

УДК 159.9

DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2024.2\(22\).3](https://doi.org/10.17721/upj.2024.2(22).3)

**Кудріна Т. С.,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
Київський національний університет  
імені Тараса Шевченка

E-mail: [mikhajlenko.tatiana@gmail.com](mailto:mikhajlenko.tatiana@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8553-2457>

**Козловська О. Є.,**

аспірантка 2 року навчання,  
ОНП «Психологія»  
факультет психології,  
Київський національний університет  
імені Тараса Шевченка

E-mail: [kozlovska0410@gmail.com](mailto:kozlovska0410@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0947-7679>

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ У ВЕТЕРАНІВ

Стаття пропонує огляд сучасної наукової літератури, що висвітлює психологічні чинники, які впливають на посттравматичне зростання у ветеранів з бойовим досвідом. Основна увага приділяється психологічним ресурсам, таким як резиліентність (психологічна стійкість), стилі подолання стресу та емоційна регуляція, що є ключовими для процесу адаптації після травматичних подій. Особливий акцент зроблено на ролі особистого досвіду ветеранів, які пройшли через бойові дії, і як даний досвід може сприяти посттравматичному зростанню – процесу позитивних змін, що відбуваються після травми.

У статті детально розглянуто результати останніх емпіричних досліджень, які підкреслюють важливість зазначених психологічних чинників у формуванні стратегії відновлення. Зокрема, дослідження демонструють, що ветерани, які мають високий рівень резиліентності та ефективні стилі подолання стресу, краще пристосовуються до наслідків бойових дій і можуть досягти посттравматичного зростання. Вони

не лише легше адаптуються до стресових ситуацій, а й знаходять у собі нові сили для розвитку після травми, що допомагає їм жити більш повноцінним життям.

На основі аналізу наукових праць визначено ключові напрями для подальших досліджень. Особливо важливо продовжити дослідження механізмів емоційної регуляції, адаптивних стратегій подолання стресу та ролі соціальної підтримки у ветеранів. Дослідження у цих напрямках можуть сприяти створенню більш ефективних програм психологічної допомоги, спрямованих на підтримку ветеранів, покращення їх психосоціального благополуччя та сприяння їх посттравматичному зростанню після пережитого бойового досвіду.

Що стосується перспектив подальших досліджень, слід зазначити, що майбутні дослідження мають бути зосереджені на створенні нових підходів до підтримки ветеранів та враховувати складну природу їхнього посттравматичного досвіду, сформованого в умовах тривалих бойових дій. Необхідно розглядати можливість інтеграції мультидисциплінарних методів та впровадження інноваційних терапевтичних технік, які допоможуть максимально сприяти їхньому відновленню та успішній адаптації до мирного життя.

Враховуючи, що конфлікт досі перебуває в активній фазі, а бойові дії продовжуються, важливо розробляти підходи, що відповідатимуть реаліям ситуації, коли ветерани повертаються до мирного життя під впливом постійної загрози та стресу. Врахування специфічних особливостей посттравматичного досвіду, що формується у таких умовах, є ключовим для глибшого розуміння механізмів психологічної адаптації та особистісного зростання ветеранів, які прагнуть адаптуватися до мирного життя, незважаючи на конфлікт, що триває.

**Ключові слова:** *посттравматичне зростання, ветерани, бойовий досвід, резилієнтність, психологічні ресурси, стратегії подолання, соціальна підтримка.*

## Вступ

Сучасна реабілітаційна практика все більше тяжіє до комплексного і цілісного підходу, який враховує не лише необхідність відновлення до стану, що передував травмуючій події, але й розвиток нових навичок і ресурсів для адаптації до змінених життєвих умов. Традиційний проблемно-орієнтований метод має свої обмеження, оскільки часто не враховує глибинні психологічні процеси, що можуть сприяти по-

стравматичному зростанню. Це особливо важливо для ветеранів, які зазнали серйозних стресових подій та змін у своєму житті. В умовах повторюваних травматичних ситуацій фактори, такі як особистісні ресурси (резилієнтність, оптимізм, адаптивні стратегії подолання), відіграють ключову роль у їхньому посттравматичному зростанні. Тому важливо зосередитися не тільки на поверненні до попереднього рівня функціонування, але й на створенні умов, які сприяють розвитку нових навичок і зміцненню внутрішніх ресурсів, що допомагають ветеранам успішно адаптуватися до нових умов життя.

Посттравматичне зростання є одним із важливих трансформаційних процесів, що виникають під час подолання людиною кризових ситуацій. Це поняття, яке активно обговорюється з 1990-х років у межах позитивної психології, відображає процеси, що сприяють особистісному зростанню в умовах травматичного досвіду. Посттравматичне зростання описує позитивні психологічні зміни, які можуть виникати в результаті подолання значних життєвих труднощів або травматичних подій.

