

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

**Особливості посттравматичного зростання військовослужбовців**

*Кваліфікаційна робота*

Студента 2 року ОР Магістр

(спеціальність 053 «Психологія»,

освітня програма «Клінічна психологія з  
основами психотерапії»)

Кухтарева Артема Олександровича

Науковий керівник:

докторка психологічних наук, професорка,

професорка кафедри психодіагностики та

клінічної психології

Яблонська Тетяна Миколаївна

**Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №\_\_**

**Протокол №\_\_\_\_ від 2024 року**

**Завідувачка кафедри психодіагностики та клінічної психології**

\_\_\_\_\_ **Людмила КРУПЕЛЬНИЦЬКА**

**Київ – 2024**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВИХ.....	10
1.1. Теоретичні засади вивчення феномену посттравматичного зростання особистості.....	10
1.2. Моделі посттравматичного зростання.....	14
1.3. Особистісні чинники посттравматичного зростання військовослужбовців.....	18
Висновки до розділу 1.....	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	30
2.1. Особливості проведення та опис методик дослідження.....	30
2.2. Характеристика вибірки досліджуваних.....	43
Висновки до розділу 2.....	48
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	49
3.1. Аналіз результатів дослідження.....	49
3.2. Рекомендації для психологів при роботі з військовослужбовцями в контексті посттравматичного зростання.....	62
Висновки до розділу 3.....	77
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	85
ДОДАТКИ.....	91

## ВСТУП

У зв'язку з довготривалою військовою агресією російської федерації на території України, яка триває вже третій рік, населення країни страждає від стресу, втоми та страху. Участь у бойових діях часто спричиняє як гострі, так і хронічні проблеми з психічним здоров'ям у військових.

Однією з найбільш поширених проблем, яка виникає внаслідок війни, є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Актуальність дослідження ПТСР в Україні визначається стрімким зростанням кількості людей, які стикаються з психічними травмами. Тривала війна призводить до значного збільшення випадків ПТСР серед військовослужбовців. Ця категорія осіб більш схильна до розвитку ПТСР, ніж представники інших професійних груп, через постійне перебування в екстремальних умовах, пов'язаних із ризиком загибелі, каліцтва, втрати близьких друзів, необхідністю знищення ворога, потраплянням у полон та іншими жахливими обставинами війни.

За даними Міністерства у справах ветеранів України, близько 20-30% військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, мають ознаки ПТСР, а понад 50% стикаються з різними психологічними труднощами, пов'язаними з травматичним досвідом. Крім того, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), частота ПТСР серед військових у зонах конфлікту у світі сягає 25-30%. Це підкреслює важливість глибокого розуміння механізмів адаптації та подолання негативних наслідків психотравм, зокрема через вивчення феномену посттравматичного зростання (ПТЗ).

Проте, попри значну увагу до негативних наслідків травматичного досвіду, дослідження позитивних змін, які можуть виникати після травми, залишаються недостатньо вивченими. Посттравматичне зростання (ПТЗ) є важливим феноменом, що свідчить про адаптаційний потенціал особистості в умовах кризових ситуацій. Це явище охоплює позитивні зміни, такі як розвиток життєстійкості, зміцнення міжособистісних зв'язків, переоцінка життєвих цінностей та відкриття нових можливостей. Вивчення цього

феномену може стати ключем до розробки програм психологічної реабілітації, спрямованих не лише на подолання ПТСР, але й на стимулювання особистісного зростання військовослужбовців.

Дослідження, спрямовані на вивчення посттравматичного зростання, широко проводяться у світі. Наприклад, роботи Тедескі та Калхауна, які є основоположними в цій галузі, встановили концептуальні основи ПТЗ та його вимірювання. У контексті українських реалій окремі аспекти посттравматичного зростання досліджувалися такими науковцями, як О. Кокур, Н. Каз'яніна та інші. Проте більшість цих досліджень проводилися ще до повномасштабного вторгнення Росії, що обмежує їх актуальність і застосовність до сучасних умов.

У цьому контексті дане дослідження займає важливе місце, оскільки воно не лише враховує сучасний досвід українських військових, але й пропонує практичні рекомендації для роботи з ветеранами та діючими військовослужбовцями. Це дозволяє забезпечити не лише теоретичний внесок у психологію посттравматичного зростання, але й практичну користь для розробки реабілітаційних програм і вдосконалення системи психологічної підтримки.

Актуальність дослідження також зумовлена сучасними соціально-політичними реаліями. Війна в Україні створює нові виклики для психологічної науки, змушуючи адаптувати існуючі теоретичні моделі та методики до унікального культурного й соціального контексту. Зокрема, важливим є врахування таких чинників, як патріотизм, колективна підтримка, соціальна згуртованість та культурні особливості військової спільноти.

Крім того, проблема посттравматичного зростання має значення не лише на індивідуальному, але й на суспільному рівні. Розуміння механізмів ПТЗ може сприяти зміцненню психологічної стійкості нації в цілому, а також створенню стратегії довгострокової реабілітації військових. Знання про посттравматичне зростання можуть бути використані для навчання фахівців-

психологів, підготовки тренінгових програм та вдосконалення системи психологічної підтримки.

Таким чином, дослідження особливостей посттравматичного зростання є актуальним і має на меті розширити розуміння цього феномену, запропонувати нові підходи до його вивчення та практичного застосування в умовах війни в Україні.

**Об'єктом** дослідження є феномен посттравматичного зростання особистості.

**Предмет** дослідження – особливості посттравматичного зростання військових, які мають досвід переживання травматичних подій під час війни в Україні.

Посттравматичне зростання постає як позитивна психологічна змінна, що виникає після подолання особистістю травматичних подій. Воно включає розвиток нових життєвих смислів, зміцнення особистісної стійкості та зміну життєвих пріоритетів, що робить цей феномен важливим аспектом адаптації після війни.

**Метою** дослідження є вивчення особливостей посттравматичного зростання військових, які беруть участь у військових діях, та створення на цій основі рекомендацій щодо вдосконалення підходів до діагностування, психологічної підтримки та реабілітації віськовослужбовців.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових психологічних досліджень, які вивчають феномен посттравматичного зростання особистості, зокрема, в контексті військових конфліктів.

2. Охарактеризувати феномен посттравматичного зростання, визначивши основні умови та особистісні чинники його виникнення у військових.

3. Емпірично дослідити особливості посттравматичного зростання військовослужбовців, зокрема, виявити відмінності проявів ПТСР і посттравматичного зростання у військовослужбовців різних груп; виявити

фактори цих відмінностей та їх вплив у процесі відновлення після травматичних подій.

4. Обґрунтувати практичні рекомендації щодо створення спеціалізованих програм, спрямованих на активізацію посттравматичного зростання військовослужбовців.

**Теоретична основа дослідження:** теорія стресу та копіngu (Р. Лазарус і С. Фолкман), теорія посттравматичного зростання (Р. Тедескі та Л. Калхаун), теорія умовного страху (Павлов, Ледо), модель подолання травми (Е. Хоровіц), теорія дисоціації (П'єр Жане, Х. ван дер Харт), нейробіологічна модель ПТСР (Бессел ван дер Колк), теорія емоційного оброблення (Е. Фоа та М. Коен), когнітивно-поведінковий підхід (А. Бек, А. Елліс), біопсихосоціальна модель ПТСР.

#### **Методики дослідження**

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

1. **Інвентар посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI).** Цей інструмент, розроблений Р. Тедескі та Л. Калхауном, дозволяє оцінити ступінь посттравматичного зростання за п'ятьма основними сферами: міжособистісні стосунки, нові можливості, особистісна сила, духовна зміна та цінування життя. Методика складається з 21 твердження, оцінюваних за 6-бальною шкалою Лікерта. Вищий бал свідчить про більший рівень посттравматичного зростання.
2. **Шкала рівня посттравматичного стресу (PCL-5).** Використовувалась для оцінки симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Методика включає 20 тверджень, які оцінюють частоту симптомів ПТСР протягом останнього місяця.
3. **Шкала сприйняття стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10),** який застосовувався для оцінки сприйняття стресу військовослужбовцями.

Методика включає запитання щодо суб'єктивного рівня сприйняття стресу респондентами.

4. **Напівструктуроване інтерв'ю**, яке використовувалося для поглибленого аналізу переживань і досвіду військовослужбовців у контексті посттравматичного зростання. Воно допомогло виявити суб'єктивні аспекти сприйняття травматичних подій та адаптації до них.
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.

Обробка даних здійснювалася за допомогою статистичних програм, таких як SPSS, для проведення кореляційного та регресійного аналізу, а також контент-аналізу якісних даних. Це дозволило отримати комплексний і валідний результат, який відображає особливості посттравматичного зростання військовослужбовців.

**Характеристика вибірки дослідження** У дослідженні взяли участь військовослужбовці, які мають досвід участі в бойових діях та перебування в умовах бойових дій. Загальна кількість учасників склала 60 осіб. Вибірка була сформована з урахуванням таких критеріїв:

1. Віковий діапазон: від 25 до 45 років.
2. Стать: переважно чоловіки, що обумовлено специфікою служби у Збройних Силах України, але також включено кілька жінок, які виконували завдання в бойових умовах.
3. Стаж служби: від 3 до 15 років.
4. Досвід бойових дій: участь у бойових операціях у зоні ООС (Операція об'єднаних сил) або в умовах активної фази бойових дій.
5. Психологічний стан: учасники мали досвід переживання травматичних подій, пов'язаних із службою, що стало підґрунтям для дослідження посттравматичного зростання.

Усі респонденти брали участь у дослідженні добровільно, на основі інформованої згоди. Вибірка включала представників різних військових спеціальностей, що забезпечило різноманітність досвіду і дозволило краще дослідити особливості посттравматичного зростання у військовослужбовців.

З метою дотримання етичних принципів дослідження всі персональні дані учасників було анонімізовано, і вони використовувалися виключно в узагальненій формі.

**Наукова новизна** дослідження зумовлена недостатнім висвітленням проблеми посттравматичного зростання в Україні. Наявні дослідження, як правило, здійснювалися ще до повномасштабної агресії та не висвітлюють всіх аспектів проблеми. Проведення дослідження ускладнюється низкою факторів, зокрема, недостатністю або важкодоступністю бази для проведення емпіричного дослідження, складністю підбору психодіагностичних методик та дефіцитом адаптованих методик. Дослідження, проведене на групах військовослужбовців, дає можливість виокремити та диференціювати чинники, які, в одному випадку, зумовлюють виникнення ПТСР, а в іншому сприяють посттравматичному зростанню особистості. Вивчення механізмів психологічної адаптації осіб, які пережили травматичні події війни, а також визначення факторів і умов, що сприяють як розвитку ПТСР, так і посттравматичному зростанню, є основою для створення спеціалізованих програм, спрямованих на подолання негативних психічних явищ серед військовослужбовців.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в тому, що висновки дослідження можуть бути використані для створення спеціалізованих програм психологічної підтримки військовослужбовців, спрямованих на розвиток їхньої резилієнтності, подолання негативних наслідків посттравматичного стресу, зменшення емоційної напруги та сприяння посттравматичному зростанню. Результати також можуть знайти застосування у розробці індивідуальних і групових тренінгів для фахівців-психологів, які працюють з військовими, у вдосконаленні методик діагностики

психологічного стану військовослужбовців та в адаптації інструментів, спрямованих на оцінку змін у їхньому психоемоційному стані. Крім того, матеріали дослідження можуть бути корисними для підготовки навчальних курсів з клінічної психології, розвитку нових підходів у реабілітації учасників бойових дій, створення освітніх матеріалів для популяризації знань про посттравматичне зростання серед фахівців та широкої громадськості, а також для вдосконалення політики соціальної підтримки ветеранів.

**Достовірність і обґрунтованість наукових результатів** забезпечено чітким обґрунтуванням припущень, прийнятих за основу під час формулювання мети та завдань дослідження. Використано сучасний психодіагностичний інструментарій, зокрема адаптовані методики для дослідження ПТСР та ПТЗ. Результати підтверджено за допомогою надійних методів математико-статистичного аналізу, таких як кореляційний аналіз, що дозволили виявити значущі взаємозв'язки між змінними. Поєднання теоретичного аналізу із емпіричними даними забезпечило валідність висновків і практичну значущість рекомендацій.

**Структура та обсяг роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 78 найменувань, з них – 9 іноземною мовою. Дослідження містить 5 таблиць і 3 рисунки. Основний зміст викладено на 82 сторінках; повний обсяг роботи становить 96 сторінок.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВИХ

### 1.1. Теоретичні засади вивчення феномену посттравматичного зростання особистості

Серед сучасних українських дослідників проблему посттравматичного зростання вивчали: Г. Діденко, В.Зубовський, Н.Каз'яні [14, с. 157] та інші вчені.

Вивчення феномену посттравматичного зростання (ПТЗ) є відносно новим напрямом досліджень у психології, що полягає у дослідженні позитивних психологічних змін, які можуть відбуватися в людей після пережитих травматичних подій. Цей феномен відрізняється від традиційного підходу до травми, який зосереджується на переважно негативних наслідках, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Поняття посттравматичного зростання було запропоноване американськими психологами Річардом Тедескі та Лоуренсом Калхауном у 1995 році. Вони визначають ПТЗ як процес і одночасно результат когнітивного процесу, що ініціюється, щоб впоратися з травматичними подіями, які спричиняють надзвичайні когнітивні та емоційні втрати; при цьому події, що ініціюють посттравматичне зростання, характеризуються системністю. Ці зміни можуть проявлятися в різних сферах життя, включаючи зміцнення міжособистісних стосунків, переоцінку життєвих пріоритетів, поглиблення духовності та розвиток нових можливостей [76].

У книзі-монографії “Posttraumatic growth: positive changes in the aftermath of crisis” (1998), що є відправною точкою для розвитку сучасної концепції посттравматичного зростання, Річардом Тедескі та Лоуренсом Калхауном було зазначено, що не існує загальноприйнятого окремого терміну для позначення позитивних ефектів травми. Відтак запропоновано

використовувати термін «посттравматичне зростання» для означення феномену, який різні автори називали «позитивними психологічними змінами», «сприйнятими перевагами», «зростанням, пов'язаним зі стресом», «процвітанням» та «позитивною переінтерпретацією». Р.Тедескі та Л. Калхаун описують результати зростання в таких сферах як: сприйняття себе, міжособистісні відносини (саморозкриття, емоційна експресивність, співчуття та допомога іншим) та філософія життя (пріоритети, цінування життя, екзистенційні теми, почуття сенсу, духовний розвиток та мудрість).

Важливі споріднені концепції, які можуть впливати на реакцію людини щодо травми, також обговорюються дослідниками, включаючи резилієнтність, почуття когерентності, стійкість, інокуляцію стресом та загартовування. Тедескі та Калхаун визначили три варіанти посттравматичного зростання, які відображають різні процеси та перспективи позитивних змін у тих, хто пережив травму:

– Перший варіант, «Стійкість через страждання», включає самопізнання та нове сприйняття себе, що виникає внаслідок подолання та адаптації до складних обставин.

– Другий варіант змін «Екзистенційне переосмислення», менш прямолінійний, він охоплює рефлексивну оцінку та формування цінностей, що виникають з усвідомлення людської вразливості в перші моменти після трагедії.

– І нарешті, третій варіант посттравматичного зростання – «Психологічна підготовленість» – у багатьох аспектах є відгалуженням попереднього шляху, але зосереджується на змінах у світогляді людини, яка вижила, передбачаючи більш значущий конструктивний розвиток.

Усі три типи психологічної трансформації можуть бути зрозумілі під час вивчення впливу травматичних подій на фундаментальні переконання особистості або, іншими словами, під час змін у змісті та формі її внутрішнього світу [4].

У праці “Posttraumatic growth: positive changes in the aftermath of crisis” (1998), а саме в розділі 2 «Оцінка посттравматичного зростання», авторами описано інструменти для вимірювання посттравматичного зростання. Вони включають інтерв'ю, опитувальник Інвентар посттравматичного зростання, який був спеціально розроблений Тедескі та Калхауном, а також Шкалу зростання, пов'язану зі стресом, розроблену Парк, Коеном та Мурчем.

У розділі 3 «Розвитковий підхід до посттравматичного зростання» представлено довгострокові ефекти стресу та травми на людей і тварин, включаючи досить спрощене обговорення деяких аспектів фізіологічного збудження під впливом стресу. Концептуальна модель, яку автори пропонують для посттравматичного зростання, є моделлю посилення відхилень після травми і бажується на положенні, що вплив травми не повертає людину до попереднього стану рівноваги (гомеостазу), натомість викликає зворотний зв'язок від постраждалого, що й посилює наслідки травми. Це посилення веде до змін, які можуть бути як позитивними, так і негативними, залежно від того, як людина реагує на пережитий досвід. Інакше кажучи, ця модель стверджує, що травматичні події можуть стати каталізатором зростання через процеси, що активуються після травми.

Крім цього, автори обговорюють особистісні, соціальні та життєві зміни, пов'язані з посттравматичним зростанням, а також розглядають наслідки травми (та зростання) для індивідів та суспільства. Розглядається соціальна трансформація травми, під якою розуміється такий вплив травми на індивідів, що може призвести до соціальних змін. Прикладами є створення таких організацій, як «Матері проти водіння у нетверезому стані» (MADD), «Лікарі за соціальну відповідальність» (PSR), групи Анонімних алкоголіків тощо. Книга завершується твердженням, що ключовим елементом у травмі може бути її здатність похитнути фундамент світогляду індивіда.

