

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ
«КИЄВО-МОГИЛЯНСЬКА АКАДЕМІЯ» ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНИХ
НАУК І СОЦІАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітньо-кваліфікаційний рівень – магістр

на тему:

«ЧИННИКИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ У ВІЙСЬКОВИХ
ОСІБ В УМОВАХ ВІЙНИ»

Виконала: студентка 2-го року
навчання, напряму підготовки
Психологія

Царюченко Оксана Василівна

Науковий керівник: Богданов Сергій
Олександрович, старший викладач

Рецензент:

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою «_____»

Секретар ДЕК _____

«____»

_____ 2026 р.

Київ – 2026

АНОТАЦІЯ

Царюченко О. В. Чинники посттравматичного зростання у військових осіб в умовах війни. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра. Національний університет «Києво-Могилянська академія», Київ, 2026.

Науковий керівник: Богданов Сергій Олександрович, старший викладач кафедри психології та педагогіки НаУКМА.

Кваліфікаційна робота присвячена вивченню суб'єктивних чинників посттравматичного зростання (ПТЗ) у військовослужбовців в умовах російсько-української війни.

У вступі представлено науковий апарат дослідження: обґрунтовано актуальність теми, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, розкрито наукову новизну та практичну значущість роботи, описано методи емпіричного дослідження та теоретико-методологічну основу.

Перший розділ присвячено теоретичному аналізу феномену посттравматичного зростання: розглянуто основні концепції та моделі ПТЗ, систематизовано психологічні чинники зростання, висвітлено специфіку ПТЗ у військовому контексті.

Другий розділ містить емпіричну частину дослідження. Представлено дизайн якісного дослідження, описано вибірку (20 військовослужбовців та ветеранів), процедуру проведення напівструктурованих інтерв'ю та методи обробки даних. Результати проаналізовано в рамках екологічної моделі U. Bronfenbrenner та моделі ПТЗ PTGI. На основі отриманих даних розроблено оригінальну екологічно-сміслову модель посттравматичного зростання українських військовослужбовців.

Третій розділ присвячено розробці індивідуально-орієнтованої програми сприяння ПТЗ військовослужбовців, обґрунтовано її структуру, зміст, методи реалізації та етичні засади.

У висновках узагальнено результати теоретичного й емпіричного

аналізу. Роботу доповнено списком використаних джерел.

Ключові слова: посттравматичне зростання, військовослужбовці, бойова травма, смислотворення, копінг-стратегії, соціальна підтримка, екологічна модель.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ	12
1.1. Поняття та основні характеристики посттравматичного зростання особистості.....	12
1.2. Теоретичні моделі посттравматичного зростання та їх застосування в умовах війни.....	20
1.3. Психологічні чинники посттравматичного зростання: аналіз сучасних досліджень	27
1.4. Особливості посттравматичного зростання у військових осіб	35
Висновок до розділу 1	40
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	43
2.1. Теоретико-методологічні підходи до вивчення посттравматичного зростання у військовослужбовців в умовах війни	43
2.2. Дизайн дослідження та методи	50
2.3. Аналіз чинників посттравматичного зростання військовослужбовців у контексті екологічної моделі U. Bronfenbrenner	55
2.4. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження відповідно до моделі посттравматичного зростання PTGI.....	74
2.5. Екологічно-смилова модель посттравматичного зростання українських військовослужбовців в умовах війни	82
Висновок до розділу 2.....	86
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ІНДИВІДУАЛЬНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ПРОГРАМИ СПРИЯННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ ЗРОСТАННЮ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	91
3.1. Логіка побудови програми на основі узагальненої моделі ПТЗ	91
3.2. Структура і зміст програми	92
3.3. Зміст індивідуальних зустрічей	95
3.4. Методи, очікувані результати та оцінювання програми	100
3.5. Етичні застереження та рекомендації психологу	102
Висновок до розділу 3.....	103
ВИСНОВОК.....	104
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	108

ВСТУП

Актуальність теми. Актуальність дослідження зумовлена зростанням масштабів травматичного досвіду в умовах війни в Україні (Lushchak et al., 2024), яка спричиняє глибокі психологічні наслідки для військовослужбовців (Prykhodko et al., 2023). Традиційно психологія травми зосереджувалася переважно на негативних наслідках, зокрема посттравматичному стресовому розладі (Brewin & Holmes, 2003; Dell’Osso et al., 2022), однак починаючи з робіт R. Tedeschi та L. Calhoun було обґрунтовано концепцію посттравматичного зростання як можливості позитивних особистісних змін унаслідок подолання кризового досвіду (Tedeschi & Calhoun, 1995; Tedeschi & Calhoun, 1996; Tedeschi & Calhoun, 2004). Подальший розвиток цієї проблематики пов’язаний із дослідженнями С. Джозеф та П. Лінлі, які розглядали зростання як прояв природної тенденції до саморозвитку (Linley & Joseph, 2004), а також із роботами К. Парк, що акцентують роль смислотворення у процесі подолання травми (Park, 2005; Park, 2010).

Особливої значущості проблема посттравматичного зростання набуває у контексті бойової травми, яка, як зазначають Zasiakina та співавтори, характеризується високою інтенсивністю, тривалістю та колективним характером переживання (Zasiakina et al., 2024). У цих умовах військовослужбовці стикаються не лише з фізичною загрозою, а й із моральними дилемами та хронічною невизначеністю, що ускладнює процес психологічної адаптації. Водночас дослідження G. Bonanno, B. van der Kolk та інших авторів свідчать, що навіть за умов значного дистресу зберігається потенціал до психологічного відновлення і розвитку (Bonanno, 2004; van der Kolk, 2014).

Аналіз сучасних досліджень показує, що посттравматичне зростання є складним багатовимірним процесом, який формується під впливом різних

психологічних чинників (Jozefiaková et al., 2022). Зокрема, роль когнітивного переосмислення підкреслюється у роботах Janoff-Bulman та Garnefski і Kraaij (Janoff-Bulman, 1992; Garnefski & Kraaij, 2007); значення емоційної регуляції та тілесно-емоційної інтеграції – у дослідженнях B. van der Kolk (Van der Kolk, 2014); роль соціальної підтримки – у працях Prati і Pietrantonі (Prati & Pietrantonі, 2009). Водночас такі автори, як Vishnevsky та співавтори, доводять зв'язок посттравматичного зростання з особистісними рисами, зокрема екстраверсією та відкритістю до досвіду (Vishnevsky et al., 2010), тоді як Carver і Bandura підкреслюють значення оптимізму та самоефективності як ресурсів подолання (Carver et al., 2010; Bandura, 1997).

У вітчизняній психології проблема посттравматичного зростання активно розробляється у контексті російсько-української війни (Кокун et al., 2024; Кравчук, 2025; Лазаренко et al., 2025; Климчук, 2021). Зокрема, Климчук розглядає ПТЗ як процес смислової трансформації особистості, а Кокун та співавтори акцентують увагу на специфіці бойової травми та її психологічній переробці у військовому середовищі. Емпіричні дослідження (Осьодло та Зубовський, 2020; Погорільська та Найдьонова, 2022; Бочелюк et al., 2023; Кравчук, 2025) засвідчують, що посттравматичне зростання у військовослужбовців пов'язане з такими чинниками, як життестійкість, соціальна підтримка, смисложиттєві орієнтації, копінг-стратегії та особистісні риси. Водночас Стівенс (2025) підкреслює роль акцентуацій характеру як індивідуально-психологічного чинника, що може як сприяти, так і ускладнювати процес позитивного переосмислення травматичного досвіду.

У військовому контексті посттравматичне зростання має особливу специфіку, оскільки бойовий досвід поєднує безпосередню загрозу життю, втрати побратимів, морально складні рішення, тривале перебування в умовах небезпеки та необхідність збереження професійного функціонування (Greenberg et al., 2021). Дослідження бойових ветеранів

показують, що військова травма може бути пов'язана і з позитивними психологічними змінами, зокрема посиленням особистісної сили, переоцінкою життєвих пріоритетів, зміною ставлення до інших людей і відкриттям нових можливостей (Greenberg et al., 2021; Park et al., 2023).