У контексті вивчення посттравматичного зростання існує кілька теоретичних моделей, які пояснюють цей феномен з різних підходів. Серед найпоширеніших моделей можна виділити функціонально-дескриптивну модель (R. Tedeschi та L. Calhoun), особистісно-центричну модель (S. Joseph), а також біопсихосоціальну модель (M. Christopher). Кожна з цих моделей робить акцент на різних аспектах психологічної адаптації після травматичних подій, що дозволяє більш повно зрозуміти процес посттравматичного зростання.

Функціонально-дескриптивна модель (R. Tedeschi та L. Calhoun) фокусується на тому, що посттравматичне зростання – це не лише повернення до попереднього рівня функціонування після травми, а глибокий процес трансформації особистості. Згідно з цією моделлю, посттравматичне зростання відбувається через когнітивну переоцінку дотравматичних переконань, що призводить до якісних змін у самосприйнятті, міжособистісних стосунках та світоглядних позиціях. Автоматичні процеси, такі як нав'язливі думки та емоційний дистрес, поступово поступаються місцем рефлексивному осмисленню травматичного досвіду, що сприяє розвитку нових можливостей, стійкості та переоцінці життєвих цінностей.

Особистісно-центрована модель (S. Joseph) базується на ідеї, що процес посттравматичного зростання включає когнітивну акомодацию травматичного досвіду, що змінює Я-концепцію. Ця модель підкреслює, що після травматичних подій людина може адаптуватися через

позитивну акомодацию нової інформації, яка перебудовує світогляд та Я-концепцію, що призводить до особистісного зростання.

Біопсихосоціальна модель (M. Christopher) є інтегративною платформою для вивчення травматичних стресових реакцій, поєднуючи біологічні, психологічні та соціальні аспекти. Вона підкреслює, що реакція на травму може проявлятися як у вигляді посттравматичного стресового розладу (ПТСР), так і у вигляді посттравматичного зростання. Якість взаємодії індивіда з навколишнім середовищем є ключовим фактором у визначенні того, чи призведе травма до зростання чи патології.

Поряд з цими моделями варто згадати і психолого-філософську модель (R. Paradoloulos), яка поєднує елементи особистісно-центрованого підходу та функціонально-дескриптивної моделі, зосереджуючись на практичному застосуванні посттравматичних змін у контексті духовного та морального зростання.

У контексті ветеранів, які брали участь у бойових діях, ця концепція набуває особливої важливості. Військовослужбовці стикаються з унікальним досвідом, пов'язаним із високим рівнем стресу, загрозою життю та повторюваними травматичними подіями. Останнє викликає у дослідників інтерес до вивчення не лише негативних наслідків, а й можливостей для розвитку та особистісного зростання.

В сучасній літературі все частіше приділяється увага тому, як ветерани знаходять новий сенс у житті після повернення з війни, змінюють свої пріоритети, покращують міжособистісні стосунки та розвивають нові цінності. Зокрема, соціальна підтримка, особистісні ресурси, такі як резилієнтність, оптимізм, а також адаптивні стратегії подолання стресу розглядаються як ключові фактори, що впливають на процес посттравматичного зростання (Prati & Pietrantonio, 2009).

Проте, попри численні докази на підтримку цих чинників, залишається багато не вирішених питань щодо механізмів, через які відбувається посттравматичне зростання, а також умов, що сприяють або перешкоджають цьому процесу. До того ж постають питання про роль когнітивних процесів, культурних особливостей, типу отриманої травми, а також про те, чи може соціальна підтримка замінити потребу у внутрішньому переосмисленні подій (Hobfoll et al., 2007).

Складна взаємодія зазначених чинників залишається недостатньо вивченою, особливо в умовах сучасних збройних конфліктів, де їхній вплив часто взаємозалежний. Особливо актуальними дані питання стають у контексті війни в Україні, де учасники конфлікту щоденно

стикаються з ризиком отримання бойової психологічної травми та загрозою для життя.

Окрім того, посттравматичний досвід, який формується в умовах тривалих бойових дій, може мати унікальні характеристики та специфічні риси. У цих обставинах чинники, що сприяють посттравматичному зростанню, взаємодіють складно й неоднозначно, створюючи індивідуальні траєкторії психологічної адаптації та розвитку. Тому дослідження цього феномену є надзвичайно важливим для розуміння механізмів посттравматичного зростання серед ветеранів з бойовим досвідом, які намагаються адаптуватися до мирного життя в умовах конфлікту, який триває.