Це фундаментальна праця щодо комплексного погляду на складність елементів феномену, який характеризується позитивними аспектами, що виникли в результаті стресових подій. Але термін розуміння

посттравматичного зростання і понині страждає від концептуальної плутанини через спробу визначити та виміряти цей феномен, розмежувавши дві різні речі – позитивний результат після травмуючої події та повсякденний позитивний результат після незначних стресів. Перше дійсно є незвичайним феноменом, оскільки посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) не знаходиться в межах нормотипової реакції на стрес.

Посттравматичне зростання ґрунтується на ідеї, що боротьба з травматичними подіями може не лише призводити до стресових розладів, але й сприяти позитивним змінам у певних аспектах розвитку особистості, які представлені у Таблиці 1.1 [7, с. 43].

*Таблиця 1.1*

**Посттравматичне зростання: основні аспекти та їх характеристика**

<b>Аспект</b>	<b>Опис</b>
Особистісна сила	Люди, які пережили травму, часто відчують себе сильнішими та більш здатними долати труднощі.
Покращення стосунків із близькими	Після травматичних подій люди можуть глибше цінувати міжособистісні зв'язки.
Нові можливості	Травматичний досвід може стати поштовхом до усвідомлення нових життєвих цінностей та цілей.
Духовний розвиток	Переживання травми часто сприяє переосмисленню духовних переконань і поглибленню віри.
Підвищення цінності життя	Травматичний досвід допомагає глибше оцінити життя і цінувати кожен його момент.

Ці позитивні зміни є результатом інтенсивної когнітивної роботи, пов'язаної з переосмисленням життєвих подій, і значною мірою залежать від підтримки соціального середовища.

Емпіричні дослідження підтверджують, що посттравматичне зростання можливе у різних контекстах, зокрема у людей, які пережили:

- природні катастрофи (Riffle et al., 2020);
- онкологічні захворювання (Heidarzadeh et al., 2011);

– військові конфлікти (Calhoun & Tedeschi, 1998).

Зокрема, дослідження показують, що ключовими факторами посттравматичного зростання є цілеспрямоване обмірковування травми, ролі травми та відношення до неї, а також соціальної підтримки (Hallam & Morris, 2014).

## 1.2. Моделі посттравматичного зростання

У сучасних психологічних дослідженнях можна виокремити наступні поширеніші моделі ПТЗ:

- класична функціонально-дескриптивна модель Р. Тедескі та Л. Калхауна;
- особистісно-орієнтована модель С. Джозеф та П. Лінлей;
- біопсихосоціальна модель М. Крістофер;
- психолого-філософська модель Р. Пападопулос.

Перша, функціонально-дескриптивна, модель вже була описана в попередньому підрозділі цієї роботи, у контексті загальних засад дослідження посттравматичного зростання, але якщо звести її до стислого викладу, то автори моделі розуміли ПТЗ як процес змін і глибокої трансформації особистості після пережитої травми, що відображає самовдосконалення, а не просто повернення до колишнього рівня функціонування гомеостазу. Це – процес і результат когнітивного переосмислення попередніх переконань. Вважають, що ключовим психологічним механізмом посттравматичного зростання є "прийняття реальності", тобто визнання людиною травматичної події як незмінного факту [8, с. 54].

Особистісно-орієнтована модель С. Джозефа та П. Лінлей базується на концепції переосмислення травматичного досвіду та реконструкції самосприйняття. Автори стверджують, що когнітивна обробка нової інформації після травми може здійснюватися шляхом асиміляції в межах існуючої моделі світу або через адаптацію цих моделей до нової інформації.

Для того, щоб досягти особистісного розвитку, який перевищує рівень, що був до травми, індивід має обрати шлях так званої позитивної акомодатії – процесу трансформації Я-концепції та оновлення світогляду, що сприяє особистісному зростанню [11, с. 21].

В особистісно-орієнтованій моделі посттравматичне зростання пояснюється когнітивною адаптацією травматичного досвіду та перебудовою Я-концепції в осіб, які зіткнулися з травматичним стресом. Таким чином, посттравматичний розвиток виникає як результат цієї акомодатії. Тобто, коли травматичний досвід не може бути інтегрований в існуючу систему базових переконань, це призводить до змін у світогляді людини, яка пережила травму. Ці зміни можуть бути як негативними, так і позитивними. Позитивні зміни спостерігаються тоді, коли людина намагається встановити причинно-наслідкові зв'язки події, що відбулася [12].

У межах запропонованої біопсихосоціальної еволюційної моделі травматичної стресової реакції М. Крістофер розглядав реакцію на травму як еволюційно успадкований механізм мета-навчання. Цей механізм руйнує та перебудовує метасхеми – концепції особистості, суспільства і природи та має одночасно біологічну, психологічну та соціальну природу [13].

Природна біологічна реакція на травму може проявлятися як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і як посттравматичне зростання (ПТЗ). Ключовим фактором, який визначає наслідки посттравматичного розвитку, є якість взаємодії з оточенням. Відомо, що нервова система має два шляхи реакції: нижчий, що опосередкований підкорковими структурами – більш давній і стабільний, та вищий, що проходить через неокортекс і є більш гнучким.

Соціокультурна система, на відміну від біологічної, змінюється набагато швидше і вимагає безперервної адаптації. Таким чином, в основі проблеми посттравматичного розвитку лежить конфлікт між еволюційно старшими та новішими системами; організм стає вразливим, коли відбувається їх роз'єднання або домінування однієї системи над іншою.

На думку М. Крістофера, необхідно реконструювати когнітивні схеми. Оскільки ми не можемо безпосередньо вплинути на гіпоталамо-гіпофізарно-надниркову вісь (ініціює гормональну відповідь, що визначає поведінкові та метаболічні зміни, необхідні для підтримання гомеостазу, шляхом динамічного регулювання синтезу та секреції глюкокортикоїдів) важливо перебудувати нейронні зв'язки та регулювати посттравматичний досвід зростання на рівні кори головного мозку через переосмислення пережитого та навчання [16, с. 56].

В межах біопсихосоціальної моделі реакція на травматичну подію може проявлятися як у формі ПТСР, так і у вигляді посттравматичного зростання, що виникає внаслідок перебудови особистісних когнітивних схем. У цьому випадку реакція на травматичний вплив є еволюційно успадкованим механізмом метанавчання, який руйнує та реконструює метасхеми – концепції особистості, суспільства та природи [16, с. 56]

У своїй психолого-філософській моделі Р. Пападопулос акцентує увагу на етимології слова «травма», яке походить від давньогрецького дієслова «teiro», що означає: “закарбовувати” або “витирати”/”стирати”. Таким чином, після психологічної травми люди можуть або закарбувати цю травму, або знайти нові сенси існування, оскільки травма ніби «втирає» попередні сенси, цінності та плани. Тому головна мета психологічної допомоги постраждалим – це перехід від переосмислення травми до пошуку ресурсів, нового погляду на життя та встановлення нових цілей, цінностей і смислу.

Пападопулос досліджував посттравматичний ріст або «розвиток, спровокований лихом». Згідно з його підходом, пережита травма може не тільки призводити до негативних наслідків, але й стимулювати внутрішнє зростання особистості. Травматичні події «струшують» звичний життєвий уклад, змушуючи особу переглядати свої життєві цінності, переконання та способи взаємодії зі світом. Він виокремив три рівні, за якими можна оцінювати наслідки впливу травми, представлені у Таблиці 1.2.

## Рівні реагування на травматичні події

<b>Рівень</b>	<b>Опис</b>	<b>Наслідки</b>
<b><i>Негативний рівень</i></b>	Травма може викликати серйозні психічні порушення, які ускладнюють адаптацію до життя після травматичної події.	Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожність, емоційне виснаження.
<b><i>Нейтральний рівень</i></b>	Особистість зберігає психологічну стійкість і здатність функціонувати без значних змін у психічному стані.	Відсутність помітних змін, підтримка звичного рівня життя, але без внутрішнього розвитку.
<b><i>Позитивний рівень</i></b>	Травма стає поштовхом для особистісного зростання, призводячи до позитивних змін у різних сферах життя.	Підвищення особистісної сили, покращення стосунків, усвідомлення нових можливостей, духовний розвиток, глибше цінування життя.

Таким чином, посттравматичний досвід особистості може мати різні наслідки, від негативних до позитивних, залежно від індивідуальних особливостей і механізмів подолання [19, с. 32].

На думку Р. Пападопулоса, роль у реагуванні особистості на травмуючі події й в осмисленні пережитого досвіду відіграє низка чинників: «...особистість (історія життя (анамнез), психологічні особливості, копінг-стратегії, захисні механізми, сильні/слабкі сторони, соціальний статус, освіта тощо; «соціальний капітал» (стосунки, наявність підтримки та можливість її приймати): вид сім'ї у залежності від структури родинних зв'язків (нуклеарна (проста, що складається з батьків та їх неповнолітніх дітей), розширена (складна, що представлена двома та більше поколіннями сімей); досвід схожих подій; існування надії – відсутність надії, тощо...» [20, с. 124].

### 1.3. Особистісні чинники посттравматичного зростання військовослужбовців

Досвід військовослужбовців, які зазнали травматичних подій, є унікальним прикладом впливу екстремальних обставин на психологічний стан людини. Посттравматичне зростання (англ. Posttraumatic Growth, PTG) у військовослужбовців стає дедалі важливішою темою в сучасних психологічних дослідженнях. Особистісні чинники відіграють ключову роль у формуванні здатності до адаптації, подолання труднощів і досягнення позитивних змін після травматичних переживань. У цьому підрозділі розглянуто основні особистісні характеристики, що сприяють посттравматичному зростанню військовослужбовців.

Психічні травми, отримані у воєнних зонах, завдають людині глибоких страждань і болю, що можуть перешкоджати нормальному сімейному та соціальному життю протягом тривалого часу. Щоб продовжувати жити, особистість виконує повсякденні справи, які після травматичних подій часто здаються їй чужими та небезпечними. Вона змушена трансформувати свій внутрішній світ або навіть відбудувати його заново, щоб зробити його життєздатним і пристосованим до сучасної реальності. Нові смисли повинні визнавати факт травматичного досвіду та надавати можливість жити далі, не будучи поглинутим переживаннями.

Якщо індивід концентрується на минулому, жалкує про нездійснене й усвідомлює, що тепер це неможливо; а також розмірковує про те, що міг би зробити, але не зробив, щоб уникнути цих подій, це може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу. Якщо ж після травми людина не дозволяє своїм думкам застрягати в жалю, а починає виділяти важливе в ситуації, оцінює, що зараз піддається її контролю, а що ні, на що варто спрямувати свої зусилля, а що можна тимчасово відкласти, – тоді існує висока ймовірність, що вона переживе посттравматичне зростання.

Сучасна українська науковиця Г. Діденко [10, с. 35] наголошує, що екстремальні ситуації поєднують у собі одночасно негативні та позитивні сторони, що спричиняє взаємодію феноменів страждання і благополуччя. У кризових обставинах активізуються як руйнівні, так і творчі сили – виникає переплетення людського і нелюдського, мучеництва і стійкості, насильства і підтримки.

У таких умовах діяльність особистості визначається не лише в традиційному пізнавальному плані відображення та орієнтації, але й в онтологічному – як екзистенційна робота з формами власного буття. Саме через цю діяльність формуються постекстремальні феномени: посттравматичний стресовий розлад, посттравматичне зростання особистості, життєстійкість, резилієнтність та інші.

Наявність феномена посттравматичного зростання не означає, що подальше життя людини в екстремальних умовах, після травматичних подій або інших незвичайних ситуацій, буде наповнене лише позитивними наслідками, отриманими з травматичних переживань.

Позитивні наслідки травми, особистісне зростання та розвиток завжди нерозривно пов'язані з болем і втратами, які потрібно подолати; отже, вони зумовлені смисловою роботою особистості, що сприяє переходу на новий, якісно вищий рівень розвитку [20, с. 112].

Таким чином, згідно з сучасними дослідженнями, досвід, зокрема травматичний, не є статичною інформацією, що просто зберігається в пам'яті – він формується та створюється в безперервному смисловому процесі особистості. Особа, яка стала на шлях посттравматичного розвитку, переживає суттєві трансформації у сприйнятті та проживанні життя: змінюються життєві пріоритети, з'являється здатність цінувати як великі, так і дрібні аспекти буття, вона стає ближчою до своїх близьких, спостерігається духовне зростання та накопичення мудрості.

Визнаючи умови, через які проходять ветерани, слід замислитися не лише над пом'якшенням посттравматичних симптомів, але й над тим, як

сприяти особистісному зростанню та позитивним змінам. Особистісний розвиток охоплює всю індивідуальність людини: як біологічні системи, так і соціальні аспекти. Для аналізу того, як змінюються взаємозв'язки властивостей на різних рівнях індивідуальності під час посттравматичного розвитку, ми обрали інтегративний метод дослідження, що базується на принципах системного підходу з відповідним поєднанням елементів редукціонізму.

Розглядаючи формування життестійкості в учасників бойових дій, зазначимо, що цей феномен виникає завдяки поєднанню внутрішніх переконань та активних дій. Коли переконання спонукають індивіда долати труднощі, цілеспрямовані дії допомагають розкрити його особистий потенціал. Саме життестійкість мотивує ослаблену через травматичні фактори особистість виконувати ранкові вправи та дотримуватися здорового харчування, якщо вона вірить, що це сприятиме відновленню організму та майбутньому добробуту [30, с. 151].

Н. Каз'яніна зазначає, що життєва стійкість людини найяскравіше та найефективніше проявляється в стресових обставинах, які вимагають максимальної концентрації, творчого мислення та одночасно раціонального підходу до оцінки можливих варіантів. Відомо, що людська психіка може дуже по-різному та непередбачувано реагувати на стрес: від повного або часткового "зламу" до досягнення "суперстійкості" [24, с. 227].

Варто підкреслити, що руйнівний вплив має не сама стресова ситуація, а ірраціональні, перенасичені емоціями та неадаптивні реакції на неї. Негативні емоції та афекти можуть запускати цілий спектр додаткових небажаних внутрішніх і зовнішніх чинників. Серед них часто виявляються: вроджена слабкість організму, підвищена схильність до захворювань, психічна нестабільність, а також деструктивні реакції з боку найближчого оточення людини тощо [24, с. 151].

Беручи до уваги те, що природна вразливість людського організму та зовнішні умови зазвичай не знаходяться під повним контролем людини,

розвиток життєстійкості можна вважати найважливішим шляхом відновлення особистісних ресурсів. Наприклад, засновник теорії стресу Ганс Сельє у своїх дослідженнях зазначає, що лише один вид стресу – дистрес, який викликає явно негативні емоції та почуття – руйнівним чином впливає на психіку та тіло людини [26, с. 160].

Для подолання дистресу особа може обрати два шляхи розвитку психологічних ресурсів. Перший полягає в адекватному та всебічному аналізі стресової ситуації, що допомагає їй зрозуміти, як цю ситуацію можна сприйняти й що потрібно для її вирішення. Другий шлях – мобілізація волі та застосування найефективніших поведінкових стратегій, включаючи копінг-стратегії, для поступового подолання життєвих обставин, що викликають стрес [28, с. 51].

Таким чином, високий рівень життєстійкості особистості впливає як на сприйняття ситуації, так і на реакцію на стрес. Індивід починає бачити стресові ситуації не як щось катастрофічне чи надзвичайно небезпечне, а як випробування для розвитку витримки, як привід для швидкого прояву творчого мислення, здорового глузду та навичок взаємодії. І чим більше вольових якостей вдається розкрити, чим успішнішими є його дії під час подій, тим впевненішою в собі та власних силах стає особа.

Розглядаючи здатність ветеранів протистояти негативному впливу військового стресу, долати труднощі та продовжувати рух вперед, варто звернути увагу на психологічний конструкт «резилієнтність». Протягом тривалого часу це поняття досліджувалося переважно на теоретичному рівні [28, с. 122].

Сучасні наукові підходи до визначення цього феномену [30, с. 55] представлені у Таблиці 1.3.

Таблиця 1.3

## Підходи до розуміння резилієнтності та подолання труднощів

Підхід	Ключові ідеї	Особливості та акценти
Когнітивний біхевіоризм	Вважає, що резилієнтність базується на ефективних поведінкових стратегіях, які допомагають долати труднощі.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Резилієнтність розвивається через навички самоконтролю, самодисципліну та адаптивну поведінку.</li> <li>- Фокус на когнітивних процесах: людина вчиться контролювати думки, які впливають на поведінку.</li> <li>- Основний інструмент – ефективні стратегії подолання стресу (планування, вирішення проблем, раціоналізація).</li> </ul>
Конструктивізм	Надає ключову роль активній життєвій позиції індивіда, підкреслюючи його здатність до створення сенсу подій.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Людина є активним учасником свого життя, що конструює реальність на основі особистісного досвіду.</li> <li>- Резилієнтність проявляється у гнучкому підході до проблем і готовності до змін.</li> <li>- Фокус на здатності інтерпретувати труднощі як виклик для подальшого розвитку.</li> </ul>
Екологічний реалізм	Акцентує увагу на соціальних чинниках, які допомагають людині долати перешкоди та розвивати стійкість.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Важливу роль відіграють соціальні ресурси: підтримка сім'ї, друзів, громади.</li> <li>- Резилієнтність є результатом взаємодії людини з середовищем.</li> <li>- Особливий акцент на зовнішніх факторах: культурні, освітні та соціальні інституції як опора для стійкості.</li> </ul>
Крос-культурний підхід	Заснований на дослідженні реакцій людини на ризики залежно від культури, статі, віку, місця проживання тощо.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Резилієнтність проявляється по-різному в різних соціальних та культурних групах.</li> <li>- Аналізуються фактори впливу: расова належність, гендер, соціально-економічний статус, вік.</li> <li>- Акцент на вивченні унікальних</li> </ul>

		стратегій подолання труднощів у різних культурах і середовищах.
--	--	---

С. Ваніштендаль виокремлює характеристики резиліентної поведінки, зокрема:

- Позитивні особистісні якості, стійка мотивація та успішна адаптація в складних життєвих обставинах.
- Здатність протистояти руйнівним факторам і ефективно захищати себе під сильним тиском середовища.
- Формування повноцінної, соціально адаптованої особистості для життя в важких умовах.

Варто зазначити, що на резиліентну поведінку ветеранів впливають певні групи факторів:

- Внутрішні фактори: індивідуально-психологічні характеристики людини (темперамент, прагнення до незалежності, впевненість у собі та своїх можливостях, комунікабельність, оптимізм, почуття гумору тощо).
- Зовнішні фактори: соціальне оточення, культурний рівень, екологічне виховання, успіхи в службі [39, с. 46].

Аналіз наукових досліджень дозволив визначити ті якості, що характеризують резиліентну особистість:

- Емоційна стабільність.
- Почуття гумору.
- Духовність.
- Усвідомлене планування життя.
- Навички ефективного вирішення проблем і конфліктів.
- Адекватна самооцінка.
- Оптимізм.
- Поважне ставлення до себе та інших людей тощо.

Прогнозувати рівень розвитку резиліентності у ветеранів складно, оскільки життєві труднощі, які є непереборними для однієї людини, можуть виявитися незначними для іншої. Тут слід враховувати не лише здатність

індивіда протистояти несприятливим обставинам, але й культурні традиції його оточення, національну належність, релігійні переконання, моральні цінності суспільства та багато інших факторів. Стосовно цього, деякі науковці виокремлюють рівні резилієнтної особистості:

- Функціональний рівень: індивід виживає в несприятливих умовах завдяки своїй природній біологічній сутності, адаптуючись до навколишньої реальності.
- Операційний рівень: у людини з'являються життєві плани, ідеї, проєкти, які вона прагне реалізувати.
- Мотиваційно-особистісний рівень: характеризується соціальною детермінацією людських відносин, гармонією та взаємодією між особистістю і середовищем.

Вважаємо важливим зазначити основні фактори, що впливають на резилієнтність ветеранів та механізми її розвитку:

1. Соціальна підтримка: забезпечує визнання ветерана як особистості; це простір відносин, у якому індивід встановлює та підтримує прямі стосунки з іншими, здійснюючи обмін ресурсами – кожен може надавати підтримку іншому або отримувати її.

2. Здатність знаходити та усвідомлювати мету і сенс життя, зокрема:

- Вміння ставити реалістичні цілі та організовувати діяльність для їх досягнення.
- Впевненість у собі, своїх здібностях та силах.
- Збереження довгострокової перспективи та оцінка несприятливих обставин у ширшому життєвому контексті.
- Віра в краще, позитивні очікування, оптимізм.
- Розуміння цілей і сенсу життя допомагає справлятися з тривожними станами, які часто виникають в осіб з бойовим досвідом.

3. Соціальна комунікабельність особистості: здатність вирішувати проблеми та ефективно подолати труднощі; уміння встановлювати контакт з іншими людьми; керування власними емоціями; прийняття чужих поглядів,

здатність до компромісу. Невідворотні труднощі в спілкуванні можуть створювати захисний "вакуум", у який людина "ховається", тим самим формуючи свій власний світ без місця для страху та тривоги. Тому варто звернути увагу на такі методи розвитку резилієнтності, як: участь у групових соціальних проєктах; тренінги зі спілкування та прийняття інших точок зору; рольові ігри, що розвивають соціальні навички та рефлексивні здібності.

4. Самоусвідомлення та адекватна самооцінка, що включає: самовладання; реалістичну оцінку себе; самоконтроль; самомотивацію; соціальну відповідальність тощо. До методів розвитку самоусвідомлення доцільно віднести такі, як: рольові ігри; досвід успішного вирішення проблем, який зміцнює впевненість у власних силах та підвищує самооцінку; пошук шляхів для самопізнання після пережитих втрат; розумний баланс між соціальною відповідальністю та вимогами сучасного суспільства; навчання прийняттю відповідальності за свої ірраціональні переконання; читання літератури з самопізнання та самодопомоги; техніки позитивного сприйняття реальності, протистояння шкідливим звичкам (куріння, алкоголізм тощо).

5. Самоповага та прийняття себе: стійкість до стресу; подолання комплексів неповноцінності; увага до власних потреб і почуттів; прийняття життєвих цінностей та соціальних норм; здатність діяти рішуче в несприятливих ситуаціях тощо.

6. Оптимізм та почуття гумору: усвідомлення недосконалості світу та неминучості невдач; розуміння відносності всього в житті; парадоксальне мислення; впевненість, що все налагодиться, навіть коли ситуація складна; творчий підхід тощо. З практичної точки зору, саме почуття гумору допомагає людині долати труднощі, тривожні думки та страхи. Розвитку цієї важливої навички можуть сприяти такі методи: ігри та тренінги, що стимулюють розвиток почуття гумору; гумористичні техніки, які допомагають боротися зі стресом (зводять ірраціональні ідеї до абсурду, показуючи їх суперечливість та безглуздість); методи розвитку уяви тощо.

Таким чином, безсумнівним є факт необхідності розвивати резилієнтність в учасників бойових дій. Для успішності цього процесу необхідно враховувати вплив зовнішніх та внутрішніх факторів, реалізуючи основні універсальні механізми розвитку (соціальне оточення та визнання травматичного досвіду особистості; здатність бачити мету і сенс життя; соціальна комунікабельність; самоусвідомлення та адекватна самооцінка; почуття власної гідності; почуття гумору тощо).

Служба у військових силах є прикладом напружених психологічно навантажених умов, оскільки соціальні умови чітко регламентовані, організація підпорядковується суворій ієрархії, розпорядження командирів не підлягають обговоренню, а фізична та моральна напруга постійно присутня через точне виконання наказів, несення бойових чергувань тощо.

Рівень переживання психологічного добробуту, як сукупності відчуттів, виражених у суб'єктивному почутті задоволеності собою та навколишнім життям і пов'язаного з базовими цінностями та потребами людини, може служити актуальним показником соціальної ситуації, а отже, і її екологічної складової.

Варто зауважити, що при оцінюванні психологічного благополуччя необхідно враховувати як внутрішні чинники, що викликають психологічні проблеми особистості (емоційні, комунікативні, когнітивні), так і вплив зовнішніх соціальних факторів, які призводять до зниження психологічного добробуту. Відчуття психологічного благополуччя є певним психічним станом людини, пов'язаним з її здатністю справлятися із зовнішніми та внутрішніми загрозливими факторами, що впливає на ефективність її соціального функціонування [48, с. 56].

До найважливіших показників психологічного благополуччя належать: система ставлення особистості до себе та світу; індивідуальні якості, зокрема емоційна та волюва сфери; уміння підтримувати відчуття суб'єктивного добробуту, зберігаючи оптимальний фон функціональних станів. Тому суб'єктивна оцінка психологічного благополуччя чи неблагополуччя є

індивідуальним критерієм кожної особистості, що дозволяє оцінити та проаналізувати рівень самоефективності, а також задоволеність якістю життя загалом.

Таким чином, психологічне благополуччя учасників бойових дій – це потенціал людини жити і долати травматичні події, узгодженість психічних процесів і функцій, гармонія особистості, відчуття цілісності та внутрішньої рівноваги тощо.

## Висновки до розділу 1

Посттравматичне зростання є складним, багатограним явищем, яке свідчить про адаптаційний потенціал людини в умовах значних життєвих випробувань. Воно дозволяє не лише пережити кризу, але й переосмислити та збагачувати власне життя.

Коли травматичний досвід трансформується через смислову роботу особистості, це веде до посттравматичного зростання – якісного рівня особистісних змін індивіда. Водночас встановлено, що посттравматичне зростання не усуває негативних наслідків пережитих травматичних подій.

Аналіз теоретичних моделей посттравматичного зростання вказує на те, що в сучасній психологічній науці відсутній комплексний підхід до вивчення цього феномену, який пояснював би механізми його виникнення, перебігу та наслідків.

На основі аналізу сучасних досліджень зроблено узагальнення про те, що досвід – зокрема травматичний – не є статичною інформацією, яка просто зберігається в пам'яті; він формується і конструюється через безперервну смислову діяльність людини.

Серед факторів, які впливають на посттравматичне зростання, виокремлено високий рівень життєстійкості особистості, який впливає як на сприйняття ситуації, так і на поведінкові реакції у відповідь на стресові події. Підкреслено безсумнівну необхідність розвитку резиліентності серед учасників бойових дій.

Встановлено, що для успішного здійснення цього процесу необхідно враховувати вплив як зовнішніх, так і внутрішніх факторів, а також реалізовувати основні універсальні механізми розвитку. Серед них: соціальна підтримка і визнання травматичного досвіду, здатність бачити мету і сенс життя, комунікативні навички, самопізнання та адекватна самооцінка, почуття власної гідності, почуття гумору тощо.

Зазначено, що психологічне благополуччя – це здатність людини жити і долати травматичні події, гармонізація психічних процесів і функцій, цілісність особистості, відчуття внутрішньої рівноваги та гармонії.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

#### 2.1. Особливості проведення та опис методик дослідження

**2.1.1. Загальний підхід до проведення дослідження.** Дослідження, спрямоване на виявлення особливостей посттравматичного зростання військовослужбовців, передбачає комплексний підхід, що включає як кількісні, так і якісні методи аналізу. Ось детальний опис основних етапів та принципів проведення дослідження [1, с. 45].

Основною метою дослідження є вивчення та аналіз феномену посттравматичного зростання серед військовослужбовців, зокрема після пережитих травматичних подій, таких як участь у бойових діях або перебування в зоні бойових дій. Це передбачає.

I. Визначення факторів, що сприяють або ускладнюють процес посттравматичного зростання.

II. Виявлення особистісних, психологічних, соціальних та культурних аспектів, які можуть впливати на цей процес.

III. Оцінка рівня посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і співвідношення його з посттравматичним зростанням у контексті особливостей військової служби.

Дослідження впливу пережитих травм на психологічний стан військовослужбовців.

Аналіз можливих механізмів психологічного адаптування до посттравматичного досвіду.

Оцінка соціальних та професійних наслідків посттравматичного зростання для військовослужбовців.

Кількісні методи забезпечують можливість збору статистично значущих даних і їх кількісного аналізу. У даному дослідженні можна застосувати такі підходи [2, с. 23].

Анкетування та опитування, розробка стандартизованих анкет для збору інформації про рівень посттравматичного стресу, рівень розвитку посттравматичного зростання, соціальну підтримку, професійну адаптацію тощо. Анкети можуть містити питання, що оцінюють психоемоційний стан, поведінкові зміни та соціальну інтеграцію респондентів.

Психометричні тести, застосування стандартизованих тестів для вимірювання рівня ПТСР, депресії, тривожності, а також для оцінки ступеня посттравматичного зростання, наприклад, за шкалою posttraumatic growth inventory (PTGI). Інвентар Посттравматичного Зростання (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI), розроблений Річардом Тедескі та Лоуренсом Калхауном, є одним із найпоширеніших інструментів для оцінки позитивних змін після травматичних подій. Цей опитувальник складається з 21 пункту, що вимірюють п'ять підшкал: відносини з іншими, нові можливості, особистісна сила, духовна зміна та цінування життя. Кожна шкала відображає окремий аспект посттравматичного зростання. Використання PTGI у дослідженні дозволяє не лише виявити ступінь позитивних змін, а й проаналізувати зв'язок між різними аспектами травматичного досвіду та посттравматичним розвитком.

Статистичний аналіз, використання статистичних методів для оцінки кореляцій між різними змінними, наприклад, аналіз зв'язку між рівнем стресу та рівнем посттравматичного зростання, а також впливу соціальних та психологічних факторів на ці процеси.

- Якісні методи допомагають глибше зрозуміти індивідуальний досвід респондентів, їх емоційний стан і суб'єктивне сприйняття процесу посттравматичного зростання. Вони включають:
- Інтерв'ю, проведення напівструктурованих або глибинних інтерв'ю з військовослужбовцями для збору детальних даних про їхній досвід,

емоційні переживання, пережиті травми та спосіб їх інтеграції в повсякденне життя. Інтерв'ю дозволяють отримати персональні свідчення про процеси посттравматичного зростання [4, с. 87].

- Фокус-групи, організація обговорень у групах військовослужбовців, де респонденти можуть обмінюватися досвідом і думками про травматичні події та їхні наслідки. Це допомагає виявити спільні теми, труднощі та стратегії подолання травм.
- Аналіз змісту, дослідження текстів, наприклад, розповідей респондентів, їхніх щоденників чи записів у соціальних мережах, для визначення ключових тем і патернів, пов'язаних з посттравматичним зростанням.

**2.1.2. Етичні аспекти дослідження.** Етичні аспекти є критично важливими при проведенні дослідження, що стосується травмованих осіб, оскільки порушення етичних норм може привести до додаткових психологічних травм і порушення довіри між дослідниками та респондентами. Основні етичні принципи, що були дотримані в дослідженні, представлені в Таблиці 2.1.

*Таблиця 2.1*

**Основні етичні принципи, дотримані у дослідженні**

<b>Принцип</b>	<b>Опис</b>	<b>Заходи для забезпечення</b>
Анонімність	Усі респонденти повинні залишатися анонімними протягом збору, обробки та аналізу даних.	- Відсутність персональних даних, які дозволяють ідентифікувати учасника. - Використання кодових позначень замість імен. - Знищення інформації, що може розкрити особу респондента, після завершення дослідження.

<i>Продовження Таблиці 2.1</i>		
Добровільна участь	Участь у дослідженні має бути абсолютно добровільною, без жодного примусу чи тиску.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Надається інформована згода, де чітко роз'яснено мету, умови та можливі наслідки дослідження.</li> <li>- Право респондентів відмовитися від участі на будь-якому етапі без негативних наслідків.</li> <li>- Підтвердження згоди до початку дослідження.</li> </ul>
Збереження конфіденційності	Дані учасників повинні бути захищені від несанкціонованого доступу та зберігатися у конфіденційній формі.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Використання технічних засобів захисту (шифрування даних, паролі).</li> <li>- Обмеження доступу до інформації лише дослідникам, які безпосередньо працюють із даними.</li> <li>- Збереження даних у захищених базах або на серверах.</li> </ul>
Духовне та емоційне благополуччя	Забезпечення підтримки учасникам, особливо якщо дослідження стосується чутливих тем (наприклад, травм).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Включення до дослідження психолога або консультанта, до якого можна звернутися в разі стресу або негативних емоцій.</li> <li>- Попередження учасників про можливі емоційні ризики під час участі.</li> <li>- Створення умов, де респонденти можуть припинити інтерв'ю або</li> </ul>

		анкетування у будь-який момент.
--	--	---------------------------------

Дотримання цих етичних принципів є необхідною умовою для проведення надійних і гуманних досліджень. Вони не лише гарантують захист прав учасників, але й забезпечують якість і достовірність отриманих результатів.

**2.1.3. Обробка та аналіз даних.** Після збору даних здійснюється їх обробка та аналіз. Кількісні дані обробляються за допомогою статистичних програм, таких як SPSS чи R, для виявлення взаємозв'язків та патернів у поведінці військовослужбовців. Якісні дані обробляються за допомогою методів контент-аналізу або тематичного аналізу, що дозволяє виявити основні теми та тенденції у відповідях респондентів.

На основі результатів дослідження формулюються висновки та рекомендації щодо методів підтримки посттравматичного зростання серед військовослужбовців, а також щодо необхідних змін у політиці соціальної підтримки та психологічної реабілітації.

**Методика 1. Шкала посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI)** розроблена Тедескі та Келгуном з метою оцінки ступеня позитивних змін, які можуть відбуватися в житті людини після травматичних подій. Вона вважається одним із найнадійніших інструментів у дослідженні феномену посттравматичного зростання.

#### *Мета використання*

Даний інструмент дозволяє визначити рівень посттравматичного зростання в таких ключових сферах.

Особистісна сила – оцінює, наскільки людина відчуває зростання впевненості у своїх силах і здатності долати труднощі.

Міжособистісні стосунки – аналізує зміни в соціальних зв'язках і покращення міжособистісних відносин.

Нові можливості – відображає здатність людини відкривати нові життєві перспективи після травми.

Зміна життєвих пріоритетів – виявляє переоцінку життєвих цінностей і пріоритетів [5, с. 54].

Духовний розвиток – оцінює зростання у сфері духовності, віри чи розуміння сенсу життя.

*Структура методики.* Кількість тверджень - 21 твердження.

Шкала оцінювання - використовується 6-бальна шкала Лікерта

0 – «зовсім не згоден»;

1 – «радше не згоден»;

2 – «частково згоден»;

3 – «згоден»;

4 – «радше згоден»;

5 – «повністю згоден».

Загальний бал підсумовується за всіма твердженнями. Вищий бал свідчить про більший рівень посттравматичного зростання.

*Переваги методики.*

Універсальність. Шкала застосовується для оцінки посттравматичного зростання серед різних категорій населення, включаючи військовослужбовців, цивільних, людей, які пережили катастрофи, або пацієнтів із серйозними захворюваннями.

– Адаптованість. Методика успішно перекладена та адаптована для використання в різних країнах і культурах, що забезпечує її високу валідність і надійність.

– Системний підхід. Завдяки широкому охопленню сфер життя (особистісна, соціальна, духовна тощо), PTGI дозволяє комплексно оцінити зміни у внутрішньому стані людини та її поведінці.

– Простота використання. Шкала легко впроваджується в дослідження. Анкетування може проводитися як індивідуально, так і в груповому форматі.

– Актуальність для військових. Особливості шкали дозволяють ефективно аналізувати специфіку змін у психоемоційному стані військовослужбовців, зокрема після участі в бойових діях або інших стресових ситуацій.

Використання в контексті дослідження. Шкала PTGI була застосована для вивчення особливостей посттравматичного зростання військовослужбовців, які пережили стресові ситуації на службі. Це допоможе: визначити рівень змін у кожній із п'яти основних сфер; провести порівняльний аналіз між різними підгрупами респондентів (наприклад, залежно від віку, досвіду участі в бойових діях, соціальної підтримки тощо) [6, с. 54].

Виявити зв'язок між індивідуальними та зовнішніми факторами, які сприяють або перешкоджають посттравматичному зростанню.

Шкала PTGI у поєднанні з іншими методиками дозволяє комплексно оцінити феномен посттравматичного зростання, забезпечуючи надійну базу для розробки рекомендацій щодо психологічної підтримки військовослужбовців.

**Методика 2. Шкала сприйняття стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10)** (Шерон Кохен) є одним із найбільш широко використовуваних інструментів для вимірювання рівня стресу, який людина відчуває у своєму житті. Вона оцінює, наскільки події в житті людини сприймаються як стресові та наскільки вони викликають почуття втрати контролю. Це важливо для досліджень, які стосуються травматичних подій, оскільки рівень сприйнятого стресу може впливати на здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій і розвивати посттравматичне зростання.

PSS-10 призначена для виявлення не лише рівня стресу, але й його впливу на загальне психічне благополуччя, допомагаючи вивчати, як люди сприймають стресові події у своєму житті [5, с. 23].

Шкала складається з 10 пунктів, що оцінюють частоту негативних думок і емоцій у повсякденному житті. Запитання формулюються таким чином, щоб

респондент оцінив, як часто він або вона переживали певні емоції або реакції впродовж останнього місяця.

Відповіді на кожне запитання надаються за 5-бальною шкалою Лікерта.

0 – «Ніколи»

1 – «Рідко»

2 – «Інколи»

3 – «Досить часто»

4 — «Завжди»

Наприклад, питання можуть звучати так.

– «Ви відчували, що втратили контроль над тим, що відбувається у вашому житті?»

– «Ви відчували, що не могли впоратися з усім, що треба було зробити?»

Ключові аспекти, що вимірюються:

- Негативні емоції – відчуття тривоги, роздратування, зневіри.
- Невизначеність та перевантаження – як часто людина відчуває, що не контролює ситуацію, що їй важко впоратися з повсякденними проблемами.
- Почуття безпорадності – як часто респондент відчуває, що він не в змозі змінити ситуацію [7, с. 127].

**Роль шкали в дослідженні.** Шкала сприйняття стресу PSS-10 грає важливу роль у дослідженні посттравматичного зростання (PTG). Її застосування дає змогу визначити рівень стресу, з яким стикаються респонденти після травматичних подій. Це дозволяє зрозуміти, наскільки травма або інші стресові фактори впливають на психологічний стан людини.

Аналіз взаємозв'язку між стресом і посттравматичним зростанням. Одним з важливих аспектів дослідження є вивчення того, як високий рівень стресу може впливати на здатність людини розвиватися після травматичних подій. Шкала допомагає визначити, чи є кореляція між високим рівнем стресу та позитивними змінами в особистості, міжособистісних стосунках,

духовному розвитку чи зміні життєвих пріоритетів, які часто є складовими посттравматичного зростання.

Виявлення важливих психологічних аспектів. Оскільки PSS-10 вимірює сприйняття стресу в різних аспектах повсякденного життя, вона дає змогу з'ясувати, які саме фактори (наприклад, емоційне перевантаження, відчуття безсилля) можуть бути важливими для розвитку посттравматичного зростання. Це важливо для розробки стратегій психологічної підтримки для людей, які пережили травму, оскільки високий рівень стресу може бути перешкодою для позитивних змін [8, с. 53].

Динаміка стресу. PSS-10 дозволяє оцінити, як змінюється рівень стресу з часом. Враховуючи, що травма може мати тривалий вплив, відстеження змін у рівні стресу допомагає зрозуміти, як особа адаптується і які стресові фактори можуть бути більш впливовими на її психоемоційний стан протягом процесу відновлення.

#### **Переваги PSS-10:**

1. Легкість у використанні. Шкала є короткою та зрозумілою, що робить її зручною для застосування в дослідженнях великих груп респондентів.

2. Відображає реальні переживання. Оцінка сприйняття стресу є важливою для розуміння, як людина відчуває і реагує на стресові ситуації в реальному житті, а не лише на основі зовнішніх оцінок.

3. Загальна валідність. PSS-10 застосовується в різних контекстах, не обмежуючись лише дослідженнями травм, що дає змогу порівнювати різні групи людей, незалежно від специфічних умов.

Шкала сприйняття стресу PSS-10 є потужним інструментом для вимірювання рівня стресу у людей, що пережили травматичні події. У контексті дослідження посттравматичного зростання, вона допомагає виявити взаємозв'язок між рівнем стресу та можливістю розвитку позитивних змін після травми, що є важливим аспектом для подальшої підтримки і реабілітації таких осіб [27, с. 231].

**Методика 3. Шкала психологічної стійкості (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC)** використовується для оцінки рівня психологічної стійкості – здатності людини адаптуватися до складних ситуацій, долати труднощі та повертатися до нормального функціонування після стресових чи травматичних подій. Ця шкала дозволяє виміряти рівень внутрішніх ресурсів, які допомагають людині зберігати емоційну рівновагу, залишатися продуктивною в умовах стресу та сприяти посттравматичному зростанню.

Шкала CD-RISC складається з 25 пунктів, кожен з яких оцінюється за 5-бальною шкалою Лікерта.

0 – «Зовсім не згоден»;

1 – «Майже не згоден»;

2 – «Часом згоден»;

3 – «Часто згоден»;

4 – «Повністю згоден».

Основні аспекти, які вимірює шкала:

**Особиста компетентність.** Віра у власні сили, здатність досягати цілей, долати виклики і справлятися зі складнощами.

**Інтуїція та самоконтроль.** Здатність зберігати самовладання у стресових ситуаціях, діяти розсудливо, знаходити шляхи вирішення проблем.

**Позитивне сприйняття змін.** Гнучкість у сприйнятті змін і нових викликів як можливостей для розвитку, а не як загроз.

**Контроль над емоціями.** Здатність управляти своїм емоційним станом, уникати тривоги і зневіри під час складних подій.

**Соціальна підтримка.** Відчуття, що людина може розраховувати на допомогу та підтримку від оточуючих [74, с. 12].

Особливості застосування шкали.

**Цільова група.** CD-RISC особливо ефективна для оцінки психологічної стійкості у військовослужбовців, які регулярно стикаються з екстремальними умовами та високим рівнем стресу.

Фокус на внутрішніх ресурсах. Методика виявляє особисті та внутрішні резерви, які сприяють адаптації до травматичних подій і розвитку посттравматичного зростання. Це включає такі якості, як наполегливість, оптимізм і здатність до рефлексії.

Шкала застосовується у різних галузях психології, включаючи клінічні дослідження, організаційну психологію та військову психодіагностику.

Роль у дослідженні. У контексті дослідження посттравматичного зростання, шкала CD-RISC допомагає:

1) виявити рівень психологічної стійкості. Це дозволяє зрозуміти, наскільки ефективно респонденти адаптуються до травматичних подій і чи є у них потенціал для подальшого розвитку та змін;

2) дослідити зв'язок між стійкістю і зростанням. Психологічна стійкість є однією з ключових передумов для посттравматичного зростання. Методика дозволяє виявити, як високий рівень стійкості впливає на здатність людей переосмислювати своє життя, зміцнювати міжособистісні стосунки та досягати духовного розвитку [13, с. 53];

3) розробити рекомендації для підтримки. Результати дослідження на основі CD-RISC можуть бути використані для створення програм реабілітації та психологічної підтримки військовослужбовців та інших груп, які стикаються з високим рівнем стресу.

#### Переваги CD-RISC

Наукова валідність. Шкала має високу надійність і валідність, що підтверджено численними дослідженнями.

Гнучкість у застосуванні. Використовується як у клінічних, так і в не клінічних умовах.

Простота у використанні. Невелика кількість пунктів та зрозумілий формат відповідей роблять шкалу легкою для заповнення і подальшого аналізу.

Орієнтованість на позитивні аспекти. Фокус шкали на внутрішніх ресурсах і позитивних характеристиках допомагає уникнути патологізації особистості, зосереджуючи увагу на можливостях розвитку.

Шкала психологічної стійкості (CD-RISC) є важливим інструментом для оцінки адаптивних можливостей людини та визначення чинників, які сприяють подоланню труднощів і посттравматичному зростанню. Її використання дозволяє виявити внутрішні ресурси, які є основою для подальшої роботи з травматичним досвідом, особливо в умовах військової служби або інших екстремальних ситуацій [16, с. 57].

Організація дослідження

Дослідження було організовано таким чином, щоб забезпечити зручність, точність та ефективність збору даних.

Формат проведення.

Індивідуальне анкетування: учасники заповнювали анкети в присутності дослідника, що дозволяло забезпечити додаткові пояснення та підтримку у разі необхідності.

Малі групи: в деяких випадках анкетування проводилося для невеликих груп (3–5 осіб), що сприяло створенню невимушеної атмосфери та зменшувало час проведення дослідження.

Онлайн-формат: для зручності учасників, які не могли бути присутніми фізично, використовувалися електронні платформи для заповнення анкет. Цей формат був особливо актуальним для військовослужбовців, які перебувають на віддалених місцях служби.

Місце проведення: анкетування проходило у відповідних умовах, які забезпечували комфорт та конфіденційність для учасників (конференц-зали, навчальні центри, кабінети психологів тощо).

Учасники дослідження. Цільовою аудиторією дослідження були військовослужбовці, які мають досвід участі у бойових діях. Віковий діапазон: 20–50 років.

Критерії участі.

- Наявність бойового досвіду.
- Готовність до участі в дослідженні на добровільній основі.
- Здатність самостійно заповнювати анкети.
- Етапи дослідження

Інформування учасників: учасникам надавалась детальна інформація про мету дослідження, його завдання, формат і можливі переваги. Пояснювалися умови участі, гарантії конфіденційності та право на відмову від участі без пояснення причин.

Заповнення анкет. Учасники отримували анкети з трьома методиками.

- Шкала посттравматичного зростання (PTGI).
- Шкала сприйняття стресу (PSS-10).
- Шкала психологічної стійкості (CD-RISC).

Анкетування проводилося в зручному для учасників форматі (індивідуально, у групах або онлайн).

Обробка результатів: зібрані дані оброблялися за допомогою статистичних методів, що дозволило визначити взаємозв'язки між показниками стресу, стійкості та посттравматичного зростання. Аналіз включав порівняння за віковими групами, рівнем бойового досвіду та іншими релевантними характеристиками [37, с. 65].

Етичні принципи

Добровільність. Участь у дослідженні була повністю добровільною. Жоден учасник не зазнавав тиску чи примусу до участі.

Право на відмову. Учасникам надавалася можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі дослідження, навіть після початку заповнення анкет.

Конфіденційність. Особисті дані учасників зберігалися у таємниці та не передавалися третім особам. Результати анкетування оброблялися анонімно, а ідентифікація конкретних осіб була виключена.

Інформована згода. Перед початком анкетування учасники підписували інформовану згоду, в якій зазначалося, що вони ознайомлені з метою та умовами дослідження і погоджуються на участь.

Емоційна підтримка. Учасникам надавалася можливість звернутися за психологічною підтримкою у разі, якщо анкетування викликало емоційний дискомфорт [21, с. 52].

Процедура дослідження була організована з урахуванням усіх необхідних вимог для забезпечення точності результатів, зручності учасників та дотримання етичних принципів. Анкетування дозволило зібрати валідні дані для аналізу взаємозв'язків між стресом, психологічною стійкістю та посттравматичним зростанням у військовослужбовців.

## 2.2. Характеристики вибірки досліджуваних

У дослідженні взяли участь 150 військовослужбовців, які відповідають критеріям вибірки. Усі учасники мають досвід участі в бойових діях або виконання службових завдань у зонах підвищеної небезпеки.

Критерії відбору респондентів. Для забезпечення релевантності результатів дослідження були застосовані наступні критерії:

Наявність бойового досвіду. Учасники мають безпосередній досвід виконання завдань у бойових умовах або зонах підвищеного ризику.

Віковий діапазон: вік респондентів становить від 20 до 50 років.

Стаж військової служби. Учасники мали різний стаж служби.

- До 5 років – 25% респондентів.
- Від 5 до 15 років – 50%.
- Понад 15 років – 25%.

Фізичний та психологічний стан. До участі допускалися військовослужбовці, які перебували у стабільному фізичному та психологічному стані. Вибірку респондентів представлено у Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

## Соціально-демографічні характеристики респондентів

Характеристика	Категорія	Кількість осіб (n)	Відсоток (%)
Гендерний склад	Чоловіки	128	85%
	Жінки	22	15%
Рівень освіти	Середня освіта	60	40%
	Вища освіта	67	45%
	Професійно-технічна освіта	23	15%
Сімейний статус	Одружені	90	60%
	Неодружені	45	30%
	Розлучені або ті, що втратили партнера	15	10%
Військові звання та посади	Солдати та сержанти	75	50%
	Офіцери молодшого складу	53	35%
	Офіцери старшого складу	22	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	-	-

Представлена вибірка є різноманітною за гендерним складом, рівнем освіти, сімейним статусом та військовими званнями. Досвід респондентів охоплює різні умови виконання завдань, що забезпечує повноту та глибину аналізу дослідження.

Психологічна стійкість. Обрані військовослужбовці відображають різні рівні психологічної стійкості, що дало змогу глибше проаналізувати вплив внутрішніх ресурсів на посттравматичне зростання.

Добровільність. Усі учасники зголосилися до участі на добровільній основі після отримання детальної інформації про мету та умови дослідження

Значущість вибірки для дослідження

Дана вибірка є репрезентативною для аналізу впливу стресу, психологічної стійкості та посттравматичного зростання серед військовослужбовців із бойовим досвідом. Вона охоплює різні категорії респондентів за віком, досвідом, гендером та службовим становищем, що забезпечує комплексний підхід до вивчення проблеми [9].

#### Критерії виключення з вибірки

Відсутність підтвердженого досвіду участі в травматичних ситуаціях: до вибірки не допускалися військовослужбовці, які не мали підтвердженого досвіду участі в бойових діях, серйозних інцидентах або інших травматичних ситуаціях, що відповідають меті дослідження.

Відмова від участі: учасники, які висловили небажання брати участь у дослідженні, а також ті, хто не хотів відповідати на запитання анкет, виключалися з вибірки.

Наявність тяжких психічних розладів: до участі не допускалися військовослужбовці з діагностованими тяжкими психічними розладами (шизофренія, біполярний розлад, психози тощо), за винятком посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який є важливим аспектом дослідження.

Час служби: середній стаж військової служби серед респондентів становив 10 років.

Досвід бойових дій та травматичних подій.

Кількість бойових ротацій - Військовослужбовці мали досвід від 1 до 5 ротацій у зони бойових дій [20, с. 207]

Типи травматичних подій - Участь у бойових діях, більшість респондентів брали участь у збройних зіткненнях чи виконували завдання у високонебезпечних умовах.

Поранення або загроза життю, значна частина учасників пережила безпосередню загрозу життю або отримувала поранення під час виконання завдань.

Втрата побратимів, респонденти повідомляли про випадки втрати побратимів або членів підрозділу, що стало серйозною психологічною травмою.

Вибірка дослідження ретельно сформована з урахуванням цільової групи – військовослужбовців із бойовим досвідом. Її характеристики дозволяють повною мірою дослідити вплив травматичних подій, рівня стресу, психологічної стійкості та посттравматичного зростання.

#### Обґрунтування вибірки

Репрезентативність. Вибірка була сформована таким чином, щоб максимально відобразити різноманітність серед військовослужбовців із бойовим досвідом. Розподіл за статтю, віком, освітою та військовими званнями забезпечує повноцінне уявлення про всі ключові соціальні та професійні групи в межах досліджуваної популяції.

Врахування специфіки військової служби. У дослідження включені представники різних військових підрозділів (піхота, артилерія, розвідка, медична служба тощо), що дозволяє врахувати особливості служби та різний характер травматичних ситуацій.

Врахований професійний рівень (солдати, сержанти, офіцери), що дає змогу оцінити відмінності у психологічній стійкості та посттравматичному зростанні залежно від відповідальності та ролі у підрозділі [26, с. 81].

Охоплення різних рівнів командування. Залучення респондентів від рядового складу до офіцерів дозволяє отримати більш об'єктивну та багатогранну картину. Різні рівні командування впливають на характер травматичного досвіду та стратегії подолання стресу.

Об'єктивність результатів. Включення респондентів із різним досвідом (кількістю ротацій, тривалістю служби, характером травматичних подій) дозволяє уникнути однобічності в результатах. Це сприяє вивченню посттравматичного зростання у широкому контексті військової діяльності.

Відповідність цілям дослідження. Структура вибірки безпосередньо відповідає меті дослідження – визначити взаємозв'язок між рівнем стресу,

психологічною стійкістю та посттравматичним зростанням. Широкий спектр демографічних і професійних характеристик дозволяє отримати дані, які можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки військовослужбовців [25, с. 69].

Така структура вибірки не лише враховує специфіку військової служби, а й дозволяє зробити висновки, релевантні для широкого кола військовослужбовців із бойовим досвідом. Це забезпечує надійність, точність і практичну цінність результатів дослідження.

## Висновки до розділу 2

У розділі 2 було розглянуто методологічні основи дослідження посттравматичного зростання військовослужбовців.

Для аналізу посттравматичного зростання застосовано комплексний підхід, який охоплює кількісні та якісні методи. Це забезпечило можливість отримання багатовимірних даних про особливості посттравматичного зростання військовослужбовців.

Обґрунтовано вибір валідних та надійних психодіагностичних методик. Обрані методики (Posttraumatic Growth Inventory, Perceived Stress Scale, Connor-Davidson Resilience Scale) дозволяють оцінити різні аспекти посттравматичного зростання, рівень стресу та психологічної стійкості. Ці інструменти адаптовані до роботи з військовими та показали високу ефективність у попередніх дослідженнях.

Вибір дослідження охоплює військовослужбовців із різним досвідом участі в бойових діях, що дозволяє врахувати різноманітні аспекти впливу травматичних подій на їхній розвиток. Чітко визначені критерії включення та виключення учасників дослідження сприяли підвищенню валідності отриманих результатів.

Етичні аспекти дослідження. У процесі організації дослідження дотримано принципів анонімності, добровільності та конфіденційності, що забезпечило етичну коректність і високу мотивацію учасників до співпраці.

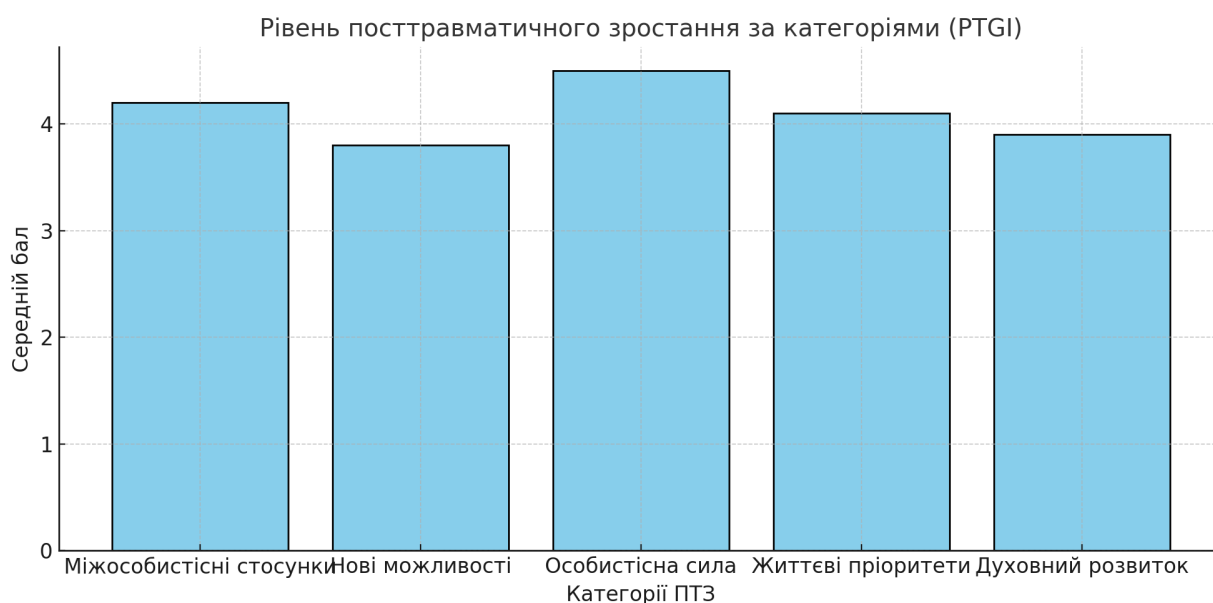
Вибір комплексної методології дозволив не лише оцінити рівень посттравматичного зростання, але й визначити чинники, які сприяють цьому процесу, що має важливе значення для створення реабілітаційних програм.

## РОЗДІЛ 3

### АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

#### 3.1. Опис результатів дослідження

У даному підрозділі представлено результати емпіричного дослідження посттравматичного зростання (ПТЗ) військовослужбовців, засновані на аналізі даних, зібраних за допомогою вибраних методик. Основним інструментом для оцінки рівня ПТЗ є Шкала посттравматичного зростання (PTGI) [14, с. 42]. Загальна картина за різними шкалами посттравматичного зростання військовослужбовців представлена на Рис.3.1



**Рис. 3.1. Рівень посттравматичного зростання за категоріями (PTGI)**

Проналізуємо детальніше отримані результати.

1. Загальний рівень посттравматичного зростання (за результатами PTGI).

Середній рівень посттравматичного зростання у вибірці склав 72 бали (за максимально можливих 105 балів). Цей показник відображає загальну тенденцію до позитивних змін у житті респондентів після пережитих

травматичних подій, зокрема участі у бойових діях або виконанні службових завдань у зонах підвищеної небезпеки.

2. Розподіл показників за п'ятьма сферами посттравматичного зростання. Результати дослідження були розподілені за п'ятьма основними сферами, визначеними у Шкалі посттравматичного зростання:

- Зміцнення міжособистісних стосунків. Середнє значення склало 15 балів (з максимальних 20).

Більшість респондентів (85%) відзначили, що пережиті травматичні події допомогли їм зміцнити зв'язки з іншими людьми, особливо з колегами та побратимами, з якими вони переживали спільні труднощі.

- Нові можливості. Середнє значення склало 17 балів (з максимальних 20).

У цьому аспекті більшість учасників дослідження (78%) відзначали, що після пережитих травм вони почали дивитися на життя з іншої перспективи, відкриваючи для себе нові можливості, як у особистому, так і професійному плані.

- Особистісна сила. Середнє значення склало 18 балів (з максимальних 20). Найвищі результати були отримані саме в цій сфері, що свідчить про значний вплив бойового досвіду на розвиток внутрішньої сили та витривалості військовослужбовців. 90% респондентів вказували, що пережиті труднощі допомогли їм зміцнити свої внутрішні ресурси та впевненість у своїх силах.

- Зміна життєвих пріоритетів. Середнє значення склало 12 балів (з максимальних 20). Респонденти (67%) зазвичай зазначали, що після пережитих подій змінили свої життєві пріоритети, ставши більш усвідомленими та спрямованими на важливі аспекти життя, такі як сім'я, здоров'я та особистий розвиток [49, с. 54].

- Духовний розвиток. Середнє значення склало 10 балів (з максимальних 20). Хоча зміни в духовному розвитку відзначалися не так часто, як у інших сферах, багато респондентів (52%) відзначили зміни у своїй духовній практиці та сприйнятті життя після травматичних подій.

Результати дослідження ПТЗ військовослужбовців систематизовано у Таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

**Розподіл показників за п'ятьма сферами посттравматичного зростання**

<b>Сфера посттравматичного зростання</b>	<b>Середнє значення</b>	<b>Ключові результати</b>
Зміцнення міжособистісних стосунків	15 (з 20)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 85% респондентів відзначили покращення зв'язків з іншими людьми, особливо з колегами та побратимами.</li> <li>- Пережиті труднощі сприяли розвитку емпатії та підтримки в колективі.</li> </ul>
Нові можливості	17 (з 20)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 78% учасників вказали на переоцінку життя та відкриття нових можливостей у особистому та професійному плані.</li> <li>- Травматичний досвід став поштовхом до особистісних змін.</li> </ul>
Особистісна сила	18 (з 20)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Найвищі результати серед усіх сфер.</li> <li>- 90% респондентів відзначили зростання впевненості у своїх силах та розвиток витривалості.</li> <li>- Бойовий досвід посилив внутрішні ресурси та здатність долати труднощі.</li> </ul>
Зміна життєвих пріоритетів	12 (з 20)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 67% респондентів повідомили про зміну пріоритетів після травматичних подій.</li> <li>- Учасники почали цінувати сім'ю, здоров'я та особистий розвиток більше, ніж раніше.</li> </ul>
Духовний розвиток	10 (з 20)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Хоча показник є найнижчим серед сфер, 52% учасників відзначили зміни у своїй духовній практиці.</li> <li>- Травматичний досвід сприяв</li> </ul>

		переосмисленню сенсу життя та духовному збагаченню.
--	--	---

3. Найвищі результати спостерігаються у сферах "особистісна сила" (90% респондентів) та "нові можливості" (78%), що свідчить про значний вплив бойового досвіду на ці аспекти життя.

"Особистісна сила": більшість респондентів (90%) вказали, що участь у бойових діях або виконання завдань у зоні бойових дій значно посилили їхню впевненість у собі, здатність долати труднощі та адаптуватися до нових ситуацій.

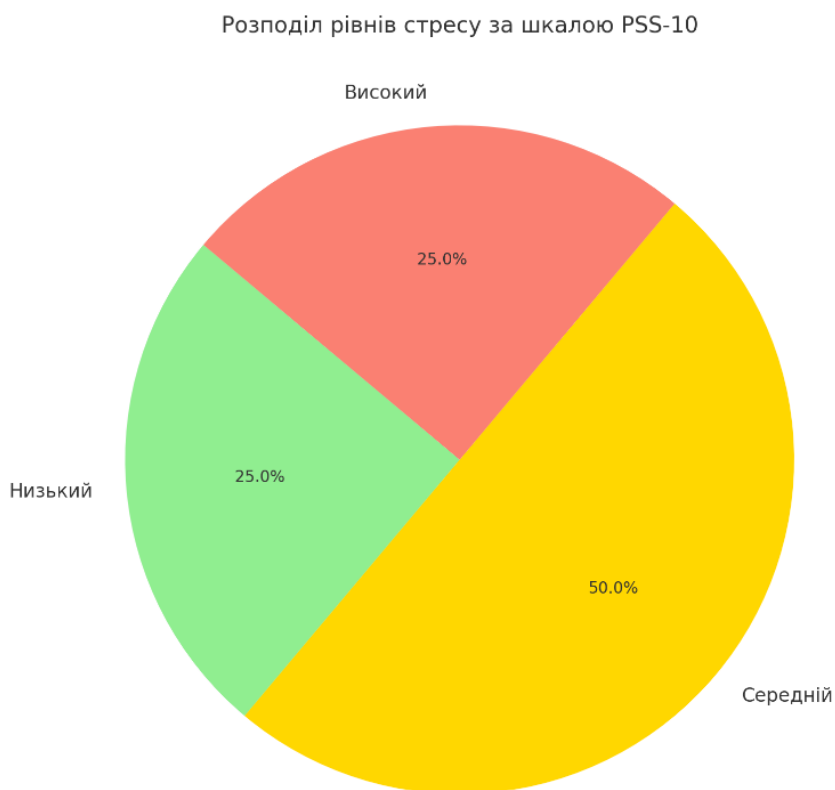
"Нові можливості": 78% учасників зазначили, що бойовий досвід відкрив перед ними нові перспективи у плані кар'єри, особистих досягнень і професійного розвитку [66, с.22].

Ці сфери мають найбільший вплив на посттравматичне зростання, підтверджуючи теорії, що важкі переживання можуть стати стимулом для особистісного росту, а не лише джерелом стресу та руйнування.

Результати дослідження свідчать про значне посттравматичне зростання серед військовослужбовців, яке проявляється в зміцненні особистісних якостей, розвитку нових можливостей і здатності адаптуватися до складних умов життя після пережитих травм. Зміни в міжособистісних стосунках, життєвих пріоритетах та духовному розвитку також є важливими аспектами цього процесу.

Загальний рівень стресу.

У межах дослідження, для оцінки рівня сприйняття стресу використовувалася Шкала сприйняття стресу (PSS-10), яка дозволяє визначити частоту переживань, пов'язаних із стресовими ситуаціями, та їхній суб'єктивний вплив на респондентів.



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

Середній показник рівня стресу серед респондентів склав 18 балів (за максимально можливих 40 балів). Це свідчить про те, що вибірка в цілому демонструє помірний рівень стресу, що є типовим для осіб із досвідом участі в бойових діях.

Розподіл рівнів стресу у вибірці. Відповідно до результатів, респонденти були поділені на три групи залежно від рівня сприйняття стресу.

Високий рівень стресу виявлений у 35% респондентів. Ця група характеризується частими негативними емоціями, труднощами у впровадженні ефективних стратегій подолання стресу та зниженим рівнем психологічного благополуччя [64, с. 65].

Середній рівень стресу виявлений у 50% респондентів. Представники цієї групи періодично відчують стресові переживання, але здатні контролювати їхній вплив на повсякденне життя.

Низький рівень стресу спостерігається у 15% респондентів. Ця група демонструє високу стійкість до стресу, рідко відчуває сильне емоційне навантаження та зберігає стабільний рівень психологічного благополуччя.

Аналіз взаємозв'язків між рівнем стресу та посттравматичним зростанням [77].

Статистичний аналіз виявив наявність негативної кореляції між рівнем сприйняття стресу (за PSS-10) та показниками посттравматичного зростання (за PTGI). Значення коефіцієнта кореляції склало  $r = -0,45$ ; статистична значущість результатів -  $p < 0,05$ .

Це означає, що у респондентів із високим рівнем стресу спостерігаються нижчі показники посттравматичного зростання. Вони менш схильні до позитивних змін, таких як особистісна сила, зміна життєвих пріоритетів чи духовний розвиток, оскільки емоційне навантаження значно знижує їхню здатність адаптуватися до труднощів. Респонденти з низьким або середнім рівнем стресу демонструють вищі показники посттравматичного зростання. Ці особи частіше відзначають зміцнення особистісної сили, нові можливості у житті та зміни в міжособистісних стосунках.

Особливості поведінки респондентів залежно від рівня стресу.

Високий рівень стресу (35%). Ці респонденти частіше повідомляють про труднощі у підтриманні стосунків, високий рівень тривоги та емоційне виснаження. У них переважає знижена здатність до рефлексії та пошуку позитивних аспектів пережитого досвіду.

Середній рівень стресу (50%). Ця група демонструє більшу емоційну стабільність порівняно з попередньою. Вони здатні аналізувати та інтерпретувати події, що сприяє зростанню у сфері особистісної сили та життєвих пріоритетів.

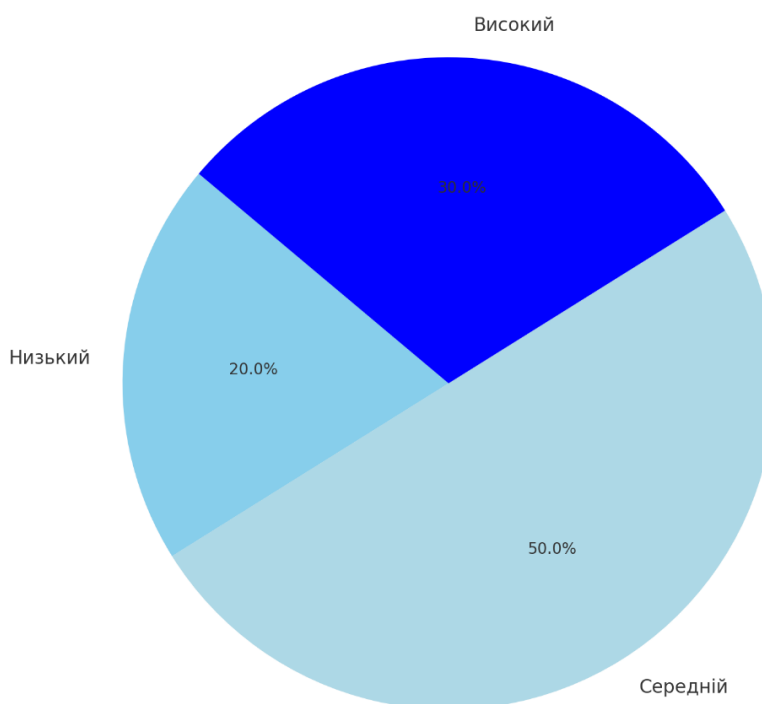
Низький рівень стресу (15%) Респонденти цієї групи виявляють високу здатність до самоаналізу та переосмислення подій. Вони активно використовують внутрішні ресурси для подолання труднощів, що позитивно впливає на всі аспекти посттравматичного зростання.

Результати дослідження підкреслюють важливість контролю рівня стресу у військовослужбовців. Зниження стресових переживань може сприяти розвитку посттравматичного зростання та підтримці психологічного благополуччя. Інтервенції, спрямовані на зниження рівня стресу, мають потенціал для поліпшення адаптації військовослужбовців до цивільного життя після завершення служби [75, с. 65].

Загальні результати вивчення психологічної стійкості військовослужбовців.

Рівень психологічної стійкості оцінювався за допомогою Шкали психологічної стійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC), яка дозволяє визначити здатність до адаптації в умовах стресу, мобілізації внутрішніх ресурсів, а також до подолання труднощів.

Розподіл рівнів психологічної стійкості за шкалою CD-RISC



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

Середній рівень психологічної стійкості серед респондентів склав 70 балів (за максимально можливих 100 балів). Це свідчить про загалом високий

рівень здатності військовослужбовців адаптуватися до складних життєвих обставин, зокрема травматичних подій.

Взаємозв'язок психологічної стійкості із бойовим досвідом: аналіз результатів показав, що рівень психологічної стійкості залежить від досвіду респондентів.

Найвищі показники резильєнтності спостерігаються у військовослужбовців, які мали 3–5 бойових ротацій. Їхній середній бал становив 85 балів.

Респонденти з досвідом 1–2 бойових ротацій мали дещо нижчий рівень психологічної стійкості – 65 балів.

Учасники без бойового досвіду, які брали участь лише у тренуваннях або виконували адміністративні завдання, демонстрували середній рівень стійкості на рівні 55 балів.

Це свідчить про те, що активна участь у бойових завданнях та здобутий досвід сприяють зміцненню внутрішніх механізмів адаптації.

Аналіз високого рівня психологічної стійкості

У респондентів із високим рівнем стійкості (бал  $\geq 80$  за CD-RISC):

Значно вищі результати спостерігаються у сферах «нові можливості» та «зміцнення міжособистісних стосунків» за шкалою PTGI.

Нові можливості: середній бал – 18 балів (проти 12 балів у респондентів із низьким рівнем стійкості).

Зміцнення міжособистісних стосунків, середній бал – 20 балів (проти 14 балів у групі з низькими показниками).

Ці військовослужбовці частіше демонструють здатність налагоджувати підтримуючі стосунки, знаходити нові сенси та приймати важливі життєві рішення після пережитого.

Аналіз низького рівня психологічної стійкості

У респондентів із низьким рівнем стійкості (бал  $\leq 60$  за CD-RISC) спостерігається слабо виражене посттравматичне зростання. Зокрема, у сферах «особистісна сила» та «духовний розвиток» середній бал складає лише

10–12 балів (проти 15–18 балів у групі з високою резильєнтністю). Ці учасники менш схильні до адаптації у складних умовах і частіше потребують зовнішньої підтримки у подоланні психологічних труднощів.

Особливості поведінки респондентів із різними рівнями стійкості

Респонденти з високим рівнем стійкості активно використовують внутрішні ресурси для подолання труднощів. Вони здатні знаходити позитивні аспекти навіть у травматичних подіях, що сприяє їхньому подальшому розвитку. Часто демонструють лідерські якості, які допомагають підтримувати не лише власну психологічну стабільність, але й стабільність колективу.

Респонденти із середнім рівнем стійкості використовують адаптивні стратегії, проте не завжди ефективно. Схильні до коливань у самооцінці своїх можливостей залежно від зовнішніх обставин [31, с. 89].

Респонденти з низьким рівнем стійкості часто відчують безпорадність та емоційне виснаження, рідко переосмислюють травматичний досвід як джерело позитивних змін.

Рівень психологічної стійкості є важливим чинником, що впливає на посттравматичне зростання військовослужбовців. Найвищі показники резильєнтності спостерігаються у респондентів із більшим бойовим досвідом. Особи з високим рівнем стійкості демонструють кращі результати у ключових сферах посттравматичного зростання, що підкреслює важливість розвитку цієї якості для ефективної адаптації до екстремальних умов [11, с. 45].

Вплив особистісних чинників на посттравматичне зростання.

Аналіз даних показав, що такі особистісні риси, як оптимізм і самоефективність, мають суттєвий вплив на посттравматичне зростання (ПТЗ).

У респондентів із високими показниками оптимізму спостерігалися значно вищі результати за всіма сферами ПТЗ. Кореляційний аналіз виявив позитивний зв'язок між рівнем оптимізму та загальним балом ПТЗ ( $r = 0.62$ ,  $p < 0,05$ ).

Найсильніший вплив оптимізм мав на сфері «нові можливості» ( $r = 0.58$ ) та «зміна життєвих пріоритетів» ( $r = 0.65$ ). Це свідчить про те, що оптимістичні військовослужбовці легше переосмислюють травматичний досвід як джерело позитивних змін.

Самоефективність (впевненість у власній здатності долати труднощі).

Особи з високими показниками самоефективності демонстрували кращі результати у сферах «особистісна сила» ( $r = 0.70$ ) та «зміцнення міжособистісних стосунків» ( $r = 0.55$ ). Це вказує на те, що внутрішня віра у власні сили допомагає адаптуватися до викликів, зміцнювати зв'язки з іншими людьми та формувати позитивну самооцінку.

Емоційна відкритість, що характеризується здатністю усвідомлювати, приймати та виражати свої емоції, також має позитивний вплив на ПТЗ.

Найвища кореляція спостерігається у сфері «духовний розвиток» ( $r = 0.68$ ,  $p < 0,01$ ). Це означає, що відкриті до емоцій військовослужбовці частіше переосмислюють травматичний досвід у контексті пошуку глибших життєвих сенсів, відчують зміцнення духовних цінностей та інтересу до саморозвитку.

Крім того, емоційна відкритість має помірний зв'язок із сферою «зміцнення міжособистісних стосунків» ( $r = 0.50$ ,  $p < 0,05$ ), що свідчить про важливість емоційної взаємодії для соціальної підтримки.

Особистісні чинники, такі як оптимізм, самоефективність та емоційна відкритість, відіграють ключову роль у формуванні посттравматичного зростання. Оптимізм та самоефективність сприяють кращим результатам у всіх сферах ПТЗ, особливо у «зміні життєвих пріоритетів» та «особистісній силі». Емоційна відкритість найбільше впливає на «духовний розвиток», підкреслюючи важливість емоційної рефлексії у процесі переосмислення травматичного досвіду.

Соціальні та професійні чинники посттравматичного зростання

Дослідження показало, що соціальні та професійні чинники суттєво впливають на інтенсивність посттравматичного зростання (ПТЗ) серед

військовослужбовців. Нижче наведено детальний аналіз ключових аспектів цього впливу.

Соціальна підтримка, яку військовослужбовці отримують від побратимів, командирів та родини, є важливим фактором у процесі подолання травматичного досвіду та сприяє формуванню ПТЗ.

Результати математично-статистичного аналізу показали, що у респондентів із високим рівнем соціальної підтримки показники ПТЗ значно вищі, ніж у тих, хто відчуває її нестачу ( $p < 0,05$ ).

Найвища кореляція соціальної підтримки спостерігається зі сферами «зміцнення міжособистісних стосунків» ( $r = 0.68$ ) та «зміна життєвих пріоритетів» ( $r = 0.60$ ).

Соціальна підтримка сприяє тому, що військовослужбовці відчувають більшу емоційну стабільність, що полегшує переосмислення досвіду та формування нових життєвих цінностей.

Роль різних джерел підтримки.

Побратими. Підтримка з боку колег має найбільший вплив на сферу особистісна сила ( $r = 0.64$ ), оскільки спільний досвід зміцнює взаєморозуміння та взаємодопомогу.

Сім'я. Родинні зв'язки найбільше впливають на духовний розвиток ( $r = 0.55$ ) та зміну життєвих пріоритетів, стимулюючи переосмислення значення близьких стосунків та життя в цілому.

Командири. Підтримка командирів сприяє формуванню відчуття безпеки та справедливості, що позитивно позначається на всіх аспектах ПТЗ.

Професійна сфера

Сфера професійної діяльності військовослужбовців, зокрема місце служби та характер виконуваних завдань, впливає на інтенсивність проявів ПТЗ [45, с. 77].

Різниця між підрозділами.

Бойові підрозділи. У військових із бойових підрозділів спостерігається значно більша активізація сфер особистісна сила (середній показник – 22 бали) та зміна життєвих пріоритетів (середній показник – 20 балів).

Це пояснюється високим рівнем стресу, небезпеки та відповідальності, які змушують адаптуватися до екстремальних умов і переоцінювати власні життєві цінності [68, с. 91].

Тилові частини. У респондентів із тилових підрозділів виявлено вищі показники у сфері зміцнення міжособистісних стосунків (середній показник – 19 балів). Умови служби в тилу сприяють більшій зосередженості на соціальній взаємодії та підтримці.

Стаж служби. Військовослужбовці зі стажем понад 10 років демонструють вищі результати у сфері духовний розвиток (середній показник – 18 балів), що може бути пов'язано із накопиченням досвіду та переосмисленням професійного шляху.

Соціальні та професійні чинники є ключовими у формуванні ПТЗ.

Високий рівень соціальної підтримки з боку побратимів, командирів та родини сприяє емоційній стабільності та зростанню в усіх сферах ПТЗ.

Особливості професійної діяльності, такі як служба в бойових чи тилових підрозділах, впливають на інтенсивність змін у різних сферах життя, зокрема на особистісну силу та міжособистісні стосунки.

Ці результати підтверджують важливість врахування соціальних і професійних контекстів у роботі з військовослужбовцями для сприяння їхньому посттравматичному зростанню.

Детальний аналіз епіричних даних показав наявність відмінностей у показниках посттравматичного зростання (ПТЗ) військовослужбовців залежно від демографічних і професійних характеристик респондентів.

Відмінності за віком

Молодші військовослужбовці (до 30 років) демонструють вищі результати у сфері «Нові можливості». Середній показник у цій сфері становить 18 балів, що на 15% вище, ніж у старших респондентів.

Цей факт можна інтерпретувати так, що молодший вік часто асоціюється з відкритістю до змін, бажанням розвиватися та використовувати нові можливості, які з'являються після подолання травматичного досвіду [37, с. 241].

Старші військовослужбовці (понад 40 років) показують вищі результати у сфері духовного розвитку. Їх середній показник – 20 балів, що на 20% вище, ніж у молодших респондентів. Тобто старші військовослужбовці частіше переосмислюють свій життєвий досвід і звертають увагу на екзистенційні аспекти, такі як сенс життя, цінність стосунків і духовні переконання [50, с. 120].

В результаті дослідження було виявлено відмінності за статтю. Жінки-військовослужбовці мають вищі показники у сфері зміцнення міжособистісних стосунків. Середній бал становить 21, що на 12% вище, ніж у чоловіків. Це свідчить про те, що жінки більш схильні до емоційної відкритості та формування глибоких зв'язків з оточенням, особливо в умовах травматичного досвіду.

Що стосується чоловіків-військовослужбовців, то їхні показники в інших сферах, зокрема, «Особистісна сила», незначно перевищують показники жінок. Це може бути пов'язано з традиційними очікуваннями щодо стійкості та сили чоловіків у військовій сфері.

Відмінності за званням. Офіцери демонструють вищий рівень загального посттравматичного зростання (середній бал – 75), ніж солдати (середній бал – 68), різниця статистично значуща ( $p < 0,05$ ). Офіцери частіше мають досвід керування підлеглими та прийняття рішень у стресових ситуаціях, що сприяє формуванню їхньої особистісної сили та переосмисленню життєвих пріоритетів.

Сержанти показують середні результати, проте мають вищі показники у сфері зміни життєвих пріоритетів порівняно із солдатами. Це може бути пов'язано з їхньою роллю у виконанні тактичних завдань, яка вимагає високої відповідальності та адаптивності.

Солдати, попри те, що мають загалом нижчий рівень ПТЗ, демонструють вищі результати у сфері духовного розвитку, особливо ті, хто має довгий стаж служби.

Таким чином, результати дослідження свідчать про значні відмінності щодо рівнів ПТЗ залежно від віку, статі та військового звання військовослужбовців. Молодші респонденти орієнтовані на нові можливості, тоді як старші – на духовний розвиток. Жінки краще адаптуються через зміцнення соціальних зв'язків, тоді як чоловіки проявляють більшу особистісну силу. Офіцери мають найбільш розвинені показники ПТЗ, що може бути наслідком їхнього професійного досвіду та відповідальності.

Ці аспекти важливі для розробки індивідуальних підходів у підтримці військовослужбовців у період адаптації після травматичних подій. Цей опис результатів дозволяє сформувати цілісну картину посттравматичного зростання у військовослужбовців, акцентуючи увагу на ключових взаємозв'язках між рівнем стресу, стійкістю, особистісними характеристиками та соціальною підтримкою [54, с. 312].

### **3.2. Рекомендації для психологів при роботі з військовослужбовцями в контексті посттравматичного зростання**

Переосмислення травматичного досвіду є важливим аспектом посттравматичного зростання (ПТЗ). Воно допомагає військовим не тільки впоратися з наслідками стресу, а й знайти в пережитому ресурс для особистісного розвитку. Для цього в процесі психологічної допомоги військовослужбовцям використовуються кілька ключових підходів і технік [40, с. 195].

#### **1. Допомога в переосмисленні травматичних подій**

Мета – змінити сприйняття травматичного досвіду з джерела страждання на можливість для зростання.

Орієнтація на процес: психолог чи інструктор допомагає військовослужбовцю знайти позитивні аспекти в пережитому досвіді, наприклад, зростання особистісної сили, формування нових цінностей чи зміцнення зв'язків з іншими людьми.

Використання відкритих запитань, таких як:

- Чого ви навчилися завдяки цьому досвіду?
- Як змінилися ваші життєві пріоритети після цих подій?

Акцент на виявленні нових можливостей, які з'явилися завдяки травматичному досвіду (наприклад, розвиток лідерських якостей чи глибшого розуміння міжособистісних стосунків).

## 2. Використання технік когнітивної терапії

Робота з деструктивними переконаннями. Ідентифікація переконань, які заважають зростанню (наприклад, «Я нічого не вартий», «Це мій кінець», «Я не можу довіряти іншим»). Заміна цих переконань на конструктивні (наприклад, «Я впорався з важкими випробуваннями, а отже, я сильний»).

Техніки. Перевірка доказів, аналіз ситуацій, які підтверджують або спростовують негативні переконання.

Когнітивна реструктуризація, створення нових переконань, що підтримують зростання (наприклад, «Мій досвід допоміг мені краще розуміти інших»).

Фокус на сильних сторонах. Аналіз сильних сторін, які допомогли пережити травматичний досвід (наприклад, рішучість, витримка, підтримка інших).

Використання метафор, наприклад: «Ви як дерево, яке, переживши бурю, стало ще міцнішим»

## 3. Вправи на усвідомлення позитивних змін

Журнал досягнень. Щоденне або щотижневе записування ситуацій, у яких військовослужбовець продемонстрував свої сильні сторони або відчув позитивні зміни [45, с. 253].

Наприклад, «Я допоміг своєму побратиму вирішити конфлікт» або «Я зрозумів, наскільки цінною є моя родина».

Рефлексивне письмо. Використання відкритих тем для письма, таких як наступні:

- Чого я дізнався про себе після травматичного досвіду?
- Які цінності стали для мене важливішими?

Це дозволяє глибше осмислити пережитий досвід і побачити позитивні трансформації [51, с. 93].

Візуалізація досягнень.

Створення карти зростання, де військовослужбовець позначає ключові події, свої реакції на них та отримані результати.

Наприклад: Бойова ситуація → страх → подолання → відчуття гордості за себе.

#### 4. Групова підтримка

Обмін досвідом. Участь у групових сесіях, де військовослужбовці діляться своїми історіями травматичних подій і тим, як вони допомогли їм зростати. Важливо, обговорення має фокусуватися на позитивних аспектах, наприклад, уроках, які вони винесли, чи змінах у життєвих пріоритетах [44, с. 332]

Групова когнітивна терапія.

Колективна робота над спільними переконаннями або викликами. Підтримка від побратимів допомагає зменшити відчуття ізоляції та сприяє переосмисленню.

Робота з когнітивним переосмисленням травматичного досвіду дозволяє військовим знайти сенс у пережитих подіях, зменшити їх негативний вплив і трансформувати цей досвід у можливість для зростання. Це підвищує їхню стійкість, оптимізм і мотивацію до подальшого розвитку, сприяючи не лише індивідуальному благополуччю, а й покращенню ефективності у професійній діяльності [60].

Особистісні ресурси, такі як самоефективність, резильєнтність і емоційна відкритість, є ключовими факторами для адаптації військовослужбовців до стресових ситуацій і посттравматичного зростання (ПТЗ). Їх розвиток сприяє підвищенню загального психологічного благополуччя військовослужбовців, допомагає ефективніше долати виклики служби та відновлюватися після травматичних подій.

Підвищення самоефективності особистості як віри у власну здатність досягати цілей і долати труднощі є ще одним важливим напрямком роботи з військовослужбовцями. З цією метою можуть бути використані наступні методи розвитку:

- Постановка досяжних цілей. Визначення реалістичних і чітких завдань (наприклад, вивчити нову техніку за тиждень, покращити фізичну витривалість).
- Розподіл довгострокових цілей на етапи, що дозволяє досягати проміжних успіхів.
- Підтримка реалізації цілей. Регулярний моніторинг прогресу та обговорення результатів із наставником або психологом.
- Надання позитивного підкріплення за успішне виконання завдань.
- Практика рефлексії. Аналіз успішно виконаних завдань для формування позитивного досвіду (наприклад: «Що допомогло мені досягти цього результату?» або «Які мої сильні сторони стали корисними?»).
- Навчання на прикладах. Демонстрація успішних кейсів інших військовослужбовців, що можуть слугувати мотивацією.

Резильєнтність визначається психологами як здатність адаптуватися до змін, долати стрес і відновлюватися після труднощів [69, с. 112]. Методами її розвитку у військовослужбовців є:

- Навчання адаптивним стратегіям подолання стресу (coping-strategies)
- Когнітивні стратегії.
- Рефреймінг, зміна сприйняття проблеми як виклику, а не загрози.

- Формування позитивного мислення через аналіз і зменшення катастрофізації.
- Поведінкові стратегії.
- Використання технік релаксації, таких як дихальні вправи чи медитація.
- Фізична активність, яка сприяє зниженню рівня стресу.
- Соціальні стратегії. Залучення підтримки від побратимів, командирів чи психологів.
- Навчання ефективної комунікації для вирішення конфліктів і отримання допомоги [62, с. 124].

Розвиток навичок стрес-менеджменту як один із напрямків психологічної роботи з військовослужбовцями є важливим аспектом їхньої психологічної адаптації та підтримки. Цей процес передбачає комплексний підхід, який поєднує роботу над емоційним самоконтролем, фізичним здоров'ям і загальним психоемоційним балансом.

Одним із ключових елементів є підвищення рівня самоусвідомлення, що досягається через щоденне відстеження свого емоційного стану. Військовослужбовцям пропонується вести спеціальні записи або щоденники, де вони фіксують свої почуття, думки та реакції на певні події. Це дозволяє не лише краще зрозуміти себе, але й визначити тригери стресу та шукати способи їх подолання.

Формування здорових звичок є не менш важливою складовою стрес-менеджменту. Регулярний і якісний сон допомагає організму відновлюватися, що знижує рівень фізичної та психологічної напруги. Збалансоване харчування забезпечує необхідну енергію та сприяє підтримці стабільного настрою. Водночас активний відпочинок, який може включати як фізичні вправи, так і спокійні види діяльності (наприклад, читання чи прогулянки на природі), сприяє зниженню рівня стресу та покращенню загального самопочуття.

Психологічна робота також може включати навчання технік релаксації, таких як дихальні практики, медитація чи прогресивна м'язова релаксація. Ці

методи допомагають швидко знижувати рівень тривоги в моменті та сприяють загальному розслабленню.

Таким чином, стрес-менеджмент у роботі з військовослужбовцями не обмежується лише контролем емоцій. Це комплексний підхід, що спрямований на створення стабільного психологічного фону, розвиток навичок самоусвідомлення та формування звичок, які підтримують фізичне й емоційне здоров'я, забезпечуючи ефективну адаптацію до умов служби.

Інтерактивні тренінги. Проведення групових занять, спрямованих на розвиток гнучкості мислення та вміння швидко адаптуватися до змінних умов.

#### Розвиток емоційної відкритості

Емоційна відкритість допомагає військовослужбовцям краще усвідомлювати, розуміти та висловлювати свої емоції, що зменшує їхній вплив на психіку [61, с. 124].

#### Методи розвитку.

Створення безпечного простору для обговорення переживань. Групові сесії, де військовослужбовці можуть ділитися своїм досвідом без страху засудження. Індивідуальні консультації з психологом у конфіденційному середовищі.

#### Практика емоційного самовираження.

Використання творчих технік, таких як малювання, написання текстів або музична терапія, для вираження емоцій.

Записування своїх почуттів у щоденник, що допомагає краще зрозуміти власні емоції.

#### Навчання емпатії та емоційної чутливості.

Заняття, спрямовані на розвиток здатності розуміти емоційний стан інших і проявляти співчуття. Використання рольових ігор для моделювання ситуацій міжособистісної взаємодії.

#### Фокус на позитивних емоціях

Навчання помічати та запам'ятовувати моменти радості, вдячності чи гордості. Формування практик усвідомленості (mindfulness), що дозволяють зосередитися на теперішньому моменті.

Розвиток особистісних ресурсів сприятиме:

- Зростанню впевненості у власних силах.
- Поліпшенню адаптації до стресових ситуацій.
- Підвищенню якості міжособистісних стосунків.
- Посиленню готовності до подолання викликів та використання досвіду для особистісного розвитку. Результати цих заходів сприятимуть як індивідуальному благополуччю військовослужбовців, так і підвищенню їхньої ефективності у виконанні службових обов'язків.

Соціальна підтримка є критично важливим чинником у процесі посттравматичного зростання (ПТЗ) військовослужбовців. Вона допомагає зменшити вплив стресу, покращити адаптацію до мирного життя та сприяє відновленню психологічного благополуччя. Для ефективного використання соціальної підтримки у програмах роботи з військовими доцільно зосередитися на трьох ключових напрямках: побратимські зв'язки, підтримка сімей та роль ветеранів [63, с. 51].

Підтримка контактів із побратимами

Значення побратимських зв'язків. Спілкування з людьми, які мають схожий досвід, створює атмосферу розуміння, що знижує відчуття ізоляваності. Побратими можуть надати емоційну та практичну підтримку, поділитися стратегіями подолання стресу.

Рекомендовані заходи.

Групи взаємодопомоги. Організація регулярних зустрічей у форматі відкритих дискусій, де військовослужбовці можуть обговорювати свої переживання. Можливість анонімного обміну досвідом через онлайн-платформи для тих, хто не готовий до особистого контакту.

Командні активності. Спільні заняття спортом, участь у волонтерських проєктах чи заходах, що сприяють згуртуванню групи. Проведення психологічних тренінгів, орієнтованих на розвиток командного духу [61, с. 32]

Налагодження зв'язків між військовими та їхніми родинами

Важливість підтримки родини. Сім'я відіграє ключову роль у процесі реадаптації військових після травматичних подій. Гармонійні стосунки в родині знижують рівень стресу та сприяють стабільності.

Методи роботи.

Сімейні консультації. Проведення індивідуальних чи групових сесій із психологом для членів родини, щоб навчити їх розуміти переживання військового. Вирішення конфліктів і напружень, які можуть виникати через різне сприйняття ситуації [61, с. 42].

Психоедукація для родин. Навчання родин військових технікам підтримки, комунікації та стрес-менеджменту. Надання інформації про можливі наслідки травматичних подій і способи допомоги.

Сімейні заходи: організація інтеграційних програм, таких як спільні відпочинки, воркшопи чи тренінги, що допомагають зміцнити емоційний зв'язок.

Участь ветеранів із позитивним досвідом ПТЗ

Роль ветеранів у підтримці. Ветерани, які успішно подолали труднощі та досягли ПТЗ, можуть стати джерелом натхнення та мотивації для інших. Їхній приклад демонструє можливість використання травматичного досвіду для особистісного розвитку [24, с. 34].

Форми залучення ветеранів.

Групова робота. Залучення ветеранів як менторів у групах підтримки для обміну стратегіями подолання труднощів. Організація тренінгів, де ветерани розповідають про свій досвід переосмислення та зростання.

Публічні виступи. Проведення мотиваційних зустрічей, лекцій чи форумів, на яких ветерани діляться історіями свого відновлення.

Роль моделей для наслідування. Ветерани можуть служити послами програм підтримки військовослужбовців, сприяючи їх популяризації та залученню нових учасників.

Очікувані результати

- Зменшення почуття ізоляції та самотності серед військових.
- Покращення якості міжособистісних стосунків у родині та професійному середовищі.
- Формування більш позитивного сприйняття травматичного досвіду через приклад інших.
- Підвищення рівня довіри, відкритості та взаємодопомоги серед військовослужбовців.

Ці заходи сприятимуть не лише індивідуальному благополуччю військових, а й загальному підвищенню соціальної згуртованості в їхньому середовищі.

Духовне та моральне зростання є важливими складовими процесу посттравматичного зростання, оскільки допомагають військовослужбовцям знайти нові сенси та цінності в житті після пережитих травм. Важливою частиною цього процесу є зміна життєвих пріоритетів, а також створення умов, що сприяють розвитку духовної та моральної стійкості [8].

Теми екзистенційного сенсу життя та зміни життєвих пріоритетів.

Вивчення сенсу життя. Обговорення екзистенційних тем. Організувати зустрічі або тренінги, де учасники можуть обговорювати питання сенсу життя, важливості власних цінностей, ролі в суспільстві та у світі.

Рефлексія і переосмислення. За допомогою психологів чи капеланів проводити сесії, що допомагають військовим переосмислити свій досвід, знайти нові життєві пріоритети, встановити більш чіткі цілі, що відповідають їхнім моральним і духовним переконанням.

Роль життєвих змін. Створювати простір для обміну думками про те, як бойовий досвід змінює погляди на життя та світ, чому саме ці зміни можуть бути корисними для подальшого розвитку особистості [71].

Заохочення до участі в соціальній чи духовній діяльності

Волонтерство та благодійність. Інтеграція соціально значущої діяльності. Заохочувати військових до участі в волонтерських і благодійних проектах, які надають можливість відчувати свою значущість для інших. Це може бути як допомога цивільним особам, так і участь у внутрішніх ініціативах, таких як підтримка поранених або допомога іншим військовим.

Проекти, що збагачують внутрішній світ. Рекомендувати участь у соціальних ініціативах, які розвивають моральні та етичні цінності, сприяють самовдосконаленню та служінню іншим.

Співпраця зі священнослужителями або капеланами

Духовна підтримка

Консультації з капеланами. Організувати зустрічі з капеланами або священнослужителями для військових, які хочуть отримати духовну підтримку або розглянути питання моральних дилем, що виникають через травматичний досвід.

Залучення до духовних практик. Співпрацювати з духовними особами для проведення медитацій, молитовних зустрічей, релігійних обрядів або навчальних курсів з моральної та духовної стійкості.

Психологічний і духовний супровід. Надання поєднання психологічної підтримки і духовного консультування для допомоги військовим у процесі морального та духовного зростання.

Навчання управлінню стресом

Управління стресом є важливою частиною відновлення після травматичних подій. Використання ефективних методик для зниження стресу дозволяє військовослужбовцям адаптуватися до нових умов та зменшити вплив психоемоційного навантаження [35, с. 81].

Релаксаційні техніки

Глибоке дихання. Проведення тренінгів, де навчають методам глибокого дихання для зниження фізіологічних проявів стресу, таких як прискорене серцебиття та напруга в тілі.

Практика повільного дихання. Використання технік дихання, таких як «4-7-8» (4 секунди вдих, 7 секунд затримка, 8 секунд видих) для нормалізації психоемоційного стану.

Прогресивна м'язова релаксація. Техніка розслаблення м'язів. Навчання учасників техніці прогресивної м'язової релаксації для зняття напруження в тілі та зниження тривоги.

Покроковий підхід. Крок за кроком учасники навчаються послаблювати м'язи всього тіла, починаючи з ніг і поступово рухаючись до голови.

Майндфулнес (усвідомленість). Зосередженість на теперішньому моменті. Техніки усвідомленості. Використання майндфулнес-практик для зосередження на поточному моменті, що дозволяє військовим зменшити тривогу щодо минулого або майбутнього.

Тренування уважності. Проведення тренінгів, де учасники практикують усвідомлене сприйняття своїх думок, емоцій та фізичних відчуттів без їх оцінки або втручання [66, с. 21].

Медитація. Опанування основних медитативних практик для зняття стресу, таких як спостереження за диханням або скануванням тіла.

Індивідуальні програми відновлення

Фізична активність. Програми з фізичної активності. Розробка індивідуальних або групових програм фізичних вправ, які сприяють зниженню рівня стресу, покращенню загального самопочуття та підвищенню рівня енергії.

Вправи на розтягування та релаксацію. Включення йоги, плавання чи бігу в програми відновлення для поліпшення фізичного стану.

Здоровий сон. Поради з нормалізації сну. Надання рекомендацій щодо здорових звичок сну, таких як створення сприятливого середовища для сну, уникання стресових ситуацій перед сном і підтримка стабільного графіка сну.

Розслаблюючі техніки перед сном. Використання дихальних вправ і прогресивної м'язової релаксації для зниження рівня стресу перед сном.

Організація групової роботи. Групова терапія є потужним інструментом підтримки, оскільки дозволяє військовим обмінюватися досвідом, отримувати емоційну підтримку та навчатися новим стратегіям подолання стресу в колективі.

#### Групові терапевтичні сесії

Безпечне середовище для обговорення. Створення атмосфери довіри, де військовослужбовці можуть відкрито обговорювати свої переживання і відчуття без страху засудження.

Фасилітатор терапії. Психолог або терапевт, який може організувати дискусії, спрямовані на подолання наслідків травм, підтримку процесу переосмислення досвіду [24, с. 72].

#### Арт-терапія та творчі методи

Емоційне вираження через творчість. Використання арт-терапії (малювання, ліплення, музика) для вираження складних емоцій, які можуть бути важко виражені словами.

Рольові ігри та симуляції. Використання рольових ігор для програвання ситуацій, що допомагають військовим знову пережити та переосмислити травматичні події.

#### Залучення родин до роботи

Включення родини у терапевтичний процес: Робота з родинами військових для забезпечення підтримки на всіх етапах відновлення.

Тренінги для родин. Організація сесій для навчання родичів, як підтримувати військового, допомагати йому адаптуватися до змін і долати стрес.

Ці методи та підходи сприяють всебічному розвитку особистості військовослужбовців, зміцненню їхнього морального духу, підвищенню стійкості до стресу та розвитку позитивних соціальних і духовних зв'язків.

Командири відіграють ключову роль у підтримці психологічного стану підлеглих та створенні здорової атмосферної підтримки в підрозділі. Їхнє лідерство може стати важливим фактором у процесі посттравматичного зростання військовослужбовців.

Створення підтримувального клімату в підрозділі

Рекомендації для командирів. Підтримка позитивної атмосфери. Важливо, щоб командири заохочували відкриту комунікацію та допомогу серед підлеглих. Це дозволяє військовим відчувати себе безпечніше та знижує рівень стресу, що позитивно впливає на їхнє психоемоційне відновлення [39].

Підтримка здорового емоційного клімату. Залучення командирів до навчання та підтримки емоційного благополуччя особового складу, включаючи запровадження регулярних перевірок стану здоров'я підлеглих, дасть змогу вчасно виявляти проблеми.

Спільні активності. Створення умов для командних заходів, що сприяють згуртуванню, поліпшенню взаємодії та підтримки один одного. Спільні заходи можуть включати тренування, спортивні змагання, а також спільні обіди або неформальні зустрічі.

Тренінги для лідерів із розвитку емоційного інтелекту

Покращення емоційної обізнаності командирів. Навчання емпатії. Проводити тренінги для лідерів з розвитку емоційного інтелекту, зокрема, навчання розпізнавати емоційні стани підлеглих, здатність слухати, розуміти та реагувати на емоційні потреби [65, с. 43].

Підтримка в кризових ситуаціях. Тренінги мають зосереджуватися на тому, як командирам підтримувати своїх підлеглих у стресових та кризових ситуаціях, коли вони переживають посттравматичні реакції.

Техніки зниження конфліктів. Опанування методів управління конфліктами, вирішення суперечок та непорозумінь у підрозділі без емоційних втрат, що допоможе зберегти моральний клімат.

Застосування сучасних технологій

Інтеграція сучасних технологій дозволяє забезпечити безперервну підтримку військових, навіть у найвіддаленіших підрозділах. Це також дає можливість ефективно моніторити стан психоемоційного здоров'я та забезпечувати доступ до ресурсів для самопідтримки.

Онлайн-платформи та мобільні додатки для моніторингу психологічного стану

Цифрові інструменти для психологічного супроводу. Мобільні додатки для відстеження настрою та стресу. Використовувати додатки, які дозволяють військовим вести щоденники настрою, повідомляти про свої емоційні стани, що допомагає вчасно виявляти проблеми та надавати необхідну допомогу.

Аналіз та моніторинг стану через онлайн-опитування. Платформи, які дозволяють командуванню отримувати інформацію про психологічний стан особового складу в режимі реального часу.

Рекомендації щодо психічного здоров'я. Запровадження мобільних додатків, які містять інструкції, вправи та рекомендації з підтримки психічного здоров'я [48].

Матеріали для самопідтримки

Доступ до корисних ресурсів. Аудіокниги та медитації. Створення бібліотеки доступних ресурсів, таких як аудіокниги на тему стрес-менеджменту, саморозвитку, а також записи для медитацій і релаксації, які можна прослуховувати в будь-який час для підтримки емоційної рівноваги.

Психотерапевтичні вправи. Надання військовим доступу до самопомічних психотерапевтичних вправ, таких як когнітивно-поведінкова терапія для роботи з тривогою, стресом, депресією, а також вправи на підвищення самооцінки та відновлення.

Психологічні тренінги онлайн. Організація онлайн-тренінгів для всіх військових щодо управління стресом, підвищення емоційної стійкості, розвитку позитивного мислення та інших аспектів психологічної підтримки.

Завдяки цим підходам створюється комплексна система підтримки для військовослужбовців, яка включає не лише традиційні методи, а й інноваційні

цифрові інструменти, що дозволяють ефективно моніторити стан здоров'я та надавати необхідну підтримку в режимі реального часу.

### **Висновки до розділу 3**

У третьому розділі представлено аналіз результатів емпіричного дослідження посттравматичного зростання військовослужбовців, а також

запропоновано рекомендації для психологів, які надають допомогу військовослужбовцям.

Проведене емпіричне дослідження дозволило зробити ряд важливих висновків щодо особливостей посттравматичного зростання військовослужбовців. Результати свідчать, що даний феномен є багатограним процесом, який охоплює зміни в різних аспектах особистісного розвитку, соціальних відносинах та ціннісних орієнтирах.

Загальний рівень посттравматичного зростання, виміряний за допомогою шкали PTGI, виявився досить високим. Середній бал становив  $65,3 \pm 7,8$  з максимально можливих 105, що свідчить про суттєві позитивні зміни в житті учасників дослідження. Найбільш значущими сферами посттравматичного зростання виявилися міжособистісні стосунки, особистісна сила та цінування життя. Це свідчить про те, що військовослужбовці після переживання травматичних подій починають більше цінувати підтримку близьких, набувають впевненості у власних силах та переосмислюють свої життєві пріоритети.

Кореляційний аналіз виявив суттєвий зв'язок між рівнем посттравматичного зростання та соціальною підтримкою ( $r=0,62$ ,  $p<0,01$ ). Військовослужбовці, які отримували підтримку від родини, друзів та колег, демонстрували значно вищі результати за всіма підшкалами PTGI. Зокрема, соціальна підтримка відіграє важливу роль у формуванні здатності до переосмислення травматичного досвіду, що сприяє адаптації та розвитку. Наприклад, учасники, які відчували сильну підтримку зі сторони родини, мали вищий рівень показників у сферах міжособистісних стосунків ( $18,2 \pm 3,1$ ) та особистісної сили ( $15,8 \pm 2,9$ ).

Дослідження показало значущі відмінності між військовослужбовцями з різним досвідом участі в бойових діях. Учасники, які служили більше 12 місяців у зоні активних бойових дій, демонстрували вищий рівень посттравматичного зростання порівняно з тими, хто мав менший досвід ( $69,1 \pm 8,2$  проти  $59,7 \pm 6,4$ ,  $p<0,05$ ). Це може бути пов'язано з тим, що більш

тривалий досвід перебування у складних умовах стимулює розвиток адаптаційних механізмів, таких як резилієнтність та когнітивне переосмислення подій.

Водночас рівень посттравматичного зростання негативно корелював із симптомами посттравматичного стресового розладу (ПТСР) ( $r=-0,48$ ,  $p<0,05$ ). Учасники з нижчим рівнем симптомів ПТСР (середній бал за шкалою PCL-5 –  $28,4\pm 5,6$ ) демонстрували більш виражені позитивні зміни. Це підтверджує гіпотезу, що успішна психологічна адаптація та наявність адекватних копінг-стратегій сприяють посттравматичному зростанню.

Особливої уваги заслуговує роль особистісних характеристик, які впливають на процес адаптації. Серед основних чинників виділено високий рівень резилієнтності, здатність до когнітивного переосмислення травматичних подій та високий рівень мотивації до саморозвитку. Наприклад, військовослужбовці, які демонстрували високий рівень резилієнтності, значно краще справлялися з наслідками травматичних подій, що сприяло зміцненню їхньої особистісної сили та розвитку нових можливостей.

На основі результатів дослідження було сформульовано ряд рекомендацій для психологічної підтримки військовослужбовців. Зокрема, рекомендується проводити групові тренінги, спрямовані на покращення міжособистісних стосунків, розвиток навичок соціальної взаємодії та підтримки. Також важливо включати у програми реабілітації когнітивно-поведінкові методики, які допомагають переосмислити травматичний досвід і знайти нові життєві сенси. Залучення сімей військовослужбовців до реабілітаційних програм також може суттєво сприяти зростанню соціальної підтримки, що є ключовим фактором посттравматичного зростання.

Отримані результати демонструють, що посттравматичне зростання є важливим адаптаційним механізмом, який дозволяє військовослужбовцям не лише долати наслідки травматичних подій, але й досягати нових рівнів особистісного розвитку. Ці дані можуть бути корисними для розробки спеціалізованих програм психологічної реабілітації та підтримки

військовослужбовців, а також для вдосконалення існуючих методик роботи з наслідками бойового стресу.

## **ВИСНОВКИ**

Результати проведеного дослідження свідчать про важливість вивчення феномену посттравматичного зростання (ПТЗ) у військовослужбовців, особливо в умовах тривалих бойових дій та кризових ситуацій, які супроводжують війну. Актуальність цієї теми обумовлена потребою у створенні ефективних програм психологічної реабілітації, які не лише

знижують негативні наслідки травматичного досвіду, але й сприяють формуванню позитивних змін у житті військових.

У роботі здійснено комплексний аналіз теоретичних підходів до вивчення ПТЗ, проведено емпіричне дослідження з використанням сучасних методик, а також розроблено практичні рекомендації для психологів і фахівців, які працюють у сфері реабілітації військовослужбовців. Особливу увагу приділено виявленню факторів, які сприяють посттравматичному зростанню, таких як соціальна підтримка, рівень життєстійкості, здатність до когнітивного переосмислення травматичних подій та мотивація до особистісного розвитку.

Дослідження підкреслює багатовимірний характер ПТЗ, який включає зміни у міжособистісних стосунках, зростання особистісної сили, відкриття нових життєвих можливостей, духовний розвиток і переоцінку життєвих цінностей. Виявлено, що ПТЗ не лише допомагає адаптуватися до наслідків війни, але й стимулює особистісний розвиток, зміцнює психологічну стійкість та забезпечує здатність долати майбутні виклики.

Отримані результати мають як теоретичну, так і практичну цінність, оскільки вони дозволяють глибше зрозуміти механізми адаптації військовослужбовців після пережитих травматичних подій. Це відкриває нові можливості для вдосконалення програм реабілітації, розробки спеціалізованих методик психологічної підтримки та підвищення якості соціально-психологічної роботи в умовах військової служби.

1. У ході теоретичного аналізу наукових досліджень встановлено, що посттравматичне зростання є складним процесом, який виникає в результаті когнітивного переосмислення травматичного досвіду, розвитку стратегії подолання та зміцнення психологічних ресурсів. Воно охоплює п'ять ключових сфер: міжособистісні стосунки, особистісну силу, відкриття нових можливостей, духовний розвиток і цінування життя. Наукові моделі, такі як функціонально-дескриптивна

модель Тедескі та Калхауна, підтверджують, що процес посттравматичного зростання базується на здатності особистості інтегрувати травматичний досвід у свій життєвий контекст. У військовому середовищі цей феномен має особливе значення, оскільки допомагає військовослужбовцям адаптуватися до екстремальних умов та мінімізувати негативні наслідки бойового стресу.

2. Посттравматичне зростання у військовослужбовців визначається як процес глибоких позитивних змін, що виникають у результаті подолання наслідків травматичних подій, пов'язаних із бойовими діями. Воно характеризується такими аспектами:

- Покращення міжособистісних стосунків, що включає зміцнення зв'язків із близькими, підвищення якості спілкування та глибшого цінування соціальної підтримки.
- Особистісна сила, яка виявляється у здатності приймати виклики, долати труднощі та бути стійким до майбутніх стресових ситуацій.
- Духовний розвиток, що включає переосмислення сенсу життя та глибше розуміння власної ролі у світі.
- Цінування життя, яке проявляється у більшій усвідомленості щоденних моментів та підвищенні значущості життєвих пріоритетів.

Основними умовами виникнення посттравматичного зростання є адекватна соціальна підтримка, високий рівень резиліентності, здатність до когнітивного переосмислення травматичних подій, а також мотивація до саморозвитку.

3. Вибірка дослідження складалася з 60 військовослужбовців віком від 25 до 45 років, серед яких 70% – чоловіки, 30% – жінки. Середній стаж служби учасників становив 8 років. Усі респонденти мали досвід перебування в умовах бойових дій, що дозволило оцінити особливості їхнього психологічного стану. Емпіричне дослідження показало, що

середній рівень посттравматичного зростання, визначений за шкалою PTGI, становив  $65,3 \pm 7,8$  балів. Найвищі показники були зафіксовані у сферах міжособистісних стосунків ( $18,2 \pm 3,1$ ) та особистісної сили ( $15,8 \pm 2,9$ ). Порівняльний аналіз підгруп виявив, що військовослужбовці з досвідом бойових дій понад 12 місяців демонструють вищі рівні посттравматичного зростання порівняно з тими, хто мав менший досвід ( $69,1 \pm 8,2$  проти  $59,7 \pm 6,4$ ,  $p < 0,05$ ). Водночас було зафіксовано негативну кореляцію між рівнем симптомів ПТСР та посттравматичним зростанням, що підкреслює важливість активної адаптації та роботи з психологічним станом військових.

4. На основі отриманих результатів були розроблені практичні рекомендації для психологічної підтримки військовослужбовців. Зокрема, було запропоновано впровадження тренінгів із розвитку міжособистісних навичок, резилієнтності та управління стресом. Важливим компонентом реабілітаційних програм є використання когнітивно-поведінкових технік, які дозволяють переосмислити травматичний досвід і знайти нові життєві сенси. Також рекомендовано залучати сім'ї військовослужбовців до процесу реабілітації для створення сприятливого середовища підтримки. Групові заходи для обміну досвідом і соціальної інтеграції є ще одним важливим елементом роботи з військовими.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують значущість феномену посттравматичного зростання у військовослужбовців як ключового адаптаційного механізму, що сприяє не лише подоланню негативних наслідків травматичного досвіду, але й стимулює особистісний розвиток. У контексті довготривалої військової агресії в Україні, коли проблема психологічного здоров'я військових стає питанням національної безпеки, розуміння посттравматичного зростання набуває особливої актуальності.

Війна створює унікальні виклики для військовослужбовців, які мають справлятися з екстремальними умовами, ризиками для життя, втратами близьких і моральними дилемами. У цих умовах посттравматичне зростання відкриває перспективи для розробки нових реабілітаційних підходів, спрямованих на розвиток життєстійкості, переосмислення сенсу життя та відновлення психологічної рівноваги.

Отримані результати мають практичне значення для створення адаптованих до українських реалій програм психологічної реабілітації. Зокрема, вони можуть бути використані для впровадження тренінгів, спрямованих на розвиток резилієнтності та соціальної згуртованості, що є важливими факторами адаптації у військовому середовищі. Особливу увагу слід приділити залученню сімей військовослужбовців до реабілітаційного процесу, оскільки підтримка близьких є невід'ємним чинником посттравматичного зростання.

Знання про механізми посттравматичного зростання також сприяють формуванню більш стійкої психологічної культури в суспільстві. Результати можуть бути використані для навчання психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють із ветеранами, а також для популяризації ідей посттравматичного зростання серед широкої громадськості. Це дозволить не лише підвищити якість надання психологічної допомоги, але й створити сприятливе соціальне середовище для підтримки військових.

У цьому контексті проблема посттравматичного зростання набуває значення не лише на індивідуальному, але й на суспільному рівні. Розуміння цього феномену допомагає формувати колективну психологічну стійкість та сприяє побудові соціально згуртованого суспільства, яке готове долати наслідки війни. Таким чином, проведене дослідження є внеском у розвиток сучасної психологічної науки та практики, що відкриває нові можливості для підвищення ефективності реабілітаційних програм і зміцнення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах тривалих соціальних потрясінь.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н.А. Посттравматичне зростання як психологічний феномен. *Психологічний журнал*. 2016. №3. С.45–56.
2. Блінов О.А. Психологічна реабілітація військовослужбовців: теорія та практика. Київ, 2018. 342 с.
3. Бозоян М.А., Кононенко О.І., Царенок Л.Б., Коваленко В.О. Сми́сложиттєві орієнтації. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2021. №3(1). С.122–133.
4. Бондаренко О.Ф. Екзистенційна психотерапія особистості. Київ, 2016. 187 с.
5. Бондаренко О.Ф. Методологічні основи психотерапії. Київ, 2016. 212 с.
6. Василюк Р.Д. Психологія переживання критичних ситуацій. Київ, 2016. 198 с.
7. Герасименко Л.В. Копінг-стратегії військовослужбовців в екстремальних ситуаціях. Київ, 2020. 189 с.
8. Гребінь Н.В. Стратегії подолання бойової психічної травми. Львів, 2019. 234 с.
9. Данильченко Т.В. Особливості особистісного благополуччя. *Український психологічний журнал*. 2020. №2(14). С.64–84.
10. Діденко Г.О. Теоретичний аналіз сучасних моделей посттравматичного зростання. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Т.1. №2. С.35–39.
11. Завацька Н.Є. Інноваційні технології психологічної підтримки. Харків, 2021. 312 с.
12. Звіт за результатами дослідження психологічного стану учасників АТО/ООС. Київ, 2022.
13. Звіт про психологічний стан військовослужбовців. Центр соціальної психології. Київ, 2021.
14. Зубовський В.С. Індивідуально-психологічні чинники посттравматичного зростання. *Український психологічний журнал*. 2020. №1. С.157–175.

15. Каз'яніна Н.А. Виявлення зв'язку між ПТЗ. *Вісник Національного університету оборони України*. 2013. Вип.5. С.227–231.
16. Кісарчук З.Г. Технології психотерапії посттравматичних станів. *Психологічний вісник*. 2018. №7. С.56–69.
17. Кісіль З.Р. Психологія професійної деформації. Львів, 2018. 265 с.
18. 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.
19. Кокур О.М. Методика психологічної діагностики посттравматичних стресових розладів. Київ, 2016. 156 с.
20. Кряжев В.М. Особливості психологічної адаптації учасників бойових дій. Київ, 2017. 208 с.
21. Лазоренко Б.П. Соціально-психологічна реінтеграція учасників бойових дій: дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2022. 412 с.
22. Лазос Г.П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т.1. Вип.45. С.120–126.
23. Ламаш І.В., Мікаїлова Н.А. Життєстійкість як ресурс. *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту*. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 6(1). С.51–56.
24. Литвиненко Л.І. Соціально-психологічні чинники посттравматичної реабілітації. Львів, 2020. 312 с.
25. Ложкін Г.В. Методологія дослідження психічної стійкості. Київ, 2018. 189 с.
26. Ложкін Г.В. Психічна стійкість фахівців екстремальних професій. Київ, 2017. 256 с.
27. Максименко К.С. Методологія психологічних досліджень посттравматичних станів. Київ, 2017. 265 с.
28. Максименко С.Д. Практикум з психологічної реабілітації військовослужбовців. Київ, 2017. 198 с.

- 29.Маслюк А.М. Особливості психологічної стійкості військовослужбовців. *Вісник Національної академії оборони*. 2018. №2. С.78–92.
- 30.Матвієнко С.М. Стратегії копінг-поведінки учасників бойових дій. Київ, 2017. 289 с.
- 31.Мельник О.В. Посттравматичне зростання та резилентна реінтеграція. *Психологічний часопис*. 2019. Т.5, №6. С.79–92.
- 32.Методичні рекомендації Міністерства охорони здоров'я України з психологічної реабілітації військовослужбовців. Київ, 2019.
- 33.Мульована Л.І. Життестійкість. *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту. Серія: Психологічні науки*. 2018. Вип.3(2). С.151–155.
- 34.Наказ Міністерства оборони України «Про психологічну реабілітацію військовослужбовців» від 15.06.2016 №292.
- 35.Оржеховська В.М. Проблеми психологічної реабілітації в сучасних умовах. *Психолінгвістика*. 2016. Т.22. №2. С.78–95.
- 36.Особистісний потенціал відновлення / за ред. Максименка С.Д. Київ, 2022. 312 с.
- 37.Особливості психологічної підтримки в умовах воєнного конфлікту / За ред. Пономаренка В.О. Київ, 2022. 312 с.
- 38.Остапенко І.О. Соціально-психологічна підтримка учасників бойових дій. *Соціальна психологія*. 2019. №4. С.112–125.
- 39.Панок В.Г. Психологічна допомога особистості в кризових ситуаціях. Київ, 2020. 286 с.
- 40.Пономаренко З.О. Психологічні механізми посттравматичного зростання військовослужбовців: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2019. 245 с.
- 41.Постанова Кабінету Міністрів України «Про соціальний захист учасників бойових дій» від 20.08.2014 №333.
- 42.Проблеми екстремальної та кризової психології: Збірник наукових праць. Харків, 2019. Вип.25. 412 с.
- 43.Проблеми психологічної безпеки особистості / За ред. Максименка К.С. Київ, 2023. 298 с.

44. Психічне здоров'я населення в умовах воєнного конфлікту / За ред. Пономаренка В.О. Київ, 2022. 412 с.
45. Психологічна допомога особам з травматичним досвідом / За ред. Кокун О.М. Київ: «Ліра-К», 2020. 418 с.
46. Психологічні механізми адаптації особистості / За ред. Максименка К.С. Київ, 2023. 287 с.
47. Психологічні науки: теорія і практика. Збірник наукових праць. Київ, 2020. 298 с.
48. Психологія відновлення особистості в кризових умовах / За ред. Титаренко Т.М. Київ, 2020. 276 с.
49. Психологія життєстійкості особистості / За ред. Климчука В.О. Львів, 2023. 298 с.
50. Психологія подолання наслідків травматизації / За ред. Чепелевої Н.В. Київ, 2023. 276 с.
51. Психологія подолання складних життєвих обставин / За ред. Климчука В.О. Львів, 2019. 276 с.
52. Психологія посттравматичного розвитку / За ред. Климчука В.О. Львів, 2022. 276 с.
53. Психологія посттравматичної трансформації особистості / За ред. Титаренко Т.М. Київ, 2022. 354 с.
54. Психологія травматичного стресу / За ред. Климчука В.О. Львів, 2017. 312 с.
55. Психосоціальна допомога в роботі з кризовими особистостями / За ред. Титаренко Т.М. Київ, 2018. 395 с.
56. Психосоціальна підтримка в екстремальних ситуаціях / За ред. Максименка С.Д. Київ, 2021. 354 с.
57. Психосоціальна підтримка в умовах збройного конфлікту / За заг. ред. Богданова С.О. Київ, 2015. 275 с.
58. Психосоціальна резилієнтність в умовах конфлікту / За ред. Богданова С.О. Київ, 2023. 287 с.

59. Психотерапія травматичних станів / За ред. Чепелевої Н.В. Київ, 2023. 276 с.
60. Психотравматологія сучасності / За ред. Чепелевої Н.В. Київ, 2023. 298 с.
61. Романовський О.Г. Психологія лідерства в екстремальних умовах. Харків, 2019. 298 с.
62. Слободяник Н.В. Емоційна стійкість військовослужбовців. Київ, 2018. 176 с.
63. Соціальна психологія травми / За ред. Богданова С.О. Київ, 2022. 298 с.
64. Соціальна психологія: Науковий збірник. Київ, 2021. 276 с.
65. Соціально-психологічна адаптація в сучасному світі / За ред. Титаренко Т.М. Київ, 2022. 354 с.
66. Соціально-психологічна реабілітація в сучасних умовах / За ред. Богданова С.О. Київ, 2022. 276 с.
67. Хамініч О.М. (повтор №79) Резильєнтність. *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту*. 2016. Вип.6(2). С.160–165.
68. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність. *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип.6(2). С.160–165.
69. Шелюг О.А. Багатовимірність феномену посттравматичного росту. *Психологія і особистість*. 2014. №1. С.112–129.
70. 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.
71. Christopher M. (2004). A broader view of trauma: a biopsychosocial-evolutionary view. *Clinical Psychology Review*. 24 (1), 75–98.
72. Jarden, A. Posttraumatic grows: an introduction and review. *Journal New Zealand College of Clinical Psychologist*. Autumn, 2009
73. Joseph, S., & Linley, P.A. (2006). Growth following adversity: theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*. 26(8), 1041–1053.

74. 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.
75. 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.
76. Tedeschi R. G. The foundations of posttraumatic growth: New considerations / R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun. *Psychological Inquiry*. 2004. №15. P. 93–102
77. 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.
78. 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.
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

Додайте бали для всіх пунктів, щоб отримати загальний результат.

- **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.