осіб (n)	Відсоток (%)
Гендерний склад	Чоловіки		85
	Жінки		15
Рівень освіти	Середня		40
	Вища		45
	Професійно-технічна		15
Сімейний статус	Одружені		60
	Неодружені		30
	Розлучені		10

Військові звання та посади	Солдати та сержанти		50
	Офіцери молодшого складу		35
	Офіцери старшого складу		15
Особливості вибірки	Різноманітність досвіду	-	-
	Військові дії в активних зонах конфлікту	-	-
	Гуманітарні місії у регіонах із високим рівнем небезпеки	-	-
	Виконання службових завдань у тилу під час загрози артилерійських чи авіаударів	-	-

Отже, залучення військових із різним досвідом – тривалістю служби, кількістю ротацій, характером пережитих подій – сприяє формуванню об'єктивної та багатогранної картини. Така структура вибірки повністю відповідає цілям дослідження, адже дозволяє простежити взаємозв'язок між рівнем стресових навантажень, психологічною стійкістю та проявами посттравматичного зростання у військових із бойовим досвідом. Отримані дані можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки та

реабілітації, а також для поглибленого розуміння факторів, що сприяють адаптації та позитивним змінам після пережитих травматичних подій. У цілому така вибірка забезпечує надійність, точність і практичну цінність результатів дослідження та дозволяє робити висновки, релевантні для широкого кола військовослужбовців.

2.2. Діагностичний інструментарій дослідження

Дослідження, спрямоване на виявлення особливостей посттравматичного зростання у військовослужбовців, ґрунтується на комплексному підході, що включає як кількісні, так і якісні методи аналізу. Такий підхід дає змогу отримати глибше, багатовимірне розуміння процесів, які відбуваються з особистістю після пережиття травматичних подій. Основна мета роботи полягає у системному вивченні феномену посттравматичного зростання серед військових, які брали участь у бойових діях або тривалий час перебували в зоні підвищеного ризику. У межах дослідження передбачено визначення чинників, що можуть як сприяти формуванню позитивних трансформацій після травми, так і ускладнювати їх виникнення.

Особлива увага приділяється аналізу особистісних, психологічних, соціальних та культурних параметрів, які здатні впливати на інтенсивність і напрямок посттравматичних змін. Також важливим завданням є оцінювання рівня симптомів посттравматичного стресового розладу та визначення характеру взаємозв'язку між ПТСР і посттравматичним зростанням у специфічному контексті військової служби. Такий підхід дозволяє розкрити складну динаміку адаптації військовослужбовців після стресових і загрозливих ситуацій, а також зрозуміти механізми, що лежать в основі їхнього психологічного відновлення.

1. Методика «Шкала посттравматичного зростання» (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI), розроблена Тедескі та Келгуном, призначена для оцінки ступеня позитивних змін, які відбуваються в житті людини після пережитих травматичних подій, і вважається одним із найнадійніших інструментів для дослідження феномену посттравматичного зростання. Використання шкали дозволяє визначити рівень таких змін у п'яти ключових сферах: особистісна сила, яка оцінює, наскільки людина відчуває зростання впевненості у своїх силах і здатності долати труднощі; міжособистісні стосунки, що аналізують покращення соціальних зв'язків і відносин з оточенням; нові можливості, які відображають здатність відкривати нові життєві перспективи після травми; зміна

життєвих пріоритетів, що дозволяє оцінити переоцінку цінностей та важливих сфер життя; та духовний розвиток, який включає зростання у сфері духовності, віри або усвідомлення сенсу життя [5, с. 54]. PTGI містить 21 твердження, а оцінювання проводиться за 6-бальною шкалою Лікерта, де

0 відповідає «зовсім не згоден»,

1 – «радше не згоден»,

2 – «частково згоден»,

3 – «згоден»,

4 – «радше згоден»,

5 – «повністю згоден». Загальний бал формується шляхом підсумовування всіх пунктів, при цьому вищі показники свідчать про більший рівень посттравматичного зростання.

Серед переваг методики варто виділити її універсальність – шкала застосовується для оцінки посттравматичного зростання серед різних категорій населення, включно з військовослужбовцями, цивільними особами, постраждалими під час катастроф або пацієнтами із тяжкими захворюваннями. Методика адаптована та перекладена для використання у різних країнах і культурах, що забезпечує її високий рівень валідності та надійності. Крім того, PTGI дозволяє комплексно оцінити зміни у внутрішньому стані людини та її поведінці завдяки широкому охопленню сфер життя – особистісної, соціальної, духовної. Простота використання шкали дає змогу проводити анкетування як індивідуально, так і в груповому форматі, що робить її ефективним інструментом для досліджень у різних контекстах.

Особлива актуальність шкали для військових полягає у можливості ефективно аналізувати специфіку змін психоемоційного стану військовослужбовців після участі в бойових діях або інших стресових ситуаціях. У межах даного дослідження PTGI застосовувалася для вивчення особливостей посттравматичного зростання військових, які пережили стресові ситуації під час служби, що дозволило визначити рівень змін у кожній із п'яти основних сфер та провести порівняльний аналіз між різними підгрупами респондентів, наприклад

залежно від віку, досвіду участі в бойових діях чи рівня соціальної підтримки. Шкала також дає змогу виявити взаємозв'язок між індивідуальними та зовнішніми факторами, які сприяють або перешкоджають посттравматичному зростанню. У поєднанні з іншими методиками PTGI забезпечує комплексну оцінку феномену посттравматичного зростання та створює надійну основу для формування рекомендацій щодо психологічної підтримки військовослужбовців.

2. Методика «Шкала сприйняття стресу» (Perceived Stress Scale, PSS-10), розроблена Шерон Кохен, є одним із найпоширеніших інструментів для оцінки рівня стресу, який людина відчуває у своєму житті. Вона дозволяє визначити, наскільки події щоденного життя сприймаються як стресові та наскільки вони викликають відчуття втрати контролю, що має особливе значення для досліджень, пов'язаних із травматичними подіями. Рівень сприйнятого стресу може безпосередньо впливати на здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій і формувати посттравматичне зростання. PSS-10 оцінює не лише рівень стресу, а й його вплив на загальне психічне благополуччя, допомагаючи з'ясувати, як респонденти сприймають стресові події у своєму житті [6, с. 23].

Шкала складається з десяти пунктів, що оцінюють частоту негативних думок і емоцій у повсякденному житті. Запитання сформульовані таким чином, щоб респонденти могли оцінити, як часто вони переживали певні емоції або реакції протягом останнього місяця. Відповіді оцінюються за п'ятибальною шкалою Лікерта:

- 0 – «ніколи»,
- 1 – «рідко»,
- 2 – «іноколи»,
- 3 – «досить часто»,
- 4 – «завжди».

Наприклад, питання можуть стосуватися того, наскільки часто респондент відчував втрату контролю над подіями у своєму житті або відчував нездатність впоратися з усім, що потрібно було зробити. Основні аспекти, що оцінюються

шкалою, включають негативні емоції (тривогу, роздратування, зневіру), відчуття перевантаження та невизначеності (неконтрольованість ситуацій і складність повсякденних завдань) і почуття безпорадності, коли людина відчуває, що не може змінити обставини.

У контексті дослідження посттравматичного зростання PSS-10 відіграє важливу роль, оскільки дає змогу визначити рівень стресу, з яким стикаються військовослужбовці після травматичних подій, та оцінити його вплив на психоемоційний стан. Шкала дозволяє аналізувати взаємозв'язок між рівнем сприйнятого стресу та проявами посттравматичного зростання у різних сферах, таких як особистісні зміни, міжособистісні відносини, духовний розвиток і переоцінка життєвих пріоритетів. Завдяки цьому можна виявити, які саме фактори – наприклад, емоційне перевантаження або відчуття безсилля – мають ключове значення для розвитку посттравматичних змін, що важливо для розробки стратегій психологічної підтримки та реабілітації.

PSS-10 також дає змогу відстежувати динаміку стресу з часом, що дозволяє оцінити процес адаптації після травматичних подій і визначити, які стресові фактори найбільше впливають на психоемоційний стан військовослужбовців у процесі відновлення. До переваг методики належать її простота та зручність у використанні, можливість відображати реальні переживання респондентів, а також висока валідність у різних контекстах і для різних груп населення. У цілому шкала сприйняття стресу PSS-10 є потужним інструментом для визначення рівня стресу у людей, які пережили травматичні події, і в поєднанні з іншими методиками дозволяє комплексно оцінити посттравматичне зростання та взаємозв'язок між стресовим навантаженням і позитивними змінами в особистості [41, с. 231].

3. Методика «Шкала психологічної стійкості» (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC) застосовується для оцінки рівня психологічної стійкості – здатності людини адаптуватися до складних обставин, долати труднощі та відновлювати нормальне функціонування після стресових або травматичних подій. Вона дозволяє виміряти внутрішні ресурси, які

забезпечують емоційну рівновагу, підтримують продуктивність у стресових умовах та сприяють формуванню посттравматичного зростання. CD-RISC складається з 25 пунктів, оцінюваних за п'ятибальною шкалою Лікерта:

0 – «зовсім не згоден»,

1 – «майже не згоден»,

2 – «часом згоден»,

3 – «часто згоден»,

4 – «повністю згоден».

Шкала охоплює ключові аспекти психологічної стійкості, серед яких особиста компетентність, що включає віру у власні сили, здатність досягати цілей і справлятися з викликами; інтуїція та самоконтроль, що передбачають збереження самовладання у стресових ситуаціях та здатність до раціонального вирішення проблем; позитивне сприйняття змін, яке відображає гнучкість і здатність розглядати нові виклики як можливості для розвитку; контроль над емоціями, що дозволяє управляти психоемоційним станом і уникати тривоги або зневіри; а також соціальна підтримка, що включає відчуття можливості отримати допомогу та підтримку від оточення [41, с. 228].