**Метою** цієї статті є огляд та систематичний аналіз соціальних і психологічних чинників, які сприяють посттравматичному зростанню осіб, що пережили кризові події.

## Виклад основного матеріалу

Згідно з дослідженням S. Hobfoll та ін. (2007), посттравматичне зростання можна розглядати як «маркер позитивної адаптації» лише за умови, що цей процес супроводжується конкретними діями, а не лише когнітивними маневрами. Дії, спрямовані на допомогу іншим, можуть надавати особливий сенс пережитому досвіду та бути більш надійним показником адаптації, ніж суб'єктивні звіти про зростання (Bonanno & Kaltman, 1999). Це підкреслює важливість конкретних дій, спрямованих на особистісний розвиток, у процесі адаптації до травматичних подій.

Деякі дослідження припускають, що посттравматичне зростання може бути результатом як когнітивних, так і поведінкових стратегій адаптації, що включають активну участь у соціальних ініціативах, підтримку інших та залучення до громадської діяльності. Важливо зазначити, що такі дії не тільки сприяють адаптації, але й можуть допомагати особам знайти нові сенси у своєму досвіді, що підвищує їхню стійкість до подальших травматичних подій (Prati & Pietrantonì, 2009).

Бойовий досвід є одним з найважливіших факторів, що впливають на посттравматичне зростання серед ветеранів. Існує ряд аспектів, які визначають, як саме цей досвід може сприяти посттравматичному зростанню або, навпаки, ускладнювати його:

1) Інтенсивність і тривалість бойових дій. Інтенсивність та тривалість бойових дій мають значний вплив на розвиток як посттравматич-

ного стресового розладу (ПТСР), так і посттравматичного зростання. Дослідження показують, що участь у бойових діях з високою інтенсивністю може підвищити ризик розвитку ПТСР, але в той же час може сприяти позитивним змінам, таким як зміцнення особистісної стійкості та підвищення почуття впевненості (Dekel et al., 2011). Багато дослідників наголошують, що помірний рівень травматичного досвіду може бути стимулюючим фактором для розвитку посттравматичного зростання, оскільки такі події можуть сприяти переосмисленню цінностей та сенсів життя. Однак надмірний рівень травматизації, з іншого боку, може ускладнювати цей процес, оскільки надмірний стрес здатен призвести до дезадаптивних реакцій і серйозних психологічних наслідків (Levine et al., 2008).

**2) Тип травматичного досвіду.** Різноманітність типів травм може по-різному впливати на можливості посттравматичного зростання. Наприклад, ветерани, які зазнали інтенсивних фізичних загроз або стали свідками смерті своїх товаришів, мають вищі шанси на прояви посттравматичного зростання у порівнянні з тими, хто пережив менш інтенсивний психологічний стрес (Pietrzak et al., 2010). Такий досвід часто супроводжується глибоким переосмисленням власного життя і цінностей, що може сприяти особистісному розвитку та підвищенню стійкості. Водночас, важливо розглядати вплив різних типів травматичних подій в контексті індивідуальних особливостей ветеранів та їх здатності адаптуватися до нових умов.

**3) Частота контактів з ворогом і бойовий стрес.** Частота контактів з ворогом, інтенсивність бойових дій та екстремальні умови, в яких перебувають військовослужбовці, також можуть впливати на розвиток посттравматичного зростання. Дослідження показують, що регулярний контакт з ворогом та переживання бойового стресу можуть підвищувати рівень самооцінки, формувати почуття впевненості у власних силах та покращувати здатність долати труднощі (Shakespeare-Finch & Copping, 2006).

Окрім бойового досвіду, однією з ключових умов виникнення та підтримки посттравматичного зростання є соціальна підтримка, яка включає участь у соціальних взаємодіях, допомогу іншим та залучення до суспільного життя. Соціальна підтримка не тільки зміцнює соціальні зв'язки, але й сприяє створенню нових смислів у власному досвіді, що важливо для позитивної адаптації після травми (Cooper & Downey, 1991).

Дослідження G. Prati та L. Pietrantonі (2009) свідчить про те, що соціальна підтримка є одним з основних чинників, що впливають на

посттравматичне зростання, виконуючи роль буферу, який зменшує негативний вплив пережитих травм і сприяє кращому психологічному функціонуванню. Взаємодія з близькими людьми, підтримка друзів та членів громади допомагають ветеранам знаходити нові сенси та цінності у своєму житті після травматичного досвіду. Соціальні зв'язки також створюють можливості для когнітивної обробки травматичних подій у безпечному середовищі, що підсилює особистісний розвиток.