Водночас посттравматичне зростання у військовослужбовців не слід розглядати як просте «подолання» травми або як заперечення її негативних наслідків. Сучасні дослідження підкреслюють, що ПТЗ може співіснувати з посттравматичним дистресом, а його формування пов'язане з тривалим процесом когнітивного й емоційного опрацювання травматичного досвіду. Зокрема, у ветеранів бойових дій виявлено складний, зокрема криволінійний, зв'язок між симптомами ПТСР і посттравматичним зростанням: найвищі прояви зростання часто спостерігаються не за відсутності дистресу, а за умов його помірної вираженості, коли травматичний досвід стимулює переосмислення себе, цінностей і життєвих перспектив (Greenberg et al., 2021; Kautz et al., 2022).

Для військовослужбовців особливо важливими є і соціальні виміри посттравматичного зростання. У дослідженнях військових підрозділів підкреслюється, що позитивні зміни після травматичного досвіду можуть виявлятися у зміцненні почуття відповідальності, поглибленні зв'язків із побратимами, посиленні групової згуртованості, переоцінці професійної ідентичності та усвідомленні значущості власної служби (Park et al., 2023). Отже, ПТЗ у військових доцільно розглядати як багатовимірний процес, що охоплює особистісні, міжособистісні, ціннісно-сміслові та професійно-ідентифікаційні зміни.

Попри значний обсяг досліджень, недостатньо з'ясованим залишається питання того, як саме різні психологічні чинники посттравматичного зростання взаємодіють між собою у досвіді військовослужбовців. Зокрема, потребує уточнення, яким чином когнітивне переосмислення травматичного досвіду, емоційна регуляція, соціальна

підтримка, особистісні риси, життєстійкість і смисложиттєві орієнтації поєднуються в індивідуальних історіях військових та які з цих чинників самі військовослужбовці визначають як найбільш значущі для власного зростання. Більшість наявних досліджень має кількісний характер, тому фіксує зв'язки між окремими змінними, але не дозволяє повною мірою розкрити суб'єктивні смисли, послідовність внутрішніх змін і особливості переживання травматичного досвіду.

У цьому контексті особливої актуальності набуває поглиблене вивчення суб'єктивного досвіду військовослужбовців, оскільки посттравматичне зростання не зводиться лише до об'єктивно вимірюваних психологічних показників, а значною мірою пов'язане з тим, як людина інтерпретує травматичну подію, надає їй смислу та інтегрує її у власну життєву історію. Дослідження показують, що ПТЗ може розглядатися не як єдиний психологічний конструкт, а як сукупність різних форм позитивних змін, які мають індивідуальні причини, динаміку та суб'єктивне значення для самої людини (Bachem et al., 2018; Bryngeirsdottir & Halldórsdóttir, 2022; Yatsenko & Darvishov, 2023). Саме тому важливо дослідити, як військовослужбовці осмислюють пережитий досвід, які чинники вони визначають як значущі для власного зростання та яким чином описують трансформацію дистресу у напрямі особистісного розвитку.

Необхідність дослідження. Необхідність дослідження зумовлена зростанням кількості військовослужбовців, які переживають травматичний досвід в умовах війни, та потребою глибшого розуміння не лише негативних, а й позитивних наслідків цього досвіду. Попри наявність досліджень посттравматичного зростання, недостатньо з'ясованим залишається питання того, які саме психологічні механізми лежать в основі ПТЗ у військовослужбовців та як ці механізми проявляються в їхньому суб'єктивному досвіді. Особливо важливим є вивчення того, як військові надають смислу пережитим подіям, які аспекти служби сприймають як

значущі для власного розвитку та які внутрішні й соціальні ресурси пов'язують із позитивними змінами після травматичного досвіду (Lien et al., 2020; Walker & Kampman, 2022).

Об'єкт дослідження: посттравматичне зростання

Предмет дослідження: чинники посттравматичного зростання у військовослужбовців в умовах війни

Мета дослідження полягає у вивченні суб'єктивних чинників посттравматичного зростання у військовослужбовців в умовах війни.

Завдання дослідження

1. Теоретично проаналізувати наукові підходи до розуміння посттравматичного зростання та визначити основні психологічні чинники, що сприяють його формуванню у військовослужбовців в умовах війни.

2. Емпірично дослідити суб'єктивний досвід військовослужбовців щодо переживання травматичних подій, осмислення власних змін та визначення чинників, які вони пов'язують із посттравматичним зростанням.

3. Розробити програму психологічної підтримки, спрямовану на сприяння посттравматичному зростанню військовослужбовців через актуалізацію особистісних ресурсів, смислотворення, емоційну регуляцію та соціальну підтримку.

Методи емпіричного дослідження. Основним методом збору емпіричних даних слугувало напівструктуроване інтерв'ю, що забезпечило глибинне вивчення суб'єктивного досвіду учасників, їхніх смислотворчих процесів та рефлексії пережитих подій. Інтерв'ю проводилися за авторським гайдом із відкритими запитаннями, тривалість кожного становила 45-60 хвилин. Отримані аудіозаписи транскрибувалися та анонімізувалися. Для обробки емпіричних даних застосовувався тематичний аналіз (Braun & Clarke, 2006), що передбачав ідентифікацію, кодування та узагальнення повторюваних смислових одиниць у висловлюваннях респондентів. Аналіз

здійснювався у двох аналітичних рамках: чинники посттравматичного зростання систематизувалися відповідно до екологічної моделі U. Bronfenbrenner, а прояви зростання інтерпретувалися згідно з моделлю PTGI (Tedeschi & Calhoun). На основі отриманих результатів було побудовано екологічно-смислову модель посттравматичного зростання українських військовослужбовців.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що вперше на українській вибірці військовослужбовців здійснено якісне емпіричне дослідження суб'єктивних чинників посттравматичного зростання в умовах триваючої війни. На відміну від переважної більшості наявних вітчизняних досліджень, які спираються на кількісні методи та стандартизовані опитувальники, у роботі застосовано наративно-орієнтований підхід, що дозволив виявити індивідуальні смислотворчі процеси, суб'єктивну логіку психологічних змін та механізми трансформації травматичного досвіду з погляду самих учасників. Розроблено оригінальну екологічно-смислову модель посттравматичного зростання українських військовослужбовців, яка інтегрує екологічну модель U. Bronfenbrenner із концепцією ПТЗ Tedeschi та Calhoun і враховує специфіку бойової травми в контексті російсько-української війни.

Практична значущість дослідження визначається можливістю використання його результатів у системі психологічного супроводу військовослужбовців та ветеранів. Виявлені суб'єктивні чинники посттравматичного зростання – особистісні ресурси, смислотворення, соціальна підтримка, щоденні практики саморегуляції, релігійна та ціннісна опора – можуть слугувати змістовою основою для розробки індивідуальних і групових психологічних програм підтримки. Розроблена в межах дослідження індивідуально-орієнтована програма сприяння ПТЗ може бути адаптована для застосування у роботі військових психологів, фахівців ветеранських хабів та організацій психосоціальної підтримки. Результати

дослідження також можуть бути використані в навчальних програмах підготовки психологів, що працюють із військовослужбовцями та особами з бойовим досвідом.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: концепція посттравматичного зростання R. Tedeschi та L. Calhoun (1995; 1996; 2004), яка розглядає позитивні особистісні зміни як результат активного когнітивного та емоційного опрацювання травматичного досвіду; функціонально-описова модель ПТЗ S. Joseph та P. Linley (2004), що інтерпретує зростання як прояв природної тенденції особистості до саморозвитку; модель смислотворення C. Park (2005; 2010), яка акцентує роль переосмислення травматичних подій у процесі відновлення; екологічна модель розвитку U. Bronfenbrenner, що слугувала аналітичною рамкою для систематизації чинників ПТЗ на індивідуальному, міжособистісному та соціальному рівнях; дослідження копінг-поведінки та емоційної регуляції B. van der Kolk (2014), N. Garnefski та V. Kraaij (2007); теоретичні положення щодо ролі соціальної підтримки у процесах посттравматичного відновлення G. Prati та L. Pietrantonì (2009); роботи вітчизняних дослідників у галузі психології травми та ПТЗ у контексті російсько-української війни – В. Климчука (2021), О. Кокуна зі співавторами (2024), Н. Кравчук (2025). Методологічно дослідження спирається на принципи якісної дослідницької стратегії та процедуру тематичного аналізу за Braun і Clarke (2006).

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

1.1. Поняття та основні характеристики посттравматичного зростання особистості

Протягом тривалого часу психологія зосереджувала увагу переважно на негативних наслідках травматичних подій для психічного здоров'я людини (Tedeschi & Calhoun, 2004). Однак, починаючи з другої половини XX століття, дослідники дедалі більше зверталися до питання про те, як окремі індивіди демонструють якісно новий рівень особистісного функціонування (O'Leary & Ickovics, 1995). Саме в цьому контексті сформувалося поняття посттравматичного зростання, яке стало одним із центральних конструктів позитивної психології та психотравматології (Thomadaki, 2017).

Теоретичні уявлення про позитивні зміни після травматичних переживань не є виключно сучасним надбанням психології. У філософській (зокрема поглядах Ніцше (Shaver, 2024) та релігійній (буддійська та індійська традиції) традиціях різних культур ідея духовного очищення та особистісного переродження через страждання посідала центральне місце (Malhotra & Chebiyan, 2016). Культурні наративи про страждання, боротьбу і відродження можуть служити основою для особистісного осмислення травматичного досвіду. Проте систематичне наукове дослідження цього феномену розпочалося лише в другій половині XX століття (Tedeschi & Calhoun, 2004; Malhotra & Chebiyan, 2016)

Ранні дослідники зверталися до позитивних наслідків стресових переживань у межах ширших досліджень копінг-поведінки та психологічної стійкості. Зокрема, Віктор Франкл (2016) у своїх роботах, заснованих на власному досвіді перебування в концентраційних таборах, описував здатність людини знаходити сенс навіть у найтяжчих обставинах. Пізніше Каплан і Антоновський заклали основи теоретичного осмислення

саногенетичних (здоров'яформуючих) процесів у відповідь на кризові ситуації (Antonovsky, 1979; Caplan, 1964).

Однак цілісна концептуалізація посттравматичного зростання як самостійного психологічного феномену пов'язана насамперед із працями Тадеші та Калхауна, які у 1995–1996 роках запровадили сам термін і розробили відповідну теоретичну модель (Tedeschi & Calhoun, 1995, 1996). Їхній підхід ознаменував зміну наукової парадигми. Замість виключного фокусу на патологічних наслідках травми дослідники почали вивчати умови, за яких психологічна травма може ставати каталізатором глибоких позитивних особистісних перетворень.

Посттравматичне зростання визначається як «досвід позитивних змін, що відбувається в результаті боротьби з надзвичайно складними життєвими кризами. Воно проявляється різними способами, включаючи підвищену оцінку життя загалом, більш значущі міжособистісні стосунки, підвищене відчуття особистої сили, змінені пріоритети та багатше екзистенційне та духовне життя.» (Tedeschi & Calhoun, 2004, с. 1). Для поточного контексту у цьому визначенні важливо те, що зростання – це результат активного когнітивного та емоційного переопрацювання досвіду.

Важливо розмежовувати посттравматичне зростання від суміжних, але відмінних конструктів. Зокрема, воно суттєво відрізняється від стійкості, тобто здатності швидко відновлюватися після потрясіння та повертатися до попереднього рівня функціонування. На відміну від стійкості, яка передбачає відновлення вихідного стану, посттравматичне зростання означає просування на якісно вищий рівень психологічного та особистісного функціонування порівняно з тим, що існував до кризи (Linley & Joseph, 2004).

Також необхідно відрізнити посттравматичне зростання від відновлення, яке позначає повернення до дотравматичного базового рівня, та від процвітання, що може відбуватися незалежно від дії несприятливих

чинників (Tedeschi & Calhoun, 2004; O'Leary & Ickovics, 1995; O'Leary, 1998). Таким чином, на відміну від відновлення чи процвітання, посттравматичне зростання не є поверненням до попереднього стану або природним розквітом особистості, а виникає саме як відповідь на глибоке потрясіння та боротьбу з його наслідками. Посттравматичне зростання за визначенням передбачає наявність значущої кризової події як обов'язкової умови (Tedeschi et al., 2018).

У сучасній літературі можна виокремити кілька підходів до концептуалізації посттравматичного зростання (Joseph & Linley, 2005; Zoellner & Maercker, 2006; Monfils & Holmes, 2018). Феноменологічний підхід розглядає зростання як суб'єктивне переживання позитивних змін і наголошує на важливості сприйнятого, а не об'єктивно вимірюваного зростання (Joseph & Linley, 2005). Функціональний підхід акцентує на реальних змінах у когнітивних схемах, поведінкових стратегіях і міжособистісних відносинах (Zoellner & Maercker, 2006). Нейробіологічний підхід намагається пов'язати посттравматичне зростання зі змінами у нейронних мережах і нейрохімічних процесах (Monfils & Holmes, 2018).

Тадеші та Калхаун завдяки якісному та кількісному дослідженню виділили п'ять основних вимірів, у яких можуть відбуватися позитивні зміни після травми. Ці виміри стали основою для розробки Шкали посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI) і залишаються найбільш визнаною структурою посттравматичного зростання у сучасній науковій літературі (Tedeschi & Calhoun, 1996).

Посттравматичне зростання як психологічний феномен має низку специфічних характеристик, що відрізняють його від інших форм особистісних змін. Передусім таке зростання нерозривно пов'язане з переживанням дистресу. На відміну від звичайного особистісного розвитку, посттравматичне зростання потребує значного психологічного потрясіння як необхідної умови. Це означає, що посттравматичне зростання і

посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) не взаємовиключні; дослідження демонструють їхнє часте співіснування (Dekel et al., 2012).

Показово, що помірний або навіть значний рівень стресу може бути більш сприятливим для посттравматичного зростання, ніж мінімальний або надзвичайно високий дистрес. Ця залежність описується U-подібною або інвертованою U-подібною кривою і відображає баланс між достатньою когнітивною активацією і збереженням ресурсів для переопрацювання досвіду (Shakespeare-Finch & Lurie-Beck, 2014).

Ще одна характерна особливість посттравматичного зростання – це його процесуальний характер. Зростання не відбувається миттєво після травматичної події, а стає результатом тривалого, нерідко болісного процесу когнітивного і емоційного переопрацювання. Тадеші та Калхаун описують цей процес через метафору сейсмічних змін у когнітивних схемах; подібно до того, як землетрус змінює рельєф, травматична подія руйнує базові уявлення людини про себе, світ і майбутнє, відкриваючи простір для їх відновлення на якісно новому рівні (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Необхідно також враховувати, що посттравматичне зростання – це не лінійний або безперервний процес. Дослідження показують наявність флуктуацій зростання, чергування переживань прогресу і регресу, відчуття сили і безпорадності. Більше того, ряд авторів виокремлює феномен ілюзорного зростання, тобто такого захисного механізму, за якого людина сприймає зміни як позитивні, навіть якщо об'єктивно вони не такі (Zoellner & Maercker, 2006).

Центральний механізм посттравматичного зростання – когнітивне переопрацювання. Травма руйнує когнітивний наратив, тобто цілісну систему уявлень про себе, світ і майбутнє (Janoff-Bulman, 1992). Відновлення цього наративу у новій, збагаченій формі становить суть посттравматичного зростання. При цьому ключову роль відіграє так зване

румінативне мислення, тобто повторне звернення до болісних спогадів, що спочатку мимовільне і деструктивне, але поступово переходить у більш навмисне, конструктивне осмислення.

Емоційна регуляція – це ще один ключовий механізм. Зокрема, здатність до позитивного переосмислення, тобто знаходження позитивного сенсу або потенціалу навіть у негативних подіях, виявилася значущим предиктором посттравматичного зростання у дослідженнях (Garnefski & Kraaij, 2007). Відкрите вираження емоцій, особливо в контексті довірливих стосунків, також сприяє переопрацюванню травматичного досвіду.

Соціальний контекст відіграє подвійну роль у посттравматичному зростанні. Він може як сприяти, так і перешкоджати зростанню. Соціальна підтримка, наявність чуйного, відкритого слухача, дозволяє людині розповідати свою травматичну історію і поступово трансформувати її, надаючи новий сенс. Однак надмірна опіка або, навпаки, соціальна ізоляція може гальмувати процес посттравматичного зростання (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Серед особистісних характеристик, пов'язаних із посттравматичним зростанням, особливе місце посідають риси з «Великої п'ятірки», зокрема екстраверсія та відкритість до нового досвіду. Мета-аналіз, проведений Вішневські з колегами, показав позитивний зв'язок між екстраверсією і посттравматичним зростанням, що пояснюється більшою готовністю екстравертів до соціальної взаємодії та пошуку підтримки (Vishnevsky et al., 2010). Відкритість до нового досвіду сприяє гнучкості когнітивних схем і здатності до творчого переосмислення.

Оптимізм і диспозиційна надія також виявляються значущими предикторами посттравматичного зростання. Люди з оптимістичною орієнтацією схильні шукати позитивні можливості навіть у кризових ситуаціях і вірять у власну здатність впоратися з труднощами (Carver et al., 2010). Сюди ж відноситься конструкт самоєфективності, запроваджений

Бандурою, який наголосив, що впевненість у власних можливостях полегшує як безпосередній копінг, так і подальше осмислення набутого досвіду (Bandura, 1997).

Пошук сенсу як особистісна диспозиція виявляється потужним фактором посттравматичного зростання. Франкл (2016) описував здатність людини знаходити сенс навіть у найтяжчих обставинах як ключову умову виживання і розвитку. Пізніші дослідження підтвердили, що активний пошук і знаходження сенсу в травматичній події стає одним із найбільш надійних предикторів посттравматичного зростання (Park, 2010).

Один із найстійкіших предикторів посттравматичного зростання у міжкультурних дослідженнях – це якість соціальної підтримки. При цьому сприйнята якість підтримки, тобто відчуття розуміння, прийняття і спільності страждань (Prati & Pietrantonì, 2009). Особливу роль відіграє наративна підтримка, тобто готовність оточення вислухати і прийняти травматичний наратив людини без спроб передчасно вилікувати або мінімізувати її біль.

Культурний контекст значною мірою визначає як форму прояву посттравматичного зростання, так і його вимірювані рівні. Дослідження показують, що колективістські культури, в яких страждання концептуалізується як спільний, а не виключно індивідуальний досвід, нерідко демонструють вищі показники посттравматичного зростання, особливо у вимірі змін відносин з іншими (Weiss & Berger, 2010).

Тип та інтенсивність травматичної події також впливають на посттравматичне зростання, хоча ці зв'язки і нелінійні. Зокрема, труднощі помірної інтенсивності асоціюються з вищим рівнем посттравматичного зростання порівняно як із незначними несприятливими подіями, так і з у край тяжкими, виснажливими травмами. Серед типів травм найвищий рівень посттравматичного зростання задокументований після онкологічних

захворювань, тяжких нещасних випадків, стихійних лих і втрати близьких (Helgeson et al., 2006).

Як вже було згадано, один із основних інструментів вимірювання посттравматичного зростання це PTGI (шкала посттравматичного зростання), розроблена Тадеші та Калхауном. Оригінальна версія містить 21 пункт і охоплює п'ять субшкал: особистісна сила, відкритість новим можливостям, зміни у відносинах з іншими, духовна зміна та оцінка життя. Респондентам пропонується оцінити ступінь позитивних змін за шестибальною шкалою (від «не відчував жодних змін» до «відчував дуже значні зміни»). Психометричні властивості PTGI задовільні, оскільки внутрішня узгодженість (α Кронбаха) варіює від 0,67 до 0,85 для субшкал і становить 0,90 для загального показника (Tedeschi & Calhoun, 1996).

Серед альтернативних інструментів варто відзначити Шкалу переваг від стресу (Stress-Related Growth Scale, SRGS) (Park et al., 1996), яка акцентує на набутих перевагах і навичках копіngu, та Опитувальник виявлення переваг (Benefit Finding Questionnaire, BFQ), орієнтований на виявлення позитивних змін у специфічних контекстах, передусім хронічних захворюваннях (Chiba et al., 2020).

Розширена версія PTGI (PTGI-X) (Tedeschi et al., 2017) включає 25 пунктів і додає субшкалу духовно-екзистенційних змін, підвищуючи чутливість до цього виміру зростання. Крім того, розроблено скорочені версії інструменту (PTGI-SF) для використання у великих епідеміологічних дослідженнях.

Методологічна дискусія щодо вимірювання посттравматичного зростання стосується кількох принципових питань. По-перше, ставиться під сумнів те, наскільки самозвіт є надійним методом оцінки реальних особистісних змін. Деякі дослідники вказують на ризик ілюзорного зростання, тобто тенденції позитивно переоцінювати власні зміни з метою психологічного захисту (Frazier et al., 2009). Целлнер та Мерккер навіть

запропонували дворкомпонентну модель, в якій посттравматичне зростання розглядається як поєднання функціонального та ілюзорного зростання (Zoellner & Maercker, 2006). Функціональне зростання означає реальні, адаптивні зміни в когнітивних схемах і поведінці. Ілюзорне зростання постає захисним конструктом, який допомагає людині переносити дистрес, але не відображає реальних позитивних змін і може навіть перешкоджати подальшому розвитку. По-друге, методи самозвіту залежать від здатності та готовності респондентів до рефлексії, яка може варіювати в різних культурних і вікових групах. По-третє, ретроспективна природа оцінки змін ускладнює встановлення причинно-наслідкових зв'язків.

Дослідження посттравматичного зростання має суттєве значення для психотерапевтичної практики. Орієнтація на зростання як на можливий результат травматичного досвіду дозволяє терапевту зберігати баланс між визнанням болю клієнта і збереженням надії на позитивні зміни. При цьому принципово важливо не нав'язувати ідею зростання і не мінімізувати страждання, оскільки це може призводити до відчуття провини у тих, кому зростання не дається (Calhoun & Tedeschi, 2006).

Терапевтичні підходи, що враховують посттравматичне зростання, включають нарративну терапію, когнітивно-поведінкову терапію з акцентом на переосмисленні, терапію, засновану на прийнятті та відданості цінностям (АСТ), та логотерапію. Особливе місце займає концепція сприяння посттравматичному зростанню, розроблена Тадеші та Калхауном, яка передбачає структурований процес роботи з когнітивним переопрацюванням, нарративом і пошуком сенсу (Calhoun & Tedeschi, 2006).

На рівні організацій і суспільства дослідження посттравматичного зростання дає підстави для розробки програм психологічної підтримки, орієнтованих на сприяння зростанню і відновленню ідентичності. Це особливо актуально для ветеранів, постраждалих від катастроф, а також для людей, які переживають онкологічні захворювання або тяжкі втрати.

1.2. Теоретичні моделі посттравматичного зростання та їх застосування в умовах війни

Війна є одним із найруйнівніших видів колективної травми, що одночасно охоплює мільйони людей і ставить перед психологією завдання безпрецедентного масштабу. Російсько-українська війна спричинила масову травматизацію цивільного населення, ветеранів, внутрішньо переміщених осіб та членів їхніх родин (Zasiekina, Duchyminska, Bifulco & Bignardi, 2024). У цих умовах питання посттравматичного зростання (ПТЗ) набуває практичної та суспільної актуальності.

Попри значний масив зарубіжних досліджень ПТЗ, його теоретичне осмислення в контексті війн тривалий час залишалося на периферії наукового дискурсу (Graf, 2015). Вітчизняна психологія, своєю чергою, лише починає розробляти відповідний теоретичний і методологічний інструментарій для дослідження цього феномену в українських реаліях (Назар, 2025). Разом із тим саме воєнний контекст, із його специфічними характеристиками (тривалість, масштаб, невизначеність, колективний характер травми), вимагає критичного перегляду і доповнення існуючих теоретичних моделей ПТЗ.

Модель Тадеші та Калхауна вже була розглянута у попередньому підрозділі, однак у контексті застосування до воєнного досвіду вона потребує окремого розгляду. Автори розглядають ПТЗ як результат когнітивної боротьби з травматичними подіями, що руйнують базові уявлення особистості про себе, світ і майбутнє (Tedeschi & Calhoun, 1995, 2004).

Центральне місце у моделі посідає конструкт базових переконань, запозичений у Янофф-Булман (Janoff-Bulman, 1992). Травма руйнує три ключові переконання, а саме про власну невразливість, про осмисленість і справедливість світу та про власну позитивну ідентичність. Зіткнення із цим руйнуванням запускає процес когнітивного переопрацювання, що

проходить через декілька стадій, від початкового автоматичного румінативного мислення до більш навмисного, конструктивного осмислення.

Модель описує п'ять вимірів ПТЗ. Вони включають особистісну силу, відкритість новим можливостям, зміни у відносинах з іншими, духовну зміна та оцінку життя. Важливим складником стає роль свідка, що співпереживає (Herman, 1992). Цю роль можуть виконувати особи або спільноти, що надають простір для вираження і переопрацювання наративу. У воєнному контексті, зокрема для військових, цю роль нерідко виконують побратими, капелани, психологи та організації ветеранської взаємодопомоги.

Розширена версія моделі (Tedeschi et al., 2018) доповнює вихідну концепцію уявленням про наратив зростання, тобто нову, збагачену травматичним досвідом життєву оповідь, що інтегрує пережите в цілісну ідентичність. Для ветеранів побудова такого наративу є ключовим завданням психологічної реінтеграції в мирне суспільство (Litz et al., 2009).

Джозеф і Лінлі запропонували альтернативну теоретичну перспективу, що ґрунтується на гуманістично-феноменологічній традиції та теорії самодетермінації Дечі та Раяна (Deci & Ryan, 2000). Їхня організмична теорія оцінювання (ОТО) розглядає ПТЗ як вираження природної тенденції людини до зростання і самоактуалізації, що виявляється за сприятливих умов навіть після важкої травми (Joseph & Linley, 2005, 2008).

Згідно з ОТО, реакції на травму охоплюють три можливі траєкторії. Перша – це асиміляція, тобто збереження довоєнних переконань без змін. Друга – це негативна амодація, зниження рівня суб'єктивного добробуту. Остання – це позитивна акомодація, власне ПТЗ. Вибір траєкторії визначається наявністю або відсутністю умов, що підтримують базові психологічні потреби, такі як автономія, компетентність і зв'язок із іншими.

Парк розробила модель ПТЗ, центральним конструктором якої став пошук сенсу. Модель розрізняє глобальний рівень сенсу, тобто базові переконання, цінності та цілі особистості, та ситуаційний рівень, тобто інтерпретацію конкретної події (Park, 2005, 2010). Травма виникає тоді, коли між цими рівнями утворюється значна розбіжність.

Процес подолання травми полягає в створенні зв'язків між ситуаційним і глобальним сенсом через когнітивне переопрацювання, пошук причин і цілей, а також переосмислення базових переконань у світлі нового досвіду (Park, 2005, 2010). ПТЗ як виникнення нового, більш багатого і диференційованого глобального сенсу, це один із можливих результатів цього процесу.

У воєнному контексті модель пояснює, чому комбатанти нерідко повідомляють про посилення відчуття мети і патріотичного обов'язку як вимір ПТЗ. Водночас вона передбачає ризики для осіб із жорсткими, негнучкими системами сенсу, яким важче інтегрувати досвід втрат і моральних травм. Климчук (2021) звертає увагу на роль національної ідентичності та культурних наративів спротиву в підтриманні процесів пошуку сенсу у вітчизняному контексті.

Розглядаючи різні моделі ПТЗ, необхідно знов звернути увагу на модель, що акцентує специфічні когнітивні процеси, через які відбувається ПТЗ. Центральним механізмом вважається румінація, і автори моделі розрізняють її інтрузивний та навмисний підтипи (Taku et al. 2008; Shakespeare-Finch & Lurie-Beck, 2014). Дослідження показують нелінійну динаміку, зокрема те, що інтрузивна румінація на ранніх етапах після травми пов'язана з вищим рівнем дистресу, однак при переході до навмисної форми стає предиктором ПТЗ. Дослідження продемонстрували, що навмисна румінація є медіатором між розривом базових переконань і ПТЗ (Taku et al., 2008). Цей механізм особливо виразний у ветеранів із

тривалим бойовим досвідом, де процес осмислення може тривати роками після закінчення участі в бойових діях.

Практичне значення цієї моделі полягає в тому, що вона окреслює конкретні терапевтичні мішені, такі як сприяння переходу від інтрузивної до навмисної румінації через наративні практики, когнітивну реструктуризацію і техніки майндфулнесу. Дослідження вказують, що групова психотерапія з елементами наративних практик є особливо ефективною для стимулювання навмисної румінації у ветеранів (Tedeschi & McNally, 2011).

Війна – це особливий вид травматичного досвіду, що суттєво відрізняється від інших категорій травм за рядом характеристик. По-перше, воєнна травма нерідко пролонгована і повторювана. На відміну від однократних катастроф, бойові дії можуть тривати місяцями та роками, не залишаючи простору для стабілізації і відновлення. По-друге, воєнна травма має колективний характер. Вона стосується цілих спільнот, що може сприяти виникненню колективного ПТЗ (Hobfoll et al., 2007). По-третє, існує специфічний для бойового досвіду феномен моральної травми, тобто порушення базових моральних уявлень через участь у потенційно руйнівних моральних ситуаціях (вбивство, загибель товаришів, неможливість надати допомогу). Моральна травма може як перешкоджати ПТЗ (напр. через хронічне почуття провини і сорому), так і ставати його каталізатором при успішній інтеграції (Litz et al., 2009). Цей феномен описано у контексті досвіду українських бійців та цивільних, підкреслюючи специфіку переживання відповідальності і провини (Zasiekina, Duchyminska, Bifulco & Bignardi, 2024; Zasiekina, Zasiekin, & Kuperman, 2023).

Окремою характеристикою стає невизначеність завершення війни. На відміну від обмежених у часі катастроф, тривала війна тримає людину в стані хронічної загрози, не дозволяючи почати відновлення у класичному

розумінні. Дослідження із Ізраїлю свідчать, що ПТЗ може розвиватися і в умовах тривалої невизначеності, однак набуває іншого темпу і форми порівняно з посттравматичним зростанням після завершених криз (Laufer & Solomon, 2006).

Наявні дослідження ПТЗ у ветеранів війни демонструють суперечливі, проте загалом обнадійливі результати. Аналіз вибірок ветеранів В'єтнаму, Перської затоки та Іраку і Афганістану свідчить про значну варіабельність рівнів ПТЗ, що залежать від типу і тривалості бойового досвіду, індивідуальних ресурсів і характеру соціальної підтримки після повернення (Maguen et al., 2006).

Помірний рівень симптомів ПТСР може сприяти ПТЗ через підтримання когнітивної активації і пошуку сенсу, тоді як надмірно важкий дистрес виснажує ресурси, необхідні для конструктивного переопрацювання (Dekel et al., 2012). У тривалому лонгітюдному дослідженні ветеранів війни було виявлено, що ПТЗ може проявлятися через десятиліття після бойового досвіду (Solomon & Dekel, 2007).

Щодо цивільного населення в умовах війни, дослідження у Боснії та Герцеговині (Powell et al., 2003), Палестині (Punamaki et al., 2010) і Лівані (Karam et al., 2014) демонструють значні рівні ПТЗ навіть серед людей, які пережили тяжкі втрати, вимушене переселення і тривалий стрес. При цьому соціальна єдність, релігійна приналежність і збереження культурної ідентичності виступають ключовими протективними факторами.

Окрему теоретичну і практичну цінність у контексті війни має концепція колективного ПТЗ. Колективне зростання проявляється у зміцненні соціальних зв'язків і спільноти, підвищенні рівня громадянської активності та волонтерства, розвитку інституцій та систем взаємодопомоги, переосмисленні колективної ідентичності та культурних цінностей (Hobfoll et al., 2007).

Для України феномен колективного ПТЗ має особливу актуальність. Зростання волонтерського руху, посилення громадянської самоорганізації, переосмислення національної ідентичності та консолідація суспільства перед зовнішньою загрозою (Злобіна, 2024) можна концептуалізувати в термінах колективного посттравматичного зростання. Михайлич (2023) описує формування нових соціальних мереж взаємопідтримки серед внутрішньо переміщених осіб як приклад зростання у вимірі відносин з іншими на колективному рівні.

Внутрішнє переміщення стає одним із психологічно складних наслідків війни. Вимушене залишення дому, втрата звичного соціального середовища і невизначеність статусу формують унікальну конфігурацію стресових чинників. Разом із тим, дослідження ВПО в різних країнах демонструють здатність цієї групи до ПТЗ, особливо за наявності адекватної підтримки і збереження культурної ідентичності.

Когут (2025) у дослідженні психологічного благополуччя українських ВПО фіксує ознаки посттравматичного зростання навіть в умовах перших місяців після переселення. Переосмислення пріоритетів, поглиблення родинних стосунків, зростання відчуття власних сил і здатності адаптуватися. Однак автор наголошує на необхідності відрізнити реальне зростання від вимушеної адаптації і психологічного захисту.

Максименко, Кузікова та Зливкова (2017) підкреслюють роль особистісного потенціалу і суб'єктності як ключових чинників, що визначають траєкторію психологічної відповіді на кризові події, зокрема вимушене переміщення. Відповідно до концепції особистісного потенціалу, здатність до ПТЗ – це вияв глибинної особистісної активності та смислоутворення.

Теоретичні моделі ПТЗ мають безпосередні імплікації для психотерапевтичної роботи з ветеранами і постраждалими від воєнних конфліктів. Концепція сприяння посттравматичному зростанню передбачає

активну, але не директивну роль терапевта, який допомагає клієнту осмислити пережите і побудувати новий наратив (Calhoun & Tedeschi, 2006). Практичні принципи цього підходу включають: відкрите, неспішне слухання травматичного наративу без спроб передчасно переорієнтувати клієнта; заохочення навмисної румінації через запитання про сенс, зміни та ідентичність; підтримку наративного розкриття як засобу когнітивного переопрацювання; увагу до соціокультурного контексту і системи цінностей клієнта; відмову від нав'язування позитивних змін і визнання того, що зростання – це можливий, але не обов'язковий результат (Calhoun & Tedeschi, 2006).

Когнітивно-поведінкова терапія, орієнтована на ПТЗ, це ще один підхід, що показав ефективність у роботі з ветеранами. Декер з колегами описує протокол, що поєднує елементи когнітивного переопрацювання, наративної терапії і технік активізації ПТЗ, адаптованих для ветеранів зі значним рівнем ПТСР (Decker et al., 2014). Вітчизняні практики успішно впроваджують схожі підходи в роботі з демобілізованими бійцями у рамках програм психологічної реабілітації (Кокун, Пішко, Лозінська та Олійник, 2024).

Груповий формат роботи з ПТЗ набуває особливого значення в умовах масової воєнної травми, де індивідуальна психотерапія не може охопити всіх потребуючих. Групи взаємопідтримки ветеранів, групи скорботи і групи ПТЗ-орієнтованої психотерапії засновані на тому спільному принципі, що саме стосунки з іншими людьми є центральним контекстом, у якому відбувається посттравматичне зростання.

Дослідження показують, що однорідні за досвідом групи (ветерани з ветеранами, ВПО з ВПО) демонструють вищий рівень ефективності порівняно зі змішаними, що пояснюється відчуттям спільності долі та взаємного розуміння (Tedeschi & McNally, 2011). В Україні цей принцип реалізується в програмах «рівний рівному», що активно розвиваються як у

структурах ЗСУ, так і в громадських організаціях (Міністерство у справах ветеранів України, 2025).

Зубовський (2018) описує досвід впровадження груп психологічної підтримки для ветеранів АТО/ООС на основі моделі ПТЗ Тадеші та Калхауна. Згідно з його висновками, у військовослужбовців – учасників АТО спостерігається посттравматичне зростання, причому його рівень є вищим порівняно з учасниками інших збройних конфліктів (Зубовський, 2018, с. 51).

Теоретичні моделі ПТЗ мають практичне значення на рівні системних втручань. Стратегія побудови системи охорони психічного здоров'я, що враховує ПТЗ, має включати широкодоступну, безстигматизовану систему психологічної допомоги ветеранам і постраждалому цивільному населенню; підготовку психологів і психотерапевтів у галузі ПТЗ-орієнтованих підходів; розробку та впровадження психоосвітніх програм, що інформують суспільство про можливість позитивних змін після травми; підтримку громадських ініціатив і організацій, що сприяють соціальній інтеграції ветеранів.

Сновида та Герман (2025) наголошують, що успішна система психологічної реабілітації в Україні потребує інтеграції клінічних, соціальних та психологічних складових, орієнтованої на розвиток особистісних ресурсів і сприяння ПТЗ. Дослідники підкреслюють важливість врахування специфіки українського культурного та суспільно-історичного контексту при адаптації зарубіжних моделей і програм.

1.3. Психологічні чинники посттравматичного зростання: аналіз сучасних досліджень

ПТЗ продовжує привертати увагу дослідників у галузі психології травми. Сучасні дослідження свідчать про те, що травматичні події можуть слугувати каталізатором позитивних особистісних змін. Огляд літератури про психологічні чинники посттравматичного зростання демонструє, що у

зарубіжних працях такі чинники ПТЗ розглядаються у різноманітних контекстах, серед яких можна окремо виділити наслідки пандемії COVID-19.

Так, дослідження на вибірках, пов'язаних із пандемією COVID-19, дають змогу розглянути психологічні чинники ПТЗ у специфічному контексті масової травми. Сяо зі співавторами виявили, що соціальна підтримка, самостигматизація та отримання послуг психічного здоров'я під час госпіталізації позитивно пов'язані з рівнем ПТЗ у осіб, які перенесли COVID-19 (Xiao et al., 2022). Автори роблять висновок, що психосоціальні чинники мають сильніший зв'язок із ПТЗ порівняно з об'єктивними характеристиками захворювання. Лі та Ху на вибірці китайських студентів встановили, що ПТЗ безпосередньо і позитивно впливає на психологічну стійкість, а позитивні копінг-стратегії та когнітивна переоцінка послідовно опосередковують цей зв'язок (Li & Hu, 2022). Таким чином, студенти з високим рівнем ПТЗ частіше використовували позитивне подолання, що, своєю чергою, сприяло когнітивній переоцінці й подальшому зміцненню психологічної стійкості.

Роль психологічної стійкості як чинника ПТЗ додатково досліджували Сюй та співавтори, які встановили, що стійкість позитивно пов'язана з ПТЗ як безпосередньо, так і опосередковано, через зниження негативних емоцій (Xu et al., 2024). Важливою знахідкою є те, що навмисна рефлексія виконує роль модератора. За наявності негативних емоцій її високий рівень є більш дієвим у сприянні ПТЗ. Автори підкреслюють практичне значення цих результатів для розробки психологічних втручань, спрямованих на підтримку психічного здоров'я (Xu et al., 2024).

Хенсон, Трюшо та Каневелло у систематичному огляді зазначають, що ПТЗ охоплює покращення стосунків, нові можливості для власного життя, більшу вдячність за нього, підвищене відчуття особистої сили та духовний розвиток (Henson, Truchot & Canevello, 2022). Водночас автори

підкреслюють, що поряд із чинниками, які стимулюють ПТЗ, існують і ті, що гальмують його розвиток, зокрема стиль прив'язаності. Ці фактори становлять ключовий інтерес для клініцистів, які працюють із жертвами травм.

Брінгейрсдоттір та Гальдорсдоттір у якісному дослідженні описують шлях до ПТЗ як подорож, а не пункт призначення. Учасники, які пережили різні типи травм, виокремили шість основних впливових чинників (близькі люди, фактори навколишнього середовища, подальші травми, внутрішні фактори, фахівці та система, і реабілітація), як сприятливих, так і стримуючих (Bryngeirsdottir & Halldórsdóttir, 2022a). Попередній досвід подолання труднощів у ранньому віці одні сприймали як перешкоду, а інші ж як підготовку до майбутнього зростання. На думку авторів, шлях до ПТЗ неодмінно включає процес відновлення та певні умови, що мають бути враховані у практичній роботі з постраждалими. Дослідження цими ж авторками ПТЗ серед жінок, які пережили специфічні травматичні ситуації, також підтверджує провідну роль психологічних чинників. Брінгейрсдоттір та Гальдорсдоттір у феноменологічному дослідженні жінок, які зазнали насильства від інтимного партнера, виокремили як провідну тему переосмислення себе з жертви на переможницю (Bryngeirsdottir & Halldórsdóttir, 2022b). Учасниці зазначали, що позитивна установка та особистісні сильні сторони, здатність пробачити себе і повірити у власні сили, а також свідоме оточення підтримуючими людьми сприяли досягненню ПТЗ. Мікальчик зі співавторами у дослідженні жінок з раком молочної залози встановили, що всі учасниці виявили ПТЗ, причому найбільші зміни стосувалися вдячності за життя (Michalczyk et al., 2022). Психологічна стійкість, особливо особистісна та соціальна компетентність, підтвердила свій зв'язок із ПТЗ. Крім того, жінки, які пережили додаткові травматичні події, демонстрували вищий рівень зростання (Michalczyk et al., 2022).

О'Тул зі співавторами у систематичному огляді досліджень батьків дітей, госпіталізованих до відділення інтенсивної терапії, виявили, що психологічні чинники асоціюються з ПТЗ частіше, ніж демографічні чи клінічні (O'Toole et al., 2022). Матері та батьки старших дітей демонстрували вищий рівень ПТЗ, а суб'єктивна оцінка тяжкості стану дитини виявилась більш значущою, ніж об'єктивні клінічні показники (O'Toole et al., 2022). Встановлено сильні зв'язки між ПТЗ і посттравматичним стресом, психологічним благополуччям та копінгом, що свідчить про те, що суб'єктивне переживання є ключовим у формуванні зростання.

Отже, сучасні зарубіжні дослідження свідчать про те, що такі психологічні чинники як соціальна підтримка, психологічна стійкість, стиль копінгу, когнітивна переоцінка та навмисна рефлексія відіграють центральну роль у формуванні посттравматичного зростання незалежно від типу травми. Суб'єктивне сприйняття події та особистісні ресурси індивіда виявляються більш значущими предикторами ПТЗ, ніж об'єктивні характеристики травматичного досвіду.

Щодо українських досліджень, присвячених і дотичних до психологічних чинники посттравматичного зростання, то більшість із них пов'язана із російсько-українською війною. Винятком не стає і монографія Климчука (2021), оскільки дослідник вказує на актуалізацію теми ПТЗ через війну. Науковець розглядає ПТЗ як процес, що охоплює п'ять основних доменів: нові можливості, стосунки з іншими людьми, особистісна сила, духовні зміни та цінність життя. Дослідник підкреслює, що зростання не відбувається автоматично внаслідок травми, а стає результатом активної когнітивної та емоційної переробки травматичного досвіду. Методичний посібник Кокуна зі співавторами (2024) систематизує теоретичні основи ПТЗ стосовно військовослужбовців-учасників бойових дій, акцентуючи увагу на специфіці бойової травми та особливостях її переробки у

військовому середовищі. Посібник для ведучих соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО за авторством Горбунової, Карачевського, Климчука, Нетлюх та Романчука (2016) також пропонує тримати фокус на ПТЗ, докладно розбираючи механізми цього явища і сприятливі для нього фактори.

Серед психологічних чинників ПТЗ особливе місце посідають індивідуально-психологічні характеристики особистості. Осьодло та Зубовський (2020), досліджуючи вибірку з 297 військовослужбовців, учасників АТО, емпірично встановили, що вираженість ПТЗ залежить від низки індивідуально-психологічних характеристик. Зокрема, загальний рівень ПТЗ значуще пов'язаний із такими рисами особистості, як доброзичливість і сумлінність. Окремі сфери ПТЗ корелюють із відповідними особистісними факторами. Так, зміни у сприйнятті власного «Я» та нові можливості з відкритістю мислення; міжособистісні відносини з доброзичливістю; зміни у життєвій філософії з екстраверсією, доброзичливістю та сумлінністю. Також виявлено позитивну кореляцію ПТЗ із диспозиційним оптимізмом та інтернальним локусом контролю. Серед копінг-стратегій статистично значущий зв'язок із ПТЗ продемонструвала лише стратегія позитивної переоцінки. Зубовський (2018) здійснив емпіричне дослідження особистісного зростання учасників АТО у посттравматичний період на вибірці військовослужбовців. Отримані результати засвідчили наявність посттравматичного зростання у більшості респондентів, з переважанням середнього рівня його прояву.

Стівенс О. (2025), аналізуючи посттравматичне зростання в осіб із різними акцентуаціями характеру, розглядає тип акцентуації як індивідуально-психологічний чинник подолання травматичного досвіду. Зокрема, гіпертимний, демонстративний та екзальтований типи можуть сприяти позитивному переосмисленню травми, тоді як тривожний, сенситивний і дистимічний – асоціюватися з підвищеним ризиком

формування посттравматичних симптомів. Дослідниця також узагальнює психологічні механізми, що забезпечують процес посттравматичного зростання, зокрема когнітивне переосмислення, смислотворення, емоційну регуляцію та соціальну підтримку, підкреслюючи, що поєднання внутрішніх ресурсів особистості з позитивним соціальним середовищем створює передумови для переходу від дистресу до особистісного розвитку.

Важлива група психологічних чинників ПТЗ це ресурсні характеристики, серед яких провідне місце займають резилієнтність і життєстійкість. Бочелюк, Панов та Турубарова (2023) у своєму дослідженні учасників бойових дій виявили тісний взаємозв'язок між рівнем резилієнтності (яку вони визначають комбінацію стійкості та адаптивності до складних життєвих умов), життєстійкості та показниками ПТЗ. Зокрема, дослідники встановили, що резилієнтність виступає медіатором між інтенсивністю травматичного досвіду та ступенем посттравматичного зростання. Так, особи з вищою резилієнтністю демонструють більш виражене ПТЗ навіть за умов тяжкої бойової травми.

Кравчук (2025), досліджуючи добровольців-ветеранів (324 особи чоловічої статі), за допомогою регресійного аналізу встановила, що психологічними чинниками ПТЗ у цій групі виступають сенс і мета, надія, психічне та фізичне здоров'я, задоволеність життям, життєстійкість, психологічна пружність, позитивний релігійний копінг та близькі соціальні стосунки. Особливу роль дослідниця відводить психологічній пружності, розглядаючи її як багатовимірний динамічний процес, що включає когнітивний, афективний та конативний компоненти і виявляється у здатності зберігати стабільне функціонування в критичних ситуаціях та успішно адаптуватися до несприятливих змін.

Когнітивна переробка травматичного досвіду є одним із ключових механізмів ПТЗ. Лазаренко, Знанецька та Білополий (2025) у своєму дослідженні феномену ПТЗ здійснили теоретичний аналіз підходів до

вивчення цього явища, надавши перевагу функціонально-дескриптивній моделі Тадеші та Калхауна. Автори узагальнили психологічні та соціальні ресурси зростання, а також систематизували сучасний психодіагностичний інструментарій для дослідження компонентів ПТЗ, зокрема україномовні адаптації опитувальників PGI та SiOQ у версії Д. Зубовського. Це дослідження є важливим методологічним орієнтиром для емпіричного вивчення когнітивних детермінант посттравматичного зростання в умовах війни в Україні та для повоєнного часу.

Погорільська та Найдьонова (2022) провели емпіричне дослідження психологічних чинників ПТЗ в умовах російсько-української війни на вибірці з 194 осіб віком від 17 до 49 років (травень–червень 2022 року). Як інструментарій дослідниці використали опитувальник посттравматичного зростання Тадеші та Калхауна для вимірювання позитивних змін у ставленні до інших, нових можливостях, силі особистості, духовних змінах та цінності життя; шкалу переживання часу Кроніка та Головахи; а також методику ТІРІ для вимірювання п'ятифакторної моделі особистості. Таким чином, дослідження охоплювало як особистісні риси, так і особливості психологічного часу як потенційні чинники ПТЗ в умовах активних бойових дій.

Погорільська, Найдьонова та Карпюк (2024) дослідили ресурси ПТЗ у вибірці 220 чоловіків (116 військовослужбовців та 104 цивільних осіб). Дослідниці встановили, що ПТЗ у військовослужбовців має більший потенціал порівняно з цивільними та найбільш пов'язане з відкритістю до взаємин з іншими людьми та відкритістю до життя. Для цивільних осіб провідним ресурсом зростання виявився суб'єктивно відчутий успіх як вдала самореалізація. Також встановлено роль сенсу життя як чинника ПТЗ. Так, військовослужбовці перебувають у активному пошуку нового сенсу і краще володіють стратегіями психологічної саморегуляції та поповнення внутрішніх ресурсів.

Здатність до ефективної емоційної регуляції є важливим психологічним чинником, що опосередковує процес ПТЗ. Ганаба та Балашов (2023) провели емпіричний аналіз вираженості ПТЗ у учасників бойових дій на основі моделі С. Джозефа, яка розглядає зростання через розвиток духовно-емоційної сфери особистості. Результати дослідження показали, що найбільші позитивні зміни відбулися у сприйнятті власного Я та в життєвій філософії військовослужбовців. Зокрема, в усвідомленні цінності власного життя, зміні пріоритетів та здатності скерувати себе на досягнення нових цілей. Натомість у сфері міжособистісних стосунків зростання виявилось помірним, оскільки респонденти повідомляли про труднощі у вираженні власних емоцій і прийнятті позитивних рис характеру в інших людях (Ганаба та Балашов, 2023). Стрепетова (2023), аналізуючи специфіку ПТЗ військовослужбовців, провела порівняльний аналіз між тими, хто перебував у зоні бойових дій, та тими, хто повернувся з неї більше ніж шість місяців тому. Дослідниця встановила, що у військових, які вже не перебувають на передовій, достовірно більш вираженою стає складова «нові можливості»: після виходу з кризової ситуації вони починають бачити перспективи у подальшому житті, стають впевненішими у собі та здатні приймати те, що змінити неможливо (Стрепетова, 2023). Загалом обидві групи демонструють середній рівень ПТЗ із тенденцією до позитивного ставлення до життя, а провідною копінг-стратегією виступає орієнтація на комунікацію та дружню підтримку.

Мілегова (2025) у своєму дослідженні встановила, що ПТЗ є складним, багаторівневим феноменом, який охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та духовні аспекти функціонування особистості. Провідними психологічними чинниками, що сприяють його формуванню, виявилися життєстійкість, соціальна підтримка, рефлексивність, смисложиттєві орієнтації, оптимізм та ефективні копінг-стратегії. Емпірично підтверджено, що особи з високою життєстійкістю та активним

використанням конструктивних копінг-стратегій – зокрема, пошуку соціальної підтримки, позитивної переоцінки та прийняття ситуації – демонструють більш виражені показники ПТЗ, тоді як уникання, самозвинувачення та емоційне дистанціювання корелюють із нижчими його показниками. Дослідниця також розробила та апробувала програму психологічної підтримки, що включала когнітивно-поведінкові, арттерапевтичні та рефлексивно-орієнтовані техніки й показала свою ефективність у стимулюванні ПТЗ.

1.4. Особливості посттравматичного зростання у військових осіб

Вивчення посттравматичного зростання у військових осіб стає одним із найбільш актуальних напрямів сучасної психології, що зумовлено як масштабами збройних конфліктів, так і специфікою бойової травми, яка суттєво відрізняється від цивільних видів травматизації за своїм характером, інтенсивністю та соціальним контекстом. Попередньо наведений аналіз досліджень дозволяє окреслити як загальні закономірності, так і специфічні особливості ПТЗ у цій категорії осіб.

Осьодло та Зубовський (2020) провели детальне емпіричне дослідження індивідуально-психологічних чинників ПТЗ на вибірці з 297 учасників АТО. Дослідники встановили, що загальний рівень ПТЗ значуще пов'язаний із такими рисами особистості, як доброзичливість і сумлінність. При цьому окремі домени ПТЗ корелюють із різними особистісними факторами. Так, зміни у сприйнятті власного «Я» та відкриття нових можливостей пов'язані з відкритістю мислення; позитивні зміни у міжособистісних стосунках з доброзичливістю; трансформації у життєвій філософії з екстраверсією, доброзичливістю та сумлінністю (Осьодло та Зубовський, 2020). Також виявлено позитивну кореляцію ПТЗ із диспозиційним оптимізмом та інтернальним локусом контролю. Серед копінг-стратегій статистично значущий зв'язок із ПТЗ продемонструвала

лише стратегія позитивної переоцінки, що підкреслює роль когнітивного переосмислення досвіду як ключового механізму зростання.

Погорільська та Найдьонова (2022) дослідили психологічні чинники ПТЗ на вибірці з 194 осіб. Дослідниці застосували опитувальник ПТЗ Тадеші та Калхауна, шкалу переживання часу Кроніка та Головахи, а також методику ТІРІ для вимірювання п'ятифакторної моделі особистості. Дослідження охоплювало як особистісні риси (екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність, відкритість новому досвіду), так і особливості психологічного часу – континуальність, розслабленість та емоційну приємність – як потенційні чинники ПТЗ в умовах війни.

Бочелюк, Панов та Турубарова (2023) здійснили теоретичний аналіз взаємозв'язку між посттравматичним зростанням, життестійкістю, резильєнтністю та психологічним благополуччям учасників бойових дій. Дослідники констатують, що високий рівень життестійкості особистості впливає як на оцінку стресової ситуації, так і на поведінкові реакції у відповідь на неї. Розвиток резильєнтності у учасників бойових дій автори розглядають як пріоритетний напрям психологічної роботи, наголошуючи на необхідності врахування як зовнішніх, так і внутрішніх чинників цього процесу. Серед ключових механізмів розвитку резильєнтності виокремлено соціальне оточення та визнання травматичного досвіду, здатність бачити мету і сенс життя, комунікабельність, самопізнання та адекватна самооцінка, почуття власної гідності (Бочелюк, Панов та Турубарова, 2023). Психологічне благополуччя учасників бойових дій автори розглядають як потенціал людини жити й долати травматичні події, що включає узгодження психічних процесів, гармонію особистості та відчуття внутрішньої рівноваги.

Кравчук (2025) на вибірці з 324 добровольців-ветеранів чоловічої статі встановила, що психологічними чинниками ПТЗ у цій групі

виступають сенс і мета, надія, психічне та фізичне здоров'я, задоволеність життям, життєстійкість, психологічна пружність, позитивний релігійний копінг та близькі соціальні стосунки. Дослідниця надає особливого значення психологічній пружності, розглядаючи її як багатовимірний динамічний процес, що включає когнітивний, афективний та конативний компоненти. Сутність психологічної пружності полягає у здатності зберігати стабільне психологічне і фізичне функціонування в критичних ситуаціях та успішно адаптуватися до несприятливих змін. Її змістовно-структурними компонентами стає залученість, потреба у пізнанні, контроль, здатність ставити реалістичні цілі, прийняття ризику, гнучкість, оптимізм та альтруїзм.

Ганаба та Балашов (2023) провели емпіричний аналіз вираженості ПТЗ у учасників бойових дій на основі моделі С. Джозеф, яка розглядає зростання через розвиток духовно-емоційної сфери особистості. Результати показали, що найбільші позитивні зміни відбулися у сприйнятті власного «Я» та у життєвій філософії військовослужбовців, зокрема, в усвідомленні