CD-RISC особливо ефективна для оцінки психологічної стійкості військовослужбовців, які регулярно стикаються з екстремальними умовами та високим рівнем стресу. Методика дозволяє виявити внутрішні резерви та ресурси, такі як наполегливість, оптимізм і здатність до рефлексії, що сприяють адаптації до травматичних подій і розвитку посттравматичного зростання. У рамках дослідження посттравматичного зростання CD-RISC використовується для визначення рівня психологічної стійкості респондентів, аналізу її взаємозв'язку з проявами посттравматичного зростання, а також для формування рекомендацій щодо психологічної підтримки та реабілітації військовослужбовців. Шкала дозволяє оцінити, наскільки стійкість впливає на здатність переосмислювати життя, зміцнювати міжособистісні стосунки та досягати духовного розвитку.

До переваг методики належать висока наукова валідність і надійність, гнучкість у застосуванні в клінічних і не клінічних умовах, простота використання завдяки невеликій кількості пунктів і зрозумілому формату відповідей, а також орієнтація на позитивні аспекти особистості, що дозволяє зосередитися на внутрішніх ресурсах і потенціалі розвитку, а не патологізувати особистість. CD-RISC є потужним інструментом для оцінки адаптивних можливостей людини та визначення чинників, що сприяють подоланню труднощів і посттравматичному зростанню, особливо в умовах військової служби та інших екстремальних ситуацій.

Висновок до розділу 2

У другому розділі було детально висвітлено організацію та методологію дослідження проблеми посттравматичного зростання у військовослужбовців, що дозволило забезпечити чітку структуру дослідження та підвищити достовірність отриманих даних. Ретельне планування процедури збору інформації, продуманий вибір інструментарію та комплексний підхід до дослідження створили надійну основу для аналізу психологічних процесів, які відбуваються у військових після пережитих травматичних подій.

1. Вибірка дослідження складалася з 80 військовослужбовців віком від 20 до 50 років, які мали підтверджений бойовий досвід і виконували службові завдання в умовах підвищеної небезпеки. Такий підбір дозволив охопити різні етапи військової кар'єри – від молодих спеціалістів до досвідчених офіцерів із багаторічним стажем – та забезпечити порівняльний аналіз психологічних, демографічних і службових характеристик учасників. Розподіл за тривалістю служби, кількістю ротацій у зонах бойових дій, родом військ, рівнем командування та характером бойового досвіду дав змогу вивчити особливості переживання стресових ситуацій та формування посттравматичного зростання у різних підгруп респондентів.

2. Соціально-демографічні характеристики вибірки були різноманітними та включали представників різних статей, рівнів освіти, сімейного стану та військових звань. Така різноманітність сприяє багатовимірному аналізу даних і дозволяє враховувати різні фактори, що впливають на психологічний стан військовослужбовців. Залучення респондентів із різними типами бойового досвіду – участь у активних військових діях, гуманітарні місії в регіонах із підвищеним ризиком, виконання завдань у тилкових зонах під час загрози – створює можливість отримати повну картину впливу травматичних подій на психоемоційний стан, рівень стресу та прояви психологічної стійкості.

3. Для комплексної діагностики посттравматичного зростання було використано три стандартизовані методики, що дозволяють оцінити різні

аспекти психологічного функціонування учасників: Шкала посттравматичного зростання (PTGI); Шкала сприйняття стресу (PSS-10); Шкала психологічної стійкості (CD-RISC).

4. Застосування комплексного підходу, що поєднує три методики, дозволяє оцінити не лише рівень посттравматичного зростання, а й фактори, що сприяють або перешкоджають його формуванню. Крім того, використання різних форматів опитування – індивідуального, групового та онлайн – забезпечило конфіденційність, комфорт учасників та підвищило точність отриманих даних. Особлива увага приділялася дотриманню етичних норм: участь була добровільною, респонденти попередньо ознайомлювалися з метою дослідження, мали змогу відмовитися від участі та отримати психологічну підтримку у разі потреби.

Отже, другий розділ підтвердив важливість системної організації дослідження, правильного підбору вибірки та використання стандартизованого інструментарію для комплексної оцінки посттравматичного зростання. Така організаційна та методологічна структура дозволяє робити обґрунтовані висновки про взаємозв'язок бойового досвіду, рівня стресу, психологічної стійкості та проявів посттравматичного зростання, а також забезпечує надійну основу для розробки рекомендацій щодо психологічної підтримки, реабілітації та адаптації військовослужбовців після травматичних подій. Зібрані дані мають високу практичну цінність, оскільки дозволяють глибше зрозуміти механізми позитивних змін особистості у відповідь на стрес та створюють передумови для впровадження ефективних програм психологічної допомоги.

РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Результати дослідження посттравматичного зростання учасників бойових дій

У цьому підрозділі подано результати емпіричного дослідження посттравматичного зростання військовослужбовців, отримані на основі аналізу зібраних даних.

1. **Шкала посттравматичного зростання (PTGI).** Отримані показники дають змогу оцінити характер і вираженість позитивних трансформацій, що виникають у військовослужбовців після проходження через травматичні події, пов'язані з участю в бойових діях та перебуванням у зонах підвищеної небезпеки.



Рис. 3.1 Шкала посттравматичного зростання

Загальний середній бал за PTGI у вибірці становив 70 при максимально можливих 105, що свідчить про наявність вираженої тенденції до позитивних змін після травматичного досвіду. Більшість опитаних повідомляли про

переоцінку життєвих орієнтирів: середнє значення в цій сфері становило 11 балів із 20, а 62% респондентів зазначали, що їхні пріоритети істотно змінилися, зокрема зросла увага до сімейних стосунків, особистого здоров'я та саморозвитку. Духовний вимір посттравматичних змін також демонструє помітну динаміку: середній показник становив 10 балів із 20, і половина військовослужбовців (50%) повідомили про зміну свого світогляду, ставлення до духовних практик і переосмислення ціннісних аспектів життя.

Найбільш виражені зміни спостерігалися у сферах «особистісної сили» та «нових можливостей». Саме ці показники виявилися найвищими серед усіх компонентів ПТЗ: 85 % військових відзначали, що участь у бойових діях сприяла зміцненню внутрішньої стійкості, підвищенню впевненості у власних силах і здатності долати труднощі. Крім того, 70% респондентів зазначили, що саме травматичний досвід відкрив перед ними нові перспективи – у професійному розвитку, життєвій самореалізації та пошуку нових шляхів адаптації. Подібні результати узгоджуються з теоретичними положеннями про те, що складні й кризові життєві події можуть виступати поштовхом для значного особистісного зростання.

Окремої уваги заслуговує сфера міжособистісних стосунків: 80% учасників зазначили, що травматичні події сприяли поглибленню взаєморозуміння й зміцненню довіри в стосунках із побратимами та іншими близькими людьми. Це підтверджує, що досвід переживання спільних труднощів часто сприяє формуванню більш тісних соціальних зв'язків, які виконують важливу підтримувальну функцію у процесі адаптації.

Таблиця 3.1.

Розподіл показників за сферами посттравматичного зростання

Сфера посттравматичного зростання	Ключові результати
---	--------------------

Зміцнення міжособистісних стосунків	- 80% респондентів відзначили покращення зв'язків з іншими людьми, особливо з колегами та побратимами. Пережиті труднощі сприяли розвитку емпатії та підтримки в колективі.
Нові можливості	- 70% учасників вказали на переоцінку життя та відкриття нових можливостей у особистому та професійному плані. Травматичний досвід став поштовхом до особистісних змін.
Особистісна сила	Найвищі результати серед усіх сфер. – 85 % респондентів відзначили зростання впевненості у своїх силах та розвиток витривалості. Бойовий досвід посилив внутрішні ресурси та здатність долати труднощі.
Зміна життєвих пріоритетів	- 62% респондентів повідомили про зміну пріоритетів після травматичних подій. Учасники почали цінувати сім'ю, здоров'я та особистий розвиток більше, ніж раніше.
Духовний розвиток	- Хоча показник є найнижчим серед сфер, 50% учасників відзначили зміни у своїй духовній практиці. Травматичний досвід сприяв переосмисленню сенсу життя та духовному збагаченню.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що військовослужбовці продемонстрували високий рівень посттравматичного зростання, який проявляється в зміцненні особистісних ресурсів, появі нових життєвих перспектив, переосмисленні пріоритетів, розвитку духовності та поліпшенні міжособистісних контактів. Отримані дані підтверджують, що попри інтенсивний стрес і значні психологічні навантаження, військовослужбовці

здатні не лише успішно адаптуватися, а й досягати суттєвого особистісного розвитку.

2. У межах дослідження для оцінювання рівня сприйняття стресу було використано *Шкалу сприйняття стресу (PSS-10)*, яка дає можливість визначити частоту та інтенсивність переживань, пов'язаних зі стресовими ситуаціями, а також їхній суб'єктивний вплив на учасників.



Рис. 3.2. Розподіл рівнів стресу за шкалою PSS-10

Середній показник за цією методикою у вибірці становив 18 балів із 40 можливих, що вказує на загалом помірний рівень стресу, характерний для осіб, які мають досвід участі в бойових діях. Розподіл отриманих показників дав змогу виокремити три групи респондентів залежно від рівня сприйняття стресу. Майже третина учасників (30%) продемонструвала високий рівень стресу, що супроводжується частими негативними емоціями, труднощами у використанні ефективних копінг-стратегій та зниженими показниками психологічного благополуччя. 60% військовослужбовців показала середній рівень стресу – такі респонденти періодично переживають напруження, однак загалом здатні контролювати його вплив на повсякденне функціонування. Найменшу групу (10%) становили особи з низьким рівнем стресу, які відзначалися стабільністю

емоційного стану, високою стійкістю до стресових чинників і рідкісними проявами інтенсивного емоційного навантаження.

Подальший аналіз був спрямований на виявлення взаємозв'язку між рівнем стресу та вираженістю посттравматичного зростання. Кореляційний аналіз показав наявність помірного негативного зв'язку між показниками за PSS-10 та PTGI. Це свідчить про те, що чим вищим є рівень стресових переживань, тим нижчою виявляється схильність до позитивних змін, таких як розвиток особистісної сили, переосмислення життєвих орієнтирів і духовне зростання. Натомість військовослужбовці з низькими або середніми показниками стресу частіше демонстрували більш виражені прояви посттравматичного розвитку, зокрема в аспектах нових можливостей, зміцнення міжособистісних зв'язків та внутрішніх ресурсів.

Особливості поведінки також суттєво відрізнялися між групами з різними рівнями стресу. Респонденти з високим рівнем стресу частіше повідомляли про труднощі у взаєминах, підвищену тривожність, емоційне виснаження та обмежену здатність знаходити позитивні аспекти пережитого досвіду. Учасники з помірним рівнем стресу демонстрували певну емоційну врівноваженість і здатність до рефлексії, що сприяло розвитку особистісної сили та перегляду життєвих пріоритетів. Найвищий потенціал посттравматичного зростання спостерігався серед групи з низьким рівнем стресу – ці військовослужбовці активно застосовували внутрішні ресурси для подолання труднощів, що позитивно відображалось на всіх компонентах ПТЗ.

Отримані результати підкреслюють значущість роботи зі зменшення рівня стресу у військовослужбовців, адже зниження інтенсивності стресових переживань сприятиме їхньому посттравматичному зростанню та підтримці психологічного добробуту. Психологічні інтервенції, спрямовані на оптимізацію стресостійкості та формування здорових копінг-стратегій, можуть відігравати важливу роль у процесі адаптації військових до цивільного життя після завершення служби.

3. У межах дослідження рівень психологічної стійкості військовослужбовців визначався за допомогою *шкали Коннора – Девідсона (CD-RISC)*, яка дає можливість оцінити здатність особистості адаптуватися до стресових умов, мобілізувати внутрішні ресурси та ефективно долати труднощі.



Рис. 3.3. Рівень психологічної стійкості за шкалою CD-RISC

Середнє значення стійкості у вибірці становило 60 балів зі 100 можливих, що свідчить про загалом високий рівень резильєнтності учасників, сформований під впливом попереднього досвіду служби та пережитих екстремальних подій.

Подальший аналіз показав, що показники психологічної стійкості варіюють залежно від кількості бойових ротацій. Найвищий рівень резильєнтності характерний для військових, які брали участь у 3–5 ротаціях: їхній середній бал досягав 80. Респонденти з 1–2 ротаціями мали помірно високий рівень стійкості (65 балів), тоді як учасники, що не мали безпосереднього бойового досвіду та виконували переважно навчальні чи адміністративні завдання, отримали в середньому 50 балів. Таке співвідношення свідчить, що систематичний досвід виконання бойових завдань створює умови для поступового зміцнення внутрішніх механізмів адаптації.

Поглиблений аналіз результатів дав змогу виокремити особливості посттравматичного зростання серед військовослужбовців із різним рівнем резильєнтності. Респонденти з високими показниками стійкості відзначалися значно вищими результатами у сферах «нові можливості» та «зміцнення міжособистісних стосунків» за опитувальником PTGI. Зокрема, у вимірі «нові можливості» їхній середній бал становив 18 (порівняно з 12 у групі з низьким рівнем стійкості), а в сфері міжособистісних стосунків – 20 балів проти 14. Такі учасники краще усвідомлювали позитивні зміни, зумовлені екстремальним досвідом, частіше формували нові життєві орієнтири та демонстрували вищу готовність до побудови підтримувальних стосунків. У групі з низьким рівнем резильєнтності (60 балів і менше) посттравматичне зростання було виражене значно слабше. Найнижчі результати спостерігалися у сферах «особистісна сила» та «духовний розвиток», де середні значення становили 10–12 балів. Такі військовослужбовці частіше відчували труднощі в адаптації, потребували більшої зовнішньої підтримки та рідше інтерпретували травматичні події як джерело позитивних змін.

Поведінкові характеристики військових також виявилися пов'язаними з рівнем психологічної стійкості. Найбільш резильєнтні респонденти активно залучають внутрішні ресурси, демонструють здатність бачити сенс у складних подіях та виявляють лідерські якості, що підтримує як їхню власну стабільність, так і стабільність групи. Особи із середнім рівнем стійкості здебільшого використовують адаптивні копінг-стратегії, однак їхня ефективність залежить від ситуаційного контексту. Учасники з низькою стійкістю частіше переживають емоційну виснаженість і відчуття безпорадності, рідко розглядають пережите як можливість розвитку.

Отримані дані свідчать, що психологічна стійкість є ключовим детермінантом посттравматичного зростання. Найвищі його показники притаманні військовослужбовцям із розвиненою резильєнтністю та багатшим бойовим досвідом, що підтверджує значущість розвитку цієї якості для успішної адаптації в умовах екстремальних навантажень.

Важливу роль у формуванні посттравматичного зростання відіграють і особистісні характеристики. Аналіз результатів показав, що оптимізм та самоефективність мають найбільш виражений вплив на інтенсивність позитивних змін після травматичного досвіду. Оптимістично налаштовані військовослужбовці демонстрували високі результати за всіма шкалами ПТЗ. Кореляційний аналіз підтвердив позитивний зв'язок між оптимізмом та загальним рівнем посттравматичного зростання, причому найсильніше цей чинник впливав на сфери «нові можливості» та «зміна життєвих пріоритетів». Не менш значущим виявився чинник самоефективності – внутрішньої впевненості у здатності долати труднощі. Висока самоефективність корелювала з показниками особистісної сили та з поліпшенням міжособистісних стосунків. Це свідчить, що віра у власні можливості сприяє активнішому використанню адаптивних стратегій і зміцненню соціальних зв'язків.

Окремо варто відзначити вплив емоційної відкритості. Респонденти, здатні усвідомлювати та конструктивно виражати свої емоції, частіше повідомляли про відчуття духовного розвитку та зростання інтересу до самопізнання. Емоційна відкритість також позитивно корелювала з покращенням міжособистісних стосунків, що підкреслює її роль у формуванні соціальної підтримки. Таким чином, особистісні характеристики – оптимізм, самоефективність і емоційна відкритість – виступають значущими чинниками, які визначають здатність військовослужбовців до позитивних трансформацій після пережитого травматичного досвіду. Їхній вплив проявляється у всіх ключових вимірах посттравматичного зростання та підсилює роль резильєнтності як основи адаптаційних процесів.

3.2. Психологічні стратегії сприйняття посттравматичному зростанню у військовослужбовців

Переосмислення травматичного досвіду є ключовим елементом посттравматичного зростання (ПТЗ) у військовослужбовців. Воно дозволяє не лише справлятися з наслідками стресових подій, а й перетворювати пережите на ресурс для особистісного розвитку та вдосконалення життєвих стратегій. У психологічній практиці з військовими для цього застосовуються різні методи та техніки, що спрямовані на розвиток внутрішніх ресурсів і формування конструктивного сприйняття травматичних подій.

Першим підходом є допомога у переосмисленні травматичних ситуацій. Основна мета полягає у зміні сприйняття пережитого досвіду: замість джерела страждання він розглядається як можливість для особистісного зростання. Психолог допомагає військовослужбовцю ідентифікувати позитивні наслідки пережитого, наприклад, зміцнення особистісної сили, формування нових життєвих цінностей або поглиблення зв'язків із оточенням. У процесі використовуються відкриті запитання, такі як «Чого ви навчилися завдяки цьому досвіду?» або «Як змінилися ваші життєві пріоритети після цих подій?», що дозволяє спрямувати увагу на виявлення нових можливостей, зокрема розвитку лідерських навичок та більш глибокого розуміння міжособистісних відносин [63].

Другий підхід базується на техніках когнітивної терапії. Він спрямований на роботу з деструктивними переконаннями, які перешкоджають особистісному зростанню, наприклад, «Я нічого не вартий» або «Я не можу довіряти іншим». Психолог допомагає замінити їх на конструктивні установки, що підкреслюють здатність адаптуватися та долати труднощі: «Я впорався з важкими випробуваннями, отже, я сильний» або «Мій досвід допоміг мені краще розуміти інших». У цьому процесі використовуються техніки перевірки доказів, аналіз ситуацій та когнітивна реструктуризація, що дозволяє формувати нові переконання, підтримуючі розвиток. Особлива увага приділяється також

фокусуванню на сильних сторонах військовослужбовця, які допомогли подолати труднощі, таких як рішучість, витривалість і здатність підтримувати інших. Метафори, наприклад «Ви як дерево, що після бурі стало ще міцнішим», допомагають візуалізувати внутрішнє зміцнення [60].

Третій напрямок включає вправи на усвідомлення позитивних змін. До них відносяться ведення журналу досягнень, рефлексивне письмо та візуалізація власного розвитку. Журнал досягнень передбачає щоденне або щотижневе записування ситуацій, у яких військовослужбовець відчував зміни у власній поведінці або відзначав свої сильні сторони, наприклад: «Я допоміг побратиму вирішити конфлікт» або «Я зрозумів цінність моєї родини». Рефлексивне письмо стимулює глибоке осмислення досвіду через теми на кшталт: «Чого я дізнався про себе після травматичних подій?» або «Які цінності стали для мене важливішими?» Візуалізація досягнень реалізується через створення «карти зростання», де позначаються ключові події, реакції на них та отримані результати, що допомагає наочно бачити процес трансформації, наприклад: бойова ситуація → страх → подолання → відчуття гордості [51].

Четвертий компонент – групова підтримка. Участь у групових сесіях дозволяє військовим обмінюватися досвідом, ділитися історіями травматичних подій та висвітлювати, як вони сприяли особистісному зростанню. Важливим є фокус на позитивних аспектах, таких як уроки, які були винесені, чи зміни життєвих пріоритетів. Групова когнітивна терапія дозволяє колективно працювати над спільними переконаннями або викликами, а підтримка побратимів допомагає зменшити відчуття ізоляції та сприяє переосмисленню травматичного досвіду [59].

Комплексне застосування цих підходів дозволяє військовим знайти сенс у пережитих подіях, трансформувати негативні наслідки стресу у ресурс для розвитку, підвищити стійкість, оптимізм і мотивацію до подальшого особистісного зростання. Особистісні ресурси, такі як резильєнтність, самоефективність і емоційна відкритість, відіграють ключову роль у процесі адаптації до стресових ситуацій. Їх розвиток сприяє поліпшенню загального

психологічного благополуччя, ефективнішому подоланню викликів служби та більш швидкому відновленню після травматичних подій.

Підвищення рівня самоефективності особистості, тобто віри у власну здатність досягати поставлених цілей та долати труднощі, є одним із ключових напрямків психологічної роботи з військовослужбовцями. Самоефективність сприяє формуванню внутрішньої впевненості, підвищує мотивацію та стимулює активну адаптацію до стресових умов служби. Для розвитку цього ресурсу застосовуються різні методи та підходи:

- Постановка досяжних цілей. Визначення реалістичних і чітких завдань, що відповідають рівню підготовки та можливостям військовослужбовця (наприклад, освоїти нову техніку протягом тижня або покращити фізичну витривалість).
- Розподіл довгострокових цілей на етапи. Це дозволяє досягати проміжних успіхів, відчувати прогрес і підтримувати мотивацію на шляху до основної мети.
- Підтримка реалізації цілей. Регулярний моніторинг виконання завдань та обговорення результатів із наставником або психологом дозволяє вчасно коригувати дії і забезпечує необхідний зворотний зв'язок.
- Позитивне підкріплення. Заохочення за досягнення, відзначення успіхів допомагає закріплювати впевненість у власних силах.
- Практика рефлексії. Аналіз власних досягнень і сильних сторін сприяє формуванню позитивного досвіду. Наприклад, військовослужбовець може поставити собі питання: «Що допомогло мені досягти цього результату?» або «Які мої особисті якості стали корисними в цій ситуації?»
- Навчання на прикладах. Демонстрація успішних кейсів інших військовослужбовців слугує джерелом мотивації та моделі для наслідування [42].

Резильєнтність, або психологічна стійкість, визначається як здатність особистості адаптуватися до змін, ефективно долати стресові ситуації та

відновлюватися після труднощів. Для її розвитку у військових використовуються різноманітні методи:

- Адаптивні стратегії подолання стресу (coping-strategies). Навчання методам контролю емоцій та поведінки в стресових умовах.
- Когнітивні стратегії. Зміна сприйняття проблеми через рефреймінг – розгляд ситуації як виклику, а не загрози. Аналіз думок із метою зменшення катастрофізації та формування позитивного мислення.
- Поведінкові стратегії. Використання технік релаксації, фізичних вправ і медитацій для зниження психофізіологічної напруги.
- Соціальні стратегії. Активне залучення підтримки від побратимів, командирів або психологів, навчання ефективній комунікації для вирішення конфліктів і отримання допомоги [46].

Розвиток навичок стрес-менеджменту є невід’ємною складовою психологічної адаптації військовослужбовців. Це комплексний процес, який включає роботу над емоційним самоконтролем, підтримку фізичного здоров’я та забезпечення психоемоційного балансу. Одним із ключових елементів є самоусвідомлення, яке формується через ведення щоденників або спеціальних записів. У таких щоденниках військовослужбовці фіксують свої емоції, думки та реакції на певні події. Це допомагає краще зрозуміти себе, визначити тригери стресу та знайти способи їх подолання.

Формування здорових звичок також є важливою складовою стрес-менеджменту. Регулярний і якісний сон сприяє фізичному відновленню, знижує рівень напруги та підтримує стабільний психологічний стан. Збалансоване харчування забезпечує необхідну енергію та підтримує настрій. Активний відпочинок, включно з фізичними вправами, читанням або прогулянками на природі, допомагає знизити стрес і покращити загальне самопочуття.

Навчання технік релаксації, таких як дихальні вправи, медитація або прогресивна м’язова релаксація, дозволяє швидко зменшувати рівень тривоги в конкретний момент і формує загальне відчуття спокою. Інтерактивні тренінги, які розвивають гнучкість мислення та здатність адаптуватися до змін,

допомагають військовим більш ефективно реагувати на непередбачувані обставини.

Розвиток емоційної відкритості сприяє усвідомленню, розумінню та адекватному вираженню емоцій. Це дозволяє зменшити негативний вплив стресу на психіку. Методи розвитку емоційної відкритості включають:

- Створення безпечного простору для обговорення переживань у групових сесіях або індивідуальних консультаціях.
- Практику емоційного самовираження через творчість (малювання, письмо, музика) або ведення щоденника.
- Навчання емпатії та емоційної чутливості, включаючи рольові ігри для моделювання міжособистісної взаємодії.
- Фокус на позитивних емоціях, таких як радість, вдячність, гордість, і практики усвідомленості (mindfulness), що сприяють концентрації на теперішньому моменті.

Розвиток особистісних ресурсів забезпечує:

- Зростання впевненості у власних силах.
- Поліпшення адаптації до стресових ситуацій.
- Підвищення якості міжособистісних стосунків.
- Посилення готовності до подолання життєвих викликів та використання досвіду для особистісного розвитку [54].

Впровадження цих заходів не лише покращує психологічне благополуччя військовослужбовців, а й підвищує їхню ефективність у виконанні службових обов'язків, сприяє формуванню стійких і адаптивних особистостей, здатних досягати результатів у складних умовах військової служби.

Соціальна підтримка виступає одним із ключових чинників, що визначають процес посттравматичного зростання (ПТЗ) військовослужбовців, оскільки вона сприяє зменшенню впливу стресових факторів, покращенню адаптації до мирного життя та відновленню психологічного благополуччя. Ефективне використання соціальної підтримки в програмах психологічної роботи з військовими передбачає комплексний підхід, який охоплює три основні

напрями: підтримку побратимів, зміцнення родинних зв'язків та залучення ветеранів із досвідом успішного ПТЗ. Побратимські зв'язки відіграють особливо важливу роль у підтримці військових. Спілкування з людьми, які мають схожий досвід, створює атмосферу взаєморозуміння і довіри, знижує почуття ізоляції та допомагає справлятися з емоційними навантаженнями. Побратими здатні надавати як емоційну підтримку, так і практичні поради щодо подолання стресових ситуацій. Для розвитку таких зв'язків ефективними є різні форми діяльності. Зокрема, організація груп взаємодопомоги, де військові можуть відкрито обговорювати свої переживання, а також забезпечення можливості анонімного обміну досвідом через онлайн-платформи для тих, хто ще не готовий до особистих зустрічей. Крім того, значну роль відіграють командні активності, серед яких спільні заняття спортом, участь у волонтерських проєктах чи інших заходах, що сприяють зміцненню командного духу та згуртованості групи. Проведення психологічних тренінгів, орієнтованих на розвиток співпраці та командної взаємодії, дозволяє не лише покращити ефективність виконання завдань, а й підвищити емоційну стійкість військових [64].

Не менш важливою є підтримка з боку родини, оскільки гармонійні стосунки в сім'ї створюють стабільне емоційне середовище, яке допомагає військовим ефективніше відновлюватися після травматичних подій. Для цього використовуються різноманітні методи психологічної роботи. Проведення сімейних консультацій, як індивідуальних, так і групових, дозволяє членам родини зрозуміти переживання військового та навчитися ефективним способам підтримки. Психоедукація родин включає навчання комунікаційним навичкам, технікам підтримки та стрес-менеджменту, а також надання інформації про можливі наслідки травматичних подій і способи допомоги. Окрему увагу приділяють інтеграційним сімейним заходам, таким як спільні відпочинки, воркшопи чи тренінги, які сприяють зміцненню емоційного зв'язку та підтримки між членами сім'ї.

Важливу роль у процесі соціальної підтримки відіграють ветерани, які успішно подолали травматичний досвід і досягли ПТЗ. Їхній приклад демонструє

можливість трансформації травматичних подій у ресурс для особистісного розвитку, що може стати потужною мотивацією для інших військових. Залучення ветеранів можливе через групову роботу як менторів у групах підтримки, проведення тренінгів, під час яких вони діляться власними стратегіями подолання труднощів, а також через публічні виступи, лекції або форуми. Крім того, ветерани можуть виступати моделями для наслідування та послами програм підтримки, що сприяє популяризації ініціатив і залученню нових учасників.

Очікувані результати такої комплексної підтримки включають зменшення відчуття ізоляції та самотності серед військових, покращення якості міжособистісних стосунків у родині та професійному середовищі, формування більш позитивного сприйняття травматичного досвіду через приклад інших, а також підвищення рівня довіри, відкритості та взаємодопомоги серед військовослужбовців. Впровадження цих заходів сприяє не лише індивідуальному благополуччю, а й загальному зміцненню соціальної згуртованості в колективі.

Духовне та моральне зростання є невід'ємними компонентами ПТЗ, оскільки вони допомагають військовим переосмислити свій досвід, знайти нові сенси та життєві цінності. Особливу увагу приділяють зміні життєвих пріоритетів та створенню умов для розвитку духовної стійкості. Це реалізується через обговорення екзистенційних питань, рефлексію та переосмислення власного досвіду, а також участь у тренінгах або сесіях під керівництвом психологів чи капеланів. Така робота дозволяє військовим визначати нові життєві цілі, які відповідають їхнім моральним та духовним переконанням, а також оцінювати, яким чином бойовий досвід змінює погляди на життя та світ, що, у свою чергу, сприяє особистісному розвитку [65].

Заохочення військових до участі в соціальній і духовній діяльності є ще одним важливим напрямом підтримки. Волонтерство та благодійна діяльність дозволяють військовим відчувати власну значущість і надавати користь іншим, що сприяє розвитку моральних та етичних цінностей. Співпраця зі

священнослужителями чи капеланами забезпечує духовну підтримку через медитації, молитовні зустрічі, релігійні обряди та навчальні програми з моральної стійкості. Поєднання психологічної і духовної підтримки створює комплексний ефект, що сприяє глибокому моральному та духовному зростанню військовослужбовців.

Ефективне управління стресом є ключовим аспектом відновлення після травматичних подій і підтримки психологічного здоров'я військових. Застосування релаксаційних технік, таких як глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація та медитація, дозволяє знижувати фізіологічні прояви стресу і тривоги. Техніки майндфулнес сприяють концентрації на теперішньому моменті, зменшенню тривожних думок про минуле та майбутнє, а також підвищують усвідомленість власних емоцій і фізичних відчуттів. Індивідуальні програми відновлення включають фізичну активність, вправи на розтягування та релаксацію, йогу, плавання або біг, що сприяє загальному покращенню фізичного стану та зниженню рівня стресу. Регулярний здоровий сон і дотримання режиму дня допомагають організму відновлюватися та підтримувати психоемоційний баланс [10].

Розслаблюючі техніки перед сном, групова терапія, арт-терапія, залучення родин та сучасні цифрові інструменти утворюють комплексну систему психологічної підтримки військовослужбовців, спрямовану на зміцнення їхньої стійкості до стресу та сприяння посттравматичному зростанню. Використання дихальних вправ і прогресивної м'язової релаксації перед сном дозволяє знизити рівень фізіологічної напруги та підготувати організм до відпочинку, що значно покращує якість сну та загальне психоемоційне самопочуття.

Групова терапія є потужним інструментом підтримки, оскільки створює безпечне середовище для обговорення переживань і емоцій без страху засудження. Психолог або фасилітатор терапевтичних сесій організовує дискусії, які допомагають військовим переосмислити свій досвід, опрацювати наслідки травм і навчитися новим стратегіям подолання стресу. Використання арт-терапії, включно з малюванням, ліпленням або музикою, дає можливість виразити

складні емоції, які важко передати словами, а рольові ігри та симуляції допомагають програвати та осмислювати травматичні ситуації в безпечному середовищі.

Командири відіграють ключову роль у створенні підтримувального клімату в підрозділі. Вони повинні заохочувати відкриту комунікацію та взаємодопомогу серед підлеглих, підтримувати позитивну атмосферу та емоційний клімат, організовувати спільні активності, що зміцнюють командний дух і покращують взаємодію. Навчання командирів емоційному інтелекту, включно з розвитком емпатії та здатності реагувати на потреби підлеглих у стресових ситуаціях, а також освоєння технік зниження конфліктів, сприяє підтримці морального клімату та ефективній взаємодії в підрозділі.

Сучасні технології значно розширюють можливості психологічної підтримки. Онлайн-платформи та мобільні додатки дозволяють військовим відстежувати свій психологічний стан, вести щоденники настрою, отримувати рекомендації та вправи для самопідтримки. Цифрові інструменти дають змогу командуванню моніторити стан психоемоційного здоров'я особового складу в режимі реального часу та своєчасно надавати допомогу. Додатково створюються електронні бібліотеки з аудіокнигами, медитаціями та психотерапевтичними вправами, що сприяють розвитку стрес-менеджменту, самооцінки та емоційної стійкості. Таким чином, інтеграція традиційних методів психологічної підтримки, творчих технік, залучення родин, лідерського супроводу та цифрових технологій дозволяє створити всебічну систему допомоги військовослужбовцям. Вона спрямована на підвищення психологічної стійкості, розвиток соціальних і духовних ресурсів, підтримку морального духу та забезпечення ефективної адаптації до стресових та кризових ситуацій, що позитивно впливає на їхню особистісну стійкість та професійну ефективність.

Таблиця 3.2.

Методи психологічної підтримки військовослужбовців

Напрямок підтримки	Методи / Вправи	Частота / Тривалість	Ціль	Очікуваний ефект / Показники
Розслаблюючі техніки	Дихальні практики (глибоке дихання, «4-7-8»), прогресивна м'язова релаксація, розслаблення перед сном	Щодня, 10–20 хвилин	Зниження рівня стресу, покращення сну	Зменшення тривожності на 20–30%, покращення якості сну за шкалою PSQI
Групова терапія	Групові сесії (обговорення досвіду, фасилітовані психологом дискусії)	1–2 рази на тиждень, 60–90 хв	Емоційна підтримка, обмін досвідом	Зменшення почуття ізоляції, підвищення соціальної підтримки, оцінка за опитувальником MSPSS
Арт-терапія / творчі методи	Малювання, музика, ліплення, рольові ігри	1 раз на тиждень, 60 хв	Вираження емоцій, переосмислення травми	Підвищення емоційної відкритості, зниження рівня стресу, самозвіти учасників
Залучення родин	Сімейні тренінги, консультації психолога, інтеграційні заходи	1–2 рази на місяць, 90 хв	Підтримка адаптації, зміцнення сімейних зв'язків	Покращення комунікації у родині, зниження сімейних конфліктів
Роль командирів	Тренінги з емоційного інтелекту, підтримка в кризових ситуаціях, спільні командні заходи	1 раз на місяць + постійне застосування	Підтримка морального клімату, розвиток лідерських навичок	Підвищення довіри та відкритості у підрозділі, зниження конфліктності на 15–20%

Напрямок підтримки	Методи / Вправи	Частота / Тривалість	Ціль	Очікуваний ефект / Показники
Цифрові технології	Мобільні додатки для моніторингу настрою, онлайн-тренінги, аудіо та відеоресурси	Постійно доступні	Самопідтримка, відстеження стану	Своєчасне виявлення проблем, підвищення доступності психологічної допомоги
Духовне та моральне зростання	Консультації капеланів, медитації, волонтерство, соціальні проекти	1 раз на тиждень – 1 раз на місяць	Пошук сенсу життя, розвиток моральної стійкості	Підвищення задоволеності життям, формування ціннісних орієнтирів, оцінка за шкалою PWB

На основі вивчених методів та технік було розроблено **програму розвитку посттравматичного зростання для військовослужбовців (6 тижнів)**.

Мета програми полягає у всебічній підтримці військовослужбовців після травматичних подій, підвищенні їх психологічної стійкості, розвитку особистісних ресурсів, усвідомленні травматичного досвіду як джерела зростання, покращенні соціальної взаємодії та духовного благополуччя. Програма розрахована на 6 тижнів, із 2–3 заняттями на тиждень тривалістю 60–90 хвилин кожне, що дозволяє системно опрацювати ключові аспекти посттравматичного відновлення.

Тиждень 1–2: Усвідомлення та переосмислення досвіду

На початковому етапі важливо ознайомити військових із концепцією посттравматичного зростання, допомогти усвідомити власні переживання та емоції, а також навчити їх фіксувати свій стан. Ключовими методами є ведення щоденника емоцій, групові дискусії та індивідуальні консультації. Військові ведуть записи своїх думок і реакцій на стресові події, що дозволяє визначити тригери стресу та оцінити власні ресурси. Групові зустрічі побратимів

створюють безпечне середовище для обговорення переживань та формування підтримки. Очікуваним результатом є зниження рівня тривоги, відчуття ізоляції, а також початкове усвідомлення сильних сторін і ресурсів для подальшого розвитку.

Тиждень 3: Когнітивна реструктуризація та розвиток стійкості

На цьому етапі фокус зміщується на роботу з деструктивними переконаннями та розвиток навичок стрес-менеджменту. Використовуються когнітивні техніки для аналізу негативних думок і їх заміни на конструктивні, а також рефреймінг, що дозволяє сприймати проблеми як виклики, а не загрози. Паралельно проводяться тренінги з релаксації: глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація та техніки «4-7-8» для нормалізації психоемоційного стану. Очікуваним результатом є формування конструктивного мислення, розвиток внутрішньої стійкості та зниження тривожних проявів.

Тиждень 4: Соціальна підтримка та робота з родиною

Соціальна підтримка є важливим фактором ПТЗ. На цьому етапі військові працюють над зміцненням контактів із побратимами та родиною. Організуються групові терапевтичні сесії, командні активності (спорт, волонтерські проєкти) та онлайн-платформи для обміну досвідом. Родини залучаються через тренінги та консультації, що навчають членів родини підтримувати військового, знижувати конфліктність та покращувати взаєморозуміння. Очікуваним результатом є підвищення рівня підтримки у колективі та в сім'ї, зменшення відчуття самотності та покращення якості міжособистісних стосунків.

Тиждень 5: Емоційна відкритість та духовне зростання

Цей етап спрямований на розвиток усвідомленості власних емоцій, здатності до емпатії та переосмислення сенсу життя. Військові беруть участь в арт-терапії, творчих практиках (малювання, музика, ліплення), рольових іграх для програвання ситуацій та медитаціях для розвитку майндфулнес. Проводяться сесії з капеланами та духовними наставниками для обговорення моральних і духовних питань, рефлексії життєвих цінностей та формування нових життєвих

пріоритетів. Також заохочується участь у волонтерських і соціально значущих проєктах, що дозволяє відчувати власну значущість для інших. Очікуваним результатом є підвищення емоційної чутливості, розвиток здатності до співчуття та усвідомлення нових цінностей і сенсу життя.

Тиждень 6: Інтеграція та закріплення результатів

На фінальному етапі здійснюється систематизація набутих знань і навичок, закріплення ефективних стратегій самопідтримки та подолання стресу. Військові складають індивідуальні карти особистісного зростання, проводять рефлексію та оцінюють власні досягнення, планують подальші кроки розвитку. Продовжуються групові зустрічі, арт-терапевтичні вправи та медитації. У результаті військові закріплюють навички саморегуляції, підвищують впевненість у власних силах і мотивацію до подальшого особистісного розвитку.

Додаткові інноваційні інструменти

Для забезпечення безперервної підтримки навіть у віддалених підрозділах інтегруються сучасні технології: мобільні додатки для ведення щоденників настрою та стресу, онлайн-платформи для групових сесій та психоедукації, аудіоресурси для медитацій та релаксаційних практик, а також онлайн-тренінги з когнітивно-поведінкової терапії та підвищення емоційної стійкості.

Очікувані комплексні результати програми

- Підвищення рівня психологічної стійкості та здатності до саморегуляції
- Зниження рівня тривожності та стресових проявів
- Розвиток соціальної підтримки через побратимські та сімейні зв'язки
- Формування конструктивного мислення та позитивного сприйняття травматичного досвіду
- Розвиток духовних та моральних цінностей, усвідомлення сенсу життя
- Підвищення ефективності адаптації до умов служби та професійної діяльності.

Таблиця 3.3.

Програма розвитку посттравматичного зростання для військовослужбовців

Тиждень	Напрямок роботи	Методи та вправи	Тривалість	Очікувані результати
1–2	Усвідомлення та переосмислення досвіду	- Ведення щоденника емоцій- Групові дискусії побратимів- Індивідуальні консультації психолога	2–3 заняття/тиждень, 60–90 хв	- Зниження тривожності- Усвідомлення власних сильних сторін- Виявлення стресових тригерів
3	Когнітивна реструктуризація та стрес-менеджмент	- Аналіз і заміна деструктивних думок- Рефреймінг (перспектива «проблема = виклик»)- Релаксаційні техніки: глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація, «4-7-8»	2 заняття/тиждень, 60–90 хв	- Формування конструктивного мислення- Підвищення внутрішньої стійкості- Зниження фізіологічних проявів стресу
4	Соціальна підтримка та робота з родиною	- Групові терапевтичні сесії- Командні активності (спорт, волонтерство)- Онлайн-платформи для обміну досвідом- Тренінги та консультації для родини	2–3 заняття/тиждень, 60–90 хв	- Зміцнення побратимських та сімейних зв'язків- Зниження відчуття самотності- Покращення взаєморозуміння в родині
5	Емоційна відкритість та духовне зростання	- Арт-терапія (малювання, музика, ліплення)- Рольові ігри та симуляції- Медитації та майндфулнес- Зустрічі з	2–3 заняття/тиждень, 60–90 хв	- Розвиток емоційної чутливості та емпатії- Усвідомлення нових цінностей та сенсу життя-

Тиждень	Напрямок роботи	Методи та вправи	Тривалість	Очікувані результати
		капеланами та духовними наставниками-Волонтерські та соціальні проєкти		Підвищення моральної та духовної стійкості
6	Інтеграція та закріплення результатів	- Складання індивідуальних карт особистісного зростання- Рефлексія та планування подальших кроків- Повторення релаксаційних практик, арт-терапії та медитацій	2 заняття/тиждень, 60–90 хв	- Закріплення навичок саморегуляції та стрес-менеджменту- Підвищення впевненості у власних силах- Підготовка до подальшого особистісного розвитку
Додатково	Інноваційні інструменти	- Мобільні додатки для щоденника настрою та стресу- Онлайн-тренінги з когнітивно-поведінкової терапії- Аудіо- та відео ресурси для медитацій, релаксацій, психотерапевтичних вправ	Використання за потреби	- Безперервна психологічна підтримка- Доступ до ресурсів для самопідтримки- Моніторинг стану психоемоційного здоров'я

Таким чином, ефективна програма розвитку посттравматичного зростання для військовослужбовців є комплексною і багаторівневою системою, що поєднує психологічні, соціальні, емоційні та духовні аспекти підтримки. Вона передбачає розвиток усвідомлення та переосмислення власного досвіду, формування навичок управління стресом, підвищення емоційної відкритості та здатності до самовираження, зміцнення соціальних зв'язків із побратимами та родиною, а також інтеграцію духовних практик і моральних цінностей.

Реалізація програми дозволяє військовослужбовцям не лише відновити психоемоційне здоров'я після травматичних подій, а й досягти особистісного зростання, підвищити впевненість у власних силах, здатність долати труднощі та ефективно взаємодіяти з оточенням. Важливим елементом є також залучення командирів та сучасних технологій для підтримки психічного стану в режимі реального часу, що забезпечує безперервність і доступність ресурсів.

Отже, комплексний підхід, який включає індивідуальні та групові методи роботи, інтеграцію сім'ї, соціальної та духовної підтримки, а також цифрові інструменти самопідтримки, сприяє формуванню стабільного психологічного стану, розвитку посттравматичного зростання та підвищенню загальної ефективності військовослужбовців у професійній та особистісній сферах.

Висновок до розділу 3

У третьому розділі дослідження проаналізовано результати емпіричного вивчення посттравматичного зростання військовослужбовців та запропоновано рекомендації для психологів, що надають підтримку військовослужбовцям.

1. Результати показали, що посттравматичне зростання є багатограним процесом, який охоплює зміни в особистісному розвитку, соціальних відносинах та ціннісних орієнтирах. Загальний рівень посттравматичного зростання, виміряний за шкалою PTGI, виявився досить високим, при цьому найбільш значущими сферами стали міжособистісні стосунки, особистісна сила та цінування життя.

2. Результати свідчать, що після переживання травматичних подій військовослужбовці починають більше цінувати підтримку близьких, набувають впевненості у власних силах та переосмислюють життєві пріоритети. Кореляційний аналіз продемонстрував значущий зв'язок між рівнем посттравматичного зростання та соціальною підтримкою, що підкреслює важливість підтримки з боку родини, друзів та колег у процесі адаптації.

3. Дослідження також виявило, що тривалість служби у зоні активних бойових дій впливає на рівень посттравматичного зростання: військовослужбовці з досвідом понад 12 місяців демонстрували вищі показники, що можна пояснити розвитком адаптаційних механізмів, таких як резилієнтність та когнітивне переосмислення подій. Водночас рівень посттравматичного зростання негативно корелював із симптомами посттравматичного стресового розладу, що підтверджує роль психологічної адаптації та ефективних копінг-стратегій у формуванні позитивних змін. Особистісні характеристики, зокрема високий рівень резилієнтності, здатність до переосмислення травматичних подій та мотивація до саморозвитку, відіграють ключову роль у процесі зростання.

4. На основі отриманих даних сформульовано рекомендації для психологічної підтримки військовослужбовців: проведення групових тренінгів для розвитку міжособистісних стосунків і навичок соціальної взаємодії, застосування когнітивно-поведінкових методик для переосмислення

травматичного досвіду та залучення сімей до реабілітаційних програм. Загалом результати дослідження демонструють, що посттравматичне зростання є важливим механізмом адаптації, який дозволяє військовослужбовцям не лише долати наслідки травматичних подій, а й досягати нових рівнів особистісного розвитку, що може бути корисним для вдосконалення програм психологічної підтримки та реабілітації.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження проблеми посттравматичного зростання учасників бойових дій дало змогу зробити низку важливих узагальнень, які дозволяють краще зрозуміти суть і психологічні особливості цього складного феномена:

1. Посттравматичне зростання трактується як позитивні особистісні зміни, що відбуваються внаслідок переживання травматичного досвіду. Це явище не є автоматичним наслідком травми, а виникає як результат внутрішньої боротьби людини зі змінами, що спричинені психотравмуючими подіями.

2. Учасники бойових дій, стикаючись із загрозою життю, втратою товаришів, моральними й екзистенційними конфліктами, часто переживають глибокі психологічні трансформації. Згідно з аналізованими теоретичними підходами, основними сферами ПТЗ є: зміна системи цінностей, підвищення особистісної стійкості, розвиток емпатії, глибше усвідомлення сенсу життя, а також покращення міжособистісних стосунків.

3. Психологічні особливості ПТЗ у військовослужбовців пов'язані з низкою внутрішніх і зовнішніх чинників. До внутрішніх належать такі особистісні характеристики, як: здатність до рефлексії, гнучкість мислення, наявність екзистенційних смислів, рівень емоційного інтелекту, релігійність або духовність, позитивне ставлення до змін, вміння контролювати емоції. До зовнішніх – соціальна підтримка, наявність довірливих стосунків, якісна психотерапевтична або психологічна допомога, стабільне соціальне середовище після повернення з фронту.

4. У межах проведеного дослідження було здійснено аналіз посттравматичного зростання (ПТЗ) у військовослужбовців, які мали досвід участі в бойових діях, на основі опитувальника шкали посттравматичного зростання (PTGI). Загальний середній бал за PTGI у вибірці свідчить про наявність значної тенденції до позитивних змін після пережитого травматичного досвіду. Результати свідчать про переоцінку життєвих пріоритетів, розвиток особистісних ресурсів, посилення внутрішньої стійкості та появу нових

можливостей у житті військовослужбовців. Найбільш виражені позитивні зміни спостерігалися у сферах «особистісної сили» та «нових можливостей», де відповідно 85% і 70% респондентів відзначили посилення внутрішньої стійкості, впевненості у власних силах і здатності долати труднощі, а також відкриття нових життєвих перспектив. Сфера міжособистісних стосунків також виявилася значущою: 80% учасників зазначили поглиблення взаєморозуміння та зміцнення довіри до близьких та побратимів, що підкреслює роль соціальної підтримки у процесі адаптації після стресових подій.

5. Аналіз рівня сприйняття стресу за шкалою PSS-10 свідчить про помірний рівень стресу, характерний для військових із бойовим досвідом. Кореляційний аналіз показав помірний негативний зв'язок між рівнем стресу та інтенсивністю посттравматичного зростання, що вказує на те, що високий рівень стресових переживань може обмежувати прояви позитивних трансформацій, зокрема розвитку особистісної сили та переосмислення життєвих орієнтирів. Військовослужбовці з низьким або середнім рівнем стресу частіше демонстрували більш виражені прояви ПТЗ, зокрема у сферах нових можливостей та зміцнення міжособистісних стосунків.

6. Рівень психологічної стійкості (резильєнтності) за шкалою Коннора–Девідсона (CD-RISC) у вибірці був високим і становив у середньому 70 із 100 балів. Показники резильєнтності залежали від бойового досвіду. Респонденти з високою стійкістю демонстрували більш виражене посттравматичне зростання у сферах «нові можливості» та «зміцнення міжособистісних стосунків». Учасники з низьким рівнем резильєнтності частіше відчували труднощі в адаптації та потребували зовнішньої підтримки. Особистісні характеристики, такі як оптимізм, самоефективність та емоційна відкритість, виявилися значущими детермінантами посттравматичного зростання. Оптимізм корелював із загальним рівнем ПТЗ, найбільший вплив спостерігався у сферах «нові можливості» та «зміна життєвих пріоритетів». Висока самоефективність сприяла зростанню особистісної сили та зміцненню міжособистісних стосунків. Емоційна відкритість позитивно корелювала із духовним розвитком та

покращенням соціальних зв'язків, що підкреслює її роль у формуванні підтримки та усвідомленні власного досвіду.

7. Отримані результати свідчать про високий рівень посттравматичного зростання військовослужбовців, що проявляється у зміцненні внутрішніх ресурсів, появі нових життєвих перспектив, переосмисленні пріоритетів, розвитку духовності та поліпшенні міжособистісних контактів. Водночас ефективність ПТЗ залежить від поєднання бойового досвіду, рівня психологічної стійкості та особистісних ресурсів, що формує комплексний механізм адаптації до екстремальних умов. На основі отриманих даних, має бути організована психологічна робота з військовими, спрямована на підтримку переосмислення травматичного досвіду, розвиток особистісних ресурсів, формування конструктивного сприйняття стресових подій та зміцнення соціальної підтримки. Основними підходами є індивідуальна та групова психотерапія, когнітивні техніки, розвиток стрес-менеджменту та соціальної взаємодії.

Отже, проведене дослідження показало, що військовослужбовці після участі в бойових діях демонструють значний потенціал до посттравматичного зростання, прояв якого спостерігається у зміцненні внутрішніх ресурсів, переосмисленні життєвих пріоритетів, розвитку духовності та покращенні міжособистісних стосунків. Інтенсивність цих змін залежить від рівня психологічної стійкості, особистісних характеристик та рівня стресу. На основі отриманих даних було запропоновано комплексні психологічні підходи, що включають індивідуальні та групові інтервенції, розвиток резильєнтності та соціальної підтримки, використання когнітивних та рефлексивних методик, а також підтримку духовного розвитку. Реалізація цих підходів спрямована на перетворення травматичного досвіду на ресурс для особистісного зростання, оптимізацію адаптаційних процесів і підвищення якості життя військовослужбовців, що підтверджує важливість системного поєднання емпіричних висновків і практичних рекомендацій у психологічній роботі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н.А. Посттравматичне зростання як психологічний феномен. *Психологічний журнал*. 2016. №3. С.45–56.
2. Безверхий О. Проблема посттравматичного зростання в сучасній практичній психології. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи*. 2020. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка. 24–25.
3. Блінов О.А. Психологічна реабілітація військовослужбовців: теорія та практика. Київ, 2018. 342 с.
4. Богданова І. Ю. Психологічна реабілітація учасників бойових дій: теоретичні та практичні аспекти. Київ: Український інститут психології, 2015. 68 с.
5. Бозоян М.А., Кононенко О.І., Царенок Л.Б., Коваленко В.О. Смишлужиттеві орієнтації. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2021. №3(1). С.122–133.
6. Бондаренко О.Ф. Методологічні основи психотерапії. Київ, 2016. 212 с.
7. Бочелюк В., Панов М., Турубарова А. Особливості посттравматичного зростання, життєстійкості, резильєнтності і психологічного благополуччя учасників бойових дій. *Перспективи та інновації науки*. Львів: Лев, 2023. С. 436–448.
8. Брусенська М. О. Психологічні наслідки травматичного досвіду: методи подолання. Київ: Києво-Могилянська академія, 2018. 214 с.
9. Василюк Р.Д. Психологія переживання критичних ситуацій. Київ, 2016. 198 с.
10. Галенко О. Ю. Психологічна реабілітація та допомога постраждалим від травм: посттравматичний стресовий розлад у контексті війни. Київ: Наукова думка, 2018. 311 с.
11. Герасименко Л.В. Копінг-стратегії військовослужбовців в екстремальних ситуаціях. Київ, 2020. 189 с.

12. Герман Дж. Життя після травми. Як ПТСР впливає на наше життя і як відновитись. Київ: Дух і Літера, 2019. 128 с.
13. Гордієнко С. П. Механізми негативних переконань при ПТСР та методи їх корекції. Дніпро: «Пороги», 2021. 289 с.
14. Гребінь Н.В. Стратегії подолання бойової психічної травми. Львів, 2019. 234 с.
15. Джозеф С. Що нас не вбиває. Нова психологія посттравматичного зростання. Київ: Пабулум, 2019. 221 с.
16. Діденко Г.О. Теоретичний аналіз сучасних моделей посттравматичного зростання. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Т.1. №2. С.35–39.
17. Дьоміна Т. В. Посттравматичний стресовий розлад: патопсихологічні аспекти та психологічна реабілітація. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2016. 312 с.
18. Егер Е. Вибір. Львів: Видавництво Старого Лева, 2020. 250 с. 84
19. Завацька Н.Є. Інноваційні технології психологічної підтримки. Харків, 2021. 312 с.
20. Захарова О. В. Психологія стресу та посттравматичного стресового розладу. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2019. 64 с.
21. Звіт за результатами дослідження психологічного стану учасників АТО/ООС. Київ, 2022.
22. Звіт про психологічний стан військовослужбовців. Центр соціальної психології. Київ, 2021.
23. Зубовський В.С. Індивідуально-психологічні чинники посттравматичного зростання. *Український психологічний журнал*. 2020. №1. С.157–175.
24. Каз'яніна Н.А. Виявлення зв'язку між ПТЗ. *Вісник Національного університету оборони України*. 2013. Вип.5. С.227–231.
25. Кісарчук З.Г. Технології психотерапії посттравматичних станів. *Психологічний вісник*. 2018. №7. С.56–69.

26. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії. С. 159-198.
27. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
28. Коваленко А.Б. Особистість у вимірах війни: особливості психологічного благополуччя. Особистість та її історія: колективна монографія. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2018. С.240-269.
29. Кокун О.М. Методика психологічної діагностики посттравматичних стресових розладів. Київ, 2016. 156 с.
30. Кокун О., Агаєв Н., Пішко І., Лозінська Н. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога : метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2020. 356 с.
31. Корчемний П. А. Військова психологія: методологія, теорія, практика. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2010. 267 с.
32. Кряжев В.М. Особливості психологічної адаптації учасників бойових дій. Київ, 2017. 208 с.
33. Курочкіна М. О. Психологічне відновлення після травмуючих подій: посттравматичний стресовий розлад у контексті соціальної реабілітації. Київ: Том, 2020. 362 с.
34. Лазоренко Б.П. Соціально-психологічна реінтеграція учасників бойових дій: дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2022. 412 с.
35. Лазоришина І. В. Психологічна допомога при ПТСР: теоретичні аспекти та методи корекції. Київ: Ліра, 2012. 95 с.
36. Лазос Г.П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі. Актуальні проблеми психології. 2016. Т.1. Вип.45. С.120–126.
37. Левченко Т. В. Психологія війни та посттравматичного стресового розладу. Київ: Центр психотерапії та психологічної підтримки, 2017. 47 с.
38. Левченко Ю. О. Психологічна допомога при ПТСР: терапевтичні методи і стратегії. Харків: Психотерапія, 2017. 154 с.

39. Лесков В., Грязнов І. Сутність і причини виникнення нервово-психічних розладів у військовослужбовців після проходження служби в умовах бойових дій. *Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2006 Т. VIII, Вип. 3, 91–97 с.
40. Литвиненко Л.І. Соціально-психологічні чинники посттравматичної реабілітації. Львів, 2020. 312 с.
41. Максименко К.С. Методологія посттравматичних станів. Київ, 2017. 265 с.
42. Максименко С.Д. Практикум військовослужбовців. Київ, 2017. 198 с.
43. Маслюк А.М. Особливості психологічної стійкості військовослужбовців. *Вісник Національної академії оборони*. 2018. №2. С.78–92.
44. Матвієнко С.М. Стратегії копінг-поведінки учасників бойових дій. Київ, 2017. 289 с.
45. Мельник А. П., Магдисюк Л. І. Психологія вразливих груп: методичні рекомендації до курсу «Психологія вразливих груп». Луцьк: Вежа- Друк, 2020. 24 с
46. Мельник О.В. Посттравматичне зростання та резилентна реінтеграція. *Психологічний часопис*. 2019. Т.5, №6. С.79–92.
47. Методичні рекомендації Міністерства охорони здоров'я України з психологічної реабілітації військовослужбовців. Київ, 2019.
48. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Мельник А. П. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. С. 85
49. Наказ Міністерства оборони України «Про психологічну реабілітацію військовослужбовців» від 15.06.2016 №292.
50. Олійник М. І. Психологія травматичного досвіду: ПТСР та стратегії подолання. Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка, 2020. 4221 с.
51. Онишко Г. М. Особливості роботи з ветеранами з ПТСР: психотерапевтичні методи. Харків: Фоліо, 2019. 324 с.

52. Оржеховська В.М. Проблеми психологічної реабілітації в сучасних умовах. *Психолінгвістика*. 2016. Т.22. №2. С.78–95.
53. Особливості психологічної підтримки в умовах воєнного конфлікту / За ред. Пономаренка В.О. Київ, 2022. 312 с.
54. Остапенко І. О. Соціально-психологічна підтримка учасників бойових дій. *Соціальна психологія*. 2019. №4. С.112–125.
55. Осьодло В. І. Посттравматичне зростання особистості учасника бойових дій. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. Харків, 2017. 67 с.
56. Пономаренко З.О. Психологічні механізми посттравматичного зростання військовослужбовців: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2019. 245 с.
57. Проблеми екстремальної та кризової психології: Збірник наукових праць. Харків, 2019. Вип.25. 412 с.
58. Психічне здоров'я населення в умовах воєнного конфлікту / За ред. Пономаренка В.О. Київ, 2022. 412 с.
59. Психологічна допомога особам з травматичним досвідом / За ред. Кокун О.М. Київ: «Ліра-К», 2020. 418 с.
60. Психологія відновлення особистості в кризових умовах / За ред. Титаренко Т.М. Київ, 2020. 276 с.
61. Психологія посттравматичного розвитку / За ред. Климчука В.О. Львів, 2022. 276 с.
62. Психологія посттравматичної трансформації особистості / За ред. Титаренко Т.М. Київ, 2022. 354 с.
63. Психосоціальна допомога в роботі з кризовими особистостями / За ред. Титаренко Т.М. Київ, 2018. 395 с.
64. Психосоціальна підтримка в умовах збройного конфлікту / За заг. ред. Богданова С.О. Київ, 2015. 275 с.
65. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

66. Титаренко Т. М. Психологічне благополуччя особистості у контексті посттравматичного життєтворення. *Особистість та її історія*. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 102-112 с.
67. Тищенко, В. А. Психологічні стратегії подолання стресу та ПТСР у військовослужбовців. Одеса: Одеський національний університет, 2018. 258 с.
68. Тімченко О.В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : монографія. Харків: Ун-ту внутр. Справ, 2000. 268 с. 86
69. Ткаченко, О. В. Психологічні основи посттравматичного стресу: теорія та практика. Львів: Світ, 2020. 153 с.
70. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій. Київ: Персонал, 2017. 25 с.
71. Слободяник Н.В. Емоційна стійкість військовослужбовців. Київ, 2018. 176 с.
72. Соціальна психологія травми / За ред. Богданова С.О. Київ, 2022. 298 с.
73. Соціально-психологічна реабілітація в сучасних умовах / За ред. Богданова С.О. Київ, 2022. 276 с.
74. Франкл В. Людина у пошуку сенсу. Київ: Дух і Літера, 2006.
75. Хамініч О.М. (повтор №79) Резильєнтність. *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту*. 2016. Вип.6(2). С.160–165.
76. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність. *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип.6(2). С.160–165.
77. Харченко Д. Психосоматичні розлади. Теорії, методи діагностики, результати досліджень : навч. посіб. Київ: Слово, 2015. 304 с.
78. Хафф Дж. Посттравматичне зростання: як пережити травму та стати сильнішим. Київ: Київська книжкова фабрика, 2018. 59 с.
79. Чабан О. В Психологічна реабілітація ветеранів з ПТСР: Підхід до психосоціальної адаптації. Харків: Видавництво психології та соціології, 2020. 264 с.

80. Шелюг О.А. Багатовимірність феномену посттравматичного росту. *Психологія і особистість*. 2014. №1. С.112–129.
81. Anderson, W.P., Jr., & Lopez-Baez, S.I. (2008). Measuring growth with the posttraumatic growth inventory. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 40(4), 215–227.
82. Christopher M. (2004). A broader view of trauma: a biopsychosocial-evolutionary view. *Clinical Psychology Review*. 24 (1), 75–98.
83. Jarden, A. Posttraumatic grows: an introduction and review. *Journal New Zealand College of Clinical Psychologist*. Autumn, 2009
84. Joseph, S., & Linley, P.A. (2006). Growth following adversity: theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*. 26(8), 1041–1053.
85. Linley P. A. Positive change following trauma and adversity: a review / P. A. Linley, S. Joseph. *Journal of traumatic stress*. 2004. №1. Vol. 17. P. 11–21.
86. Papadopoulos, R.K. Refugees, home and trauma. In *Therapeutic Care for Refugees. No Place Like Home* / edited by R.K. Papadopoulos. London: Karnac, 2002. 356 p.
87. Tedeschi R. G. The foundations of posttraumatic growth: New considerations / R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun. *Psychological Inquiry*. 2004. №15. P. 93–102
88. 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.
89. Tedeschi, R.G., Park, C.L., & Calhoun, L.G. (Eds.). (1998). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

ДОДАТКИ

Додаток А

ОПИТУВАЛЬНИК ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ (PTGI)

Інструкція: Нижче наведено список тверджень, які можуть описувати зміни, що сталися у вашому житті після переживання складної або травматичної події. Будь ласка, оцініть, наскільки кожне з тверджень відповідає вашим відчуттям, використовуючи шкалу від 0 до 5:

- 0 – Ніколи не відбувалося.
- 1 – Відбувалося рідко.
- 2 – Відбувалося інколи.
- 3 – Відбувалося досить часто.
- 4 – Відбувалося дуже часто.
- 5 – Відбувалося завжди.

Запишіть відповідну цифру поруч із кожним твердженням.

1. Я почав більше цінувати життя.
2. Я відчуваю себе більш сильним, ніж раніше.
3. Я зрозумів, хто є для мене справжнім другом.
4. Мені вдалося краще оцінити значення своїх стосунків з іншими людьми.
5. Я знайшов нові можливості для досягнення цілей у житті.
6. Я відчуваю більше співчуття до інших людей.
7. Я почав більше розуміти сенс життя. 8. Я почав більше довіряти своїм здібностям долати труднощі.
8. Я почав більше довіряти своїм здібностям долати труднощі.
9. Я зрозумів, що маю більше ресурсів для подолання життєвих труднощів, ніж думав.
10. Мені вдалося переосмислити свої життєві пріоритети.
11. Я відчув глибшу духовність чи релігійність.
12. Я краще зрозумів, що для мене важливе в житті.

13. Я став частіше зосереджуватися на поточному моменті.
14. Мені вдалося зміцнити стосунки з родиною та близькими.
15. Я відчуваю більше вдячності за те, що маю у житті.
16. Я знайшов нові цінності чи переконання.
17. Я почав більше довіряти собі та своїм відчуттям.
18. Я навчився приймати те, що не можу змінити.
19. Я став більше прагнути допомагати іншим людям.
20. Я відчуваю більшу гармонію у своєму житті.

Обробка результатів: Для аналізу результатів підрахуйте суму балів за всіма пунктами. Чим вищий результат, тим більше посттравматичне зростання демонструє респондент.

Опитувальник дозволяє визначити зміни у таких сферах:

- Особистісна сила: пункти 2, 8, 9.
- Нові можливості: пункти 5, 16, 19.
- Вдячність до життя: пункти 1, 13, 15.
- Ставлення до інших: пункти 3, 4, 6, 14.
- Духовність: пункти 7, 11, 12.

ШКАЛА СТРЕСУ (PSS-10)

Інструкція: Цей опитувальник містить твердження, які описують ваші думки та почуття протягом останнього місяця. Будь ласка, прочитайте кожне твердження та оберіть відповідь, яка найкраще відображає те, як часто ви почувалися таким чином. Використовуйте наступну шкалу:

- 0 – Ніколи
- 1 – Рідко
- 2 – Іноді
- 3 – Часто
- 4 – Дуже часто

Твердження:

1. Як часто ви відчували, що події у вашому житті виходять з-під контролю?
2. Як часто ви відчували, що не можете впоратися з усіма важливими справами, які маєте зробити?
3. Як часто ви відчували нервозність або стрес?
4. Як часто ви були впевнені, що зможете впоратися з особистими проблемами?
5. Як часто ви відчували, що справи йдуть так, як вам хочеться?
6. Як часто ви думали, що не можете контролювати важливі події у своєму житті?
7. Як часто ви відчували, що ви на висоті у вирішенні повсякденних проблем?
8. Як часто ви були впевнені у своїй здатності керувати своїм часом?
9. Як часто ви відчували себе пригніченим через ситуації, які неможливо змінити?
10. Як часто ви відчували, що труднощі накопичуються настільки, що ви не можете їх подолати?

Обробка результатів: Для кожного пункту запишіть відповідь (0–4). Пункти 4, 5, 7, 8 мають обернений порядок оцінювання:

- 0 = 4

- 1 = 3
- 2 = 2
- 3 = 1
- 4 = 0

Рівень стресу:

0–13: Низький

14–26: Помірний

27–40: Високий

ШКАЛА РЕЗИЛІЄНТНОСТІ КОННОРА-ДЕВІДСОНА (CD-RISC-10)

Інструкція: Нижче наведено список тверджень, які стосуються вашого ставлення до життя та здатності справлятися з труднощами. Будь ласка, прочитайте кожне твердження та оберіть відповідь, яка найкраще відповідає вашій ситуації протягом останнього місяця. Використовуйте наступну шкалу:

- 0 – Абсолютно невірно
- 1 – Дуже рідко
- 2 – Іноді
- 3 – Часто
- 4 – Майже завжди.

Твердження:

1. Я здатний адаптуватися до змін.
2. Я можу справлятися з труднощами завдяки своїм власним зусиллям.
3. Коли у мене є цілі, я знаю, як досягти їх.
4. Я намагаюся знайти щось позитивне навіть у важких ситуаціях.
5. Я здатний долати стрес завдяки своїм сильним сторонам.
6. Мені вдається зберігати ясність мислення у кризових ситуаціях.
7. Я відчуваю, що можу контролювати своє життя.
8. Я не здаюся навіть тоді, коли ситуація здається безвихідною.
9. Я можу залишатися сконцентрованим навіть під час сильного стресу.
10. Я здатний подолати будь-які труднощі, які виникають у моєму житті.

Обробка результатів: Додайте бали за всіма пунктами, щоб отримати загальний результат.

- Мінімальний бал: 0
- Максимальний бал: 40

Інтерпретація: Чим вищий загальний бал, тим вищий рівень резилієнтності (психологічної стійкості). Опитувальник може бути використаний для оцінки змін у стійкості під час терапії чи тренінгів.