Індивідуальні стратегії подолання, такі як когнітивне переосмислення ситуації, активне вирішення проблем та адаптивна саморегуляція, також відіграють важливу роль у процесі посттравматичного зростання. Ветерани, які активно застосовують такі стратегії, зазвичай демонструють кращі результати у сфері особистісного розвитку та соціальної адаптації (Vonanno, 2004). Це підкреслює важливість вміння використовувати адаптивні підходи для ефективного подолання стресових ситуацій і зменшення їх негативних наслідків.

Резиліентність – здатність до відновлення після важких життєвих подій – є ще одним важливим ресурсом для посттравматичного зростання. Дослідження показують, що ветерани з високим рівнем резиліентності частіше відчують позитивні зміни в житті після травматичних подій, включаючи покращення міжособистісних відносин, розвиток нових навичок і загальне зміцнення особистості (Prati & Pietrantonì, 2009). Високий рівень резиліентності допомагає ветеранам краще адаптуватися до нових життєвих умов, долати труднощі та зберігати психологічне здоров'я.

Деякі дослідження піддають сумніву традиційні моделі посттравматичного зростання, що акцентують на когнітивній обробці. S. Hobfoll et al. (2007) зазначають, що існуючі моделі не враховують культурних відмінностей, які можуть суттєво впливати на різні компоненти процесу, включаючи типи отриманих травм та форми соціальної підтримки. Наприклад, у 17-річному лонгітюдному дослідженні ізраїльських військовополонених було виявлено, що психологічний вплив на військовополонених є більш руйнівним, ніж у випадку інших типів бойової травми, і що посттравматичне зростання частіше виникає серед тих, хто має ПТСР. До того ж рівень депресії чи тривожності не обов'язково визначає наявність або відсутність зростання; більш сприятливим для посттравматичного зростання є помірний рівень дистресу.

Інше дослідження виявило, що посттравматичне зростання може не мати тривалого впливу на зниження рівня дистресу або тривожності та має тенденцію до зменшення з часом (Hobfoll et al., 2007). Це підкреслює важливість не надмірно акцентувати на «ілюзорній цінності»

посттравматичного зростання, особливо коли воно не сприяє зниженню психологічних симптомів або покращенню функціонування.

Одним з ключових чинників, що сприяють посттравматичному зростанню, є оптимізм. Дослідження показують, що люди з високим рівнем оптимізму частіше досягають позитивних змін після травматичного досвіду, демонструючи розвиток нових навичок, підвищення самооцінки та покращення міжособистісних стосунків, а також кращу адаптацію до нових життєвих умов (Prati & Pietrantonì, 2009). Оптимізм сприяє ефективнішому використанню когнітивних стратегій, таких як позитивна реінтерпретація, що дозволяє особам переосмислювати негативні події та перетворювати їх на можливості для особистісного розвитку.

У дослідженнях встановлено, що різні види травматичних подій можуть мати різний вплив на посттравматичне зростання. Наприклад, люди, які пережили природні катастрофи, частіше повідомляють про позитивні зміни в духовному зростанні або зміцненні соціальних зв'язків. У той час, як люди, які зіткнулися з міжособистісним насильством, більше фокусуються на розвитку внутрішньої стійкості та змінах у самооцінці. Це зумовлює необхідність врахування специфіки травматичного досвіду під час розробки реабілітаційних програм для ветеранів (Prati & Pietrantonì, 2009).

На основі даних, отриманих у результаті досліджень, G. Prati та L. Pietrantonì (2009) рекомендують розробляти реабілітаційні програми, що сприяють формуванню оптимістичного мислення, надають соціальну підтримку та розвивають ефективні стратегії подолання стресу. Наприклад, когнітивно-поведінкова терапія може використовуватися для навчання навичкам позитивної реінтерпретації, зміцнення внутрішньої резилієнтності та соціальної інтеграції.

Особлива увага має приділятися розвитку стратегій позитивного переосмислення травматичних подій, оскільки вони можуть допомогти ветеранам створювати нові смисли та цінності, що сприяють їхньому особистісному зростанню. Дослідження P. Frazier та M. Kaler (2009) демонструє, що позитивна реінтерпретація як стратегія подолання була асоційована з більшим посттравматичним зростанням серед жінок, які пережили сексуальне насильство. Це дослідження показало, що учасниці, які використовували позитивну реінтерпретацію, зосереджувалися на позитивних аспектах свого досвіду, таких як відчуття сили або стійкості, що виникли внаслідок пережитої травми. Вищезазначений підхід дозволяв їм знайти нові смисли та цінності в пережитому, що сприяло їхньому особистісному зростанню.

Крім того, позитивна реінтерпретація допомагає не тільки знизити рівень дистресу, але й підвищує ймовірність позитивних змін у самооцінці та міжособистісних стосунках, що свідчить про загальну корисність цієї стратегії в умовах посттравматичного зростання. Жінки, які застосовували цю стратегію, частіше повідомляли про покращення свого психологічного стану та розвиток важливих особистісних якостей, таких як емоційна стійкість та впевненість у своїх можливостях. Включення позитивної реінтерпретації в реабілітаційні програми для ветеранів може стати важливим інструментом для підвищення ефективності цих програм. Наприклад, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) може бути ефективним методом для розвитку цієї стратегії, допомагаючи ветеранам змінювати своє ставлення до пережитих подій і створювати нові смисли, що сприяють особистісному зростанню. Цей підхід також може зменшити психологічний дистрес, знижуючи рівень тривожності та депресії, що є важливим для досягнення стійкого психологічного здоров'я.

Проте військові дії часто ставлять перед військовослужбовцями серйозні моральні та етичні виклики, які можуть бути успішно подолані завдяки ефективному керівництву, тренуванням та правилам ведення бойових дій. Однак навіть за оптимальних обставин деякі бойові та операційні ситуації можуть порушувати глибоко вкорінені моральні переконання та принципи військових, що може призвести до моральної травми. Це поняття визначається як серйозний внутрішній конфлікт, що виникає через вчинки, свідчення або усвідомлення подій, які порушують основні етичні або моральні вірування (Litz et al., 2009).

Важливо розуміти, що моральна травма може не лише викликати страждання, але й стати каталізатором для посттравматичного зростання. Посттравматичне зростання – це позитивні психологічні зміни, що виникають унаслідок боротьби з надзвичайно складними життєвими обставинами. Військовослужбовці, які пережили моральну травму, можуть розвивати глибоше розуміння себе та світу, переосмислювати життєві цінності та зміцнювати взаємини з оточенням.

Моральна травма часто проявляється у вигляді симптомів, схожих на ПТСР, таких як нав'язливі спогади та уникнення, але також супроводжується специфічними наслідками, як-от сором, деморалізація та самообмежувальна поведінка (Maguen et al., 2011). Проте ці глибокі внутрішні конфлікти можуть стати основою для особистісного зростання, якщо військовослужбовці отримують належну підтримку для опрацювання своїх переживань.

Згідно з дослідженнями, військовослужбовці, які були свідками або учасниками дій, що суперечать їхнім моральним принципам, можуть використовувати цей досвід для розвитку емпатії, співчуття та посилення почуття моральної відповідальності (Maguen et al., 2010). Таким чином, це може сприяти покращенню стосунків з іншими, підвищенню соціальної підтримки та зміцненню духовних або екзистенційних переконань.

Дослідження ветеранів війни свідчать, що люди, які переживають тривалий бойовий стрес, можуть досягати посттравматичного зростання навіть у складних умовах. Це зростання проявляється у вигляді підвищеної адаптивності, змін у поглядах на життя та розвитку нових життєвих цінностей, що допомагають ветеранам переосмислювати свої травматичні переживання і використовувати їх як основу для саморозвитку (Maguen et al., 2009). Важливу роль у підтримці ветеранів відіграють їхні соціальні зв'язки та підтримка з боку сім'ї, громади та терапевтичних програм.

Навіть, якщо ветеран не перебуває безпосередньо в зоні бойових дій, під час війни можливе посттравматичне зростання, проте його механізми можуть бути іншими. Поточний стан посттравматичного зростання залежить від поєднання особистісних ресурсів та ситуаційних детермінант, в якості яких можна, на нашу думку, розглядати війну, яка триває. Особистісні ресурси, такі як резиліентність, стратегії подолання стресу та емоційна регуляція, відіграють критичну роль у психологічній адаптації після травматичних подій. Тривалість і інтенсивність військових дій можуть впливати на здатність ветеранів зберегти ці ресурси на належному рівні, але не обов'язково перешкоджають посттравматичному зростанню.

Під час війни, що триває, навіть ті ветерани, які не беруть участі в активних бойових діях, можуть відчувати вплив постійного стресу та невизначеності. Безсумнівно, тривала війна є постійним джерелом стресу, що може виснажувати емоційні та фізичні ресурси індивідуума. Однак це також може стимулювати розвиток нових механізмів адаптації та стати каталізатором для посттравматичного зростання. Деякі дослідження свідчать, що хронічний стрес може також стимулювати розвиток нових механізмів подолання та сприяти особистісному зростанню (Linley & Joseph, 2004)

Як вже було зазначено, поточний стан посттравматичного зростання залежить від потенційного стану особистісних ресурсів ветерана та впливу ситуаційних детермінант. Якщо особистісні ресурси достатньо сильні, ветеран може використовувати стресові умови війни для

особистісного розвитку, навіть якщо війна продовжується. Соціальна підтримка, доступ до психологічної допомоги та можливості для самореалізації можуть підсилити цей процес.

Таким чином, під час війни, навіть без безпосередньої участі в бойових діях, посттравматичне зростання можливе. Воно залежить від взаємодії особистісних ресурсів та ситуаційних детермінант і може проявлятися через інші механізми адаптації та саморозвитку. Військові ветерани, які не перебували на передовій, все одно зазнають впливу війни, що змушує їх розвивати стратегії адаптації та мобілізувати внутрішні ресурси. Ці ресурси, такі як психологічна стійкість та переосмислення життєвих цінностей, можуть приводити до посттравматичного зростання навіть у відсутності безпосереднього бойового досвіду.

Вказані результати мають важливі імплікації для розробки реабілітаційних програм для ветеранів, оскільки використання позитивної реінтерпретації може стати ключовим елементом втручання, спрямованих на стимулювання посттравматичного зростання. Позитивне переосмислення травматичних подій допомагає ветеранам розвинути почуття самоконтролю та впевненості у своїх можливостях адаптуватися до нових умов життя. Згідно з дослідженням, ця стратегія сприяє зменшенню рівня дистресу через рік після первинної оцінки, що підтверджує її ефективність для довгострокового психологічного благополуччя (Frazier et al., 2009). Отже, ветерани, які використовують цю стратегію, можуть краще адаптуватися до нових життєвих умов, розвивати почуття сили і стійкості, що позитивно впливає на їхній особистісний розвиток і міжособистісні стосунки.

## Висновки

Посттравматичне зростання є складним і багатограним процесом, який визначається впливом численних чинників, таких як соціальна підтримка, індивідуальні стратегії подолання стресу, рівень оптимізму, резилієнтності та досвід бойових дій. Ці чинники створюють основу для особистісного розвитку та психологічної адаптації ветеранів до нових життєвих умов після травматичних подій.

Одним із ключових чинників, що впливають на посттравматичне зростання у ветеранів, є їхній бойовий досвід. Інтенсивність та тривалість бойових дій, а також тип травматичного досвіду значно впливають на можливості посттравматичного зростання. Дослідження свідчать, що участь у бойових діях з високою інтенсивністю може

підвищувати ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), але водночас сприяти позитивним змінам, таким як зміцнення особистісної стійкості та підвищення почуття впевненості. Важливо відзначити, що помірний рівень травматичного досвіду може стати стимулом для розвитку посттравматичного зростання, тоді як надмірний рівень травматизації може ускладнити цей процес через високий рівень стресу та психологічні наслідки. Різні типи травм також по-різному впливають на можливість зростання: наприклад, фізичні загрози чи втрата товаришів можуть сприяти глибокому переосмисленню життєвих цінностей та пріоритетів.

Частота контактів з ворогом, пережитий бойовий стрес та екстремальні умови бойових дій також можуть підвищувати рівень самооцінки, формувати почуття впевненості у власних силах та покращувати здатність долати труднощі. Ці чинники часто сприяють зміцненню психологічної стійкості ветеранів, яка є важливою для успішної адаптації після повернення до цивільного життя. Водночас слід враховувати, що бойовий досвід може мати як позитивні, так і негативні наслідки, що залежать від індивідуальних характеристик ветеранів та підтримки, яку вони отримують після повернення.

Соціальна підтримка залишається ще одним ключовим чинником, який допомагає ветеранам досягти посттравматичного зростання. Вона зменшує рівень дистресу, допомагає в обробці травматичних спогадів та стимулює пошук нових сенсів і можливостей у житті. Формування міцних соціальних зв'язків і надання підтримки з боку родини, друзів та спільноти сприяє адаптації ветеранів, підвищенню їхньої стійкості та психологічного благополуччя.

Індивідуальні стратегії подолання стресу, такі як позитивна реінтерпретація, активне вирішення проблем, саморегуляція та емоційне управління, є важливими для підтримки психологічної стійкості ветеранів. Ефективне застосування цих стратегій допомагає мінімізувати негативні наслідки травматичного досвіду і сприяє адаптації та відновленню після стресових подій.

Рівень оптимізму та резиліентності також визначає здатність ветеранів досягти посттравматичного зростання. Оптимізм дозволяє розглядати подолання труднощів як можливість для особистісного розвитку, а резиліентність сприяє швидшому відновленню після важких подій та збереженню психологічного здоров'я.

Таким чином, розуміння ролі цих чинників є критично важливим для розробки ефективних реабілітаційних програм для ветеранів. Такі програми повинні враховувати індивідуальний бойовий досвід

ветеранів, їхні особистісні ресурси та потреби у соціальній підтримці. Програми, спрямовані на розвиток резиліентності, підтримку соціальної інтеграції, навчання адаптивним стратегіям подолання та розвиток оптимістичного мислення, можуть значно покращити якість життя ветеранів та сприяти їхньому особистісному зростанню після пережитих травматичних подій. Застосування персоналізованого підходу до реабілітації та психологічної підтримки підвищує ефективність втручань та забезпечує більш стійке посттравматичне зростання.

Що стосується **перспектив подальших досліджень**, слід зазначити, що майбутнє дослідження має бути зосередженим на створенні нових підходів до підтримки ветеранів із врахуванням складної природи їхнього посттравматичного досвіду, сформованого в умовах тривалих бойових дій. Необхідно розглядати можливість інтеграції мультидисциплінарних методів та впровадження інноваційних терапевтичних технік, що допоможуть максимально сприяти їхньому відновленню та успішній адаптації до мирного життя. Однак, враховуючи, що конфлікт досі перебуває в активній фазі, а бойові дії продовжуються, важливо розробляти підходи, які відповідатимуть реаліям ситуації, коли ветерани повертаються до мирного життя під впливом постійної загрози та стресу.

У кінцевому підсумку, вважаємо за доцільне сформулювати кілька гіпотез, які, на нашу думку, мають бути перевіреними у дослідженні:

**Гіпотеза 1:** Посттравматичне зростання у ветеранів під час війни має індивідуальні траєкторії, які відрізняються залежно від інтенсивності та тривалості переживаних ситуаційних стресорів. Це означає, що залежно від того, наскільки сильно і тривало ветерани зазнають впливу бойових дій та інших стресових подій, їхні процеси посттравматичного зростання можуть мати різний характер і динаміку. Такі індивідуальні траєкторії можуть впливати на глибину зростання та рівень змін у самосприйнятті, міжособистісних стосунках та світогляді.

**Гіпотеза 2:** Основні стратегії копіngu у ветеранів у таких умовах є більш адаптивними та спрямовані на короткочасне виживання, але також можуть сприяти довготривалому посттравматичному зростанню. У зв'язку з необхідністю швидко адаптуватися до умов війни, ветерани розробляють ефективні копінг-стратегії, спрямовані на негайне подолання загроз. Однак ці стратегії, зокрема позитивне переосмислення, можуть також мати довгостроковий ефект, сприяючи посттравматичному зростанню та поліпшенню психологічного благополуччя.

**Гіпотеза 3:** Ситуаційні чинники (тривалість війни, активна участь у бойових діях, втрати та загрози) впливають на типологію

посттравматичного зростання, зокрема на його глибину та прояви. Ті ветерани, які зазнають більшого впливу негативних чинників, таких як тривала участь у бойових діях або втрати, можуть демонструвати інші типи посттравматичного зростання порівняно з тими, хто мав менше стресових впливів. Дані чинники також визначають рівень особистісної трансформації та зміни в міжособистісних стосунках.

Врахування специфічних особливостей посттравматичного досвіду, що формується у таких умовах, є ключовим для глибшого розуміння механізмів психологічної адаптації та особистісного зростання ветеранів, які прагнуть адаптуватися до мирного життя, незважаючи на конфлікт, який триває.

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

#### Список використаних джерел / References

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>

Bonanno, G. A., Galea, S., Bucchiarelli, A., & Vlahov, D. (2006). Psychological resilience after disaster: New York City in the aftermath of the September 11th terrorist attack. *Psychological Science*, 17(3), 181–186. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01682.x>

Christopher, M. A. (2004). A bio-psycho-social model of posttraumatic stress disorder: A shift in the paradigm. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 195–203.

Dekel, S., Mandl, C., & Solomon, Z. (2011). Is the war really over? A longitudinal study of posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth among former prisoners of war. *Journal of Clinical Psychiatry*, 72(3), 358–366.

Drescher, K. D., et al. (2011). An exploration of the viability and usefulness of the construct of moral injury in war veterans. *Traumatology*, 17, 8–13.

Frazier, P., & Kaler, M. (2006). Assessing the validity of self-reported stress-related growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 859–869. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.859>

Gray, M. J., et al. (2011). Adaptive disclosure: An open trial of a novel exposure-based intervention for service members with combat-related psychological stress injuries. *Behavior Therapy*, 43(2), 407–415.

Hobfoll, S. E., Hall, B. J., Canetti-Nisim, D., Galea, S., Johnson, R. J., & Palmieri, P. A. (2007). Refining our understanding of traumatic growth in the face of terrorism: Moving from meaning cognitions to doing what is meaningful. *Applied Psychology*, 56(3), 345–366. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00292.x>

Joseph, S., & Linley, P. A. (2006). Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*, 26(8), 1041–1053.

Levine, S. Z., Laufer, A., Stein, E., Hamama-Raz, Y., & Solomon, Z. (2008). Examining the relationship between resilience and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress, 21*(4), 282–289.

Litz, B. T., et al. (2009). Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review, 29*, 695–706.

Maguen, S., et al. (2010). The impact of reported direct and indirect killing on mental health symptoms in Iraq War veterans. *Journal of Traumatic Stress, 23*, 86–90.

McFarland, C., & Alvaro, C. (2000). The impact of motivation on temporal comparisons: Coping with traumatic events by perceiving personal growth. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*(3), 327–343. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.327>

Papadopoulos, R. K. (2007). The handbook of posttraumatic growth: Research and practice. *Journal of Clinical Psychology, 63*(4), 411–415.

Pietrzak, R. H., Johnson, D. C., Goldstein, M. B., Malley, J. C., & Southwick, S. M. (2010). Psychological resilience and postdeployment social support protect against traumatic stress and depressive symptoms in soldiers returning from Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom. *Depression and Anxiety, 27*(1), 1–7.

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

Shakespeare-Finch, J., & Copping, A. (2006). A grounded theory approach to understanding cultural differences in posttrauma growth. *Journal of Loss and Trauma, 11*(5), 355–371.

Steger, M. F., Frazier, P., & Oishi, S. (2008). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 80–93.

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.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15*(1), 1–18. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01)

Tokhtamysh, O., & Rubanova, O. (2019). Posttraumatic growth in a process of rehabilitation. *ResearchGate, 3*, 57–73.

Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology: A critical review and introduction of a two-component model. *Clinical Psychology Review, 26*(5), 626–653. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.01.008>

## Abstract

***Kudrina T. S.,***

PhD (Candidate of Psychological Sciences),  
Associate Professor,  
Taras Shevchenko National University of Kyiv  
E-mail: mikhajlenko.tatiana@gmail.com

***Kozlovska O.Y.,***

Second-year PhD student,  
Educational and Scientific Program  
"Psychology",  
Faculty of Psychology,  
Taras Shevchenko National University of Kyiv  
E-mail: kozlovska0410@gmail.com

## PSYCHOLOGICAL FACTORS OF POST-TRAUMATIC GROWTH IN VETERANS

The article provides an overview of modern scientific literature that examines the psychological factors influencing post-traumatic growth in veterans having combat experience. The main focus is on psychological resources such as resilience (psychological strength), stress coping styles, and emotional regulation, which are keys for adaptation after traumatic events. Special attention is paid to the role of personal experience in veterans who have undergone combat operations and how this experience can contribute to post-traumatic growth – a process of positive changes that occur after trauma.

The article thoroughly reviews the results of recent empirical studies that emphasize the importance of these psychological factors in shaping recovery strategies. In particular, studies show that veterans with strong resilience and effective stress coping styles are better able to adapt to the consequences of hostilities and can achieve post-traumatic growth. They not only adapt more easily to stressful situations but also find new strengths for development after trauma, which helps them lead more fulfilling lives. Based on the analysis of scientific papers, key directions for future research have been identified. It is particularly important to continue studying the

mechanisms of emotional regulation, adaptive stress coping strategies, and the role of social support for veterans. Research in these areas can contribute to the development of more effective psychological assistance programs aimed at supporting veterans, improving their psychosocial well-being, and fostering their post-traumatic growth after experiencing combat hostilities.

Regarding prospects for future research, we should note that upcoming studies should focus on developing new approaches to supporting veterans while considering the complex nature of their post-traumatic experience, shaped by prolonged combat conditions. There is a need to explore the possibility of integrating multidisciplinary methods and introducing innovative therapeutic techniques that will help maximize their recovery and successful adaptation to civilian life. Given that the conflict is still ongoing and combat operations continue, it is essential to develop approaches that reflect the realities when veterans return to civilian life under the influence of constant threat and stress. Taking into account the specific features of the post-traumatic experience formed in such conditions is a key to a deeper understanding the mechanisms of psychological adaptation and personal growth in veterans who seek to adapt to civilian life despite the ongoing conflict.

**Key words:** *post-traumatic growth, veterans, combat experience, resilience, psychological resources, coping strategies, social support.*

---

Отримано – 09 вересня 2024  
Received – September 09, 2024

Рецензовано – 15 вересня 2024  
Revision – September 15, 2024

Прийнято – 18 вересня 2024  
Accepted – September 18, 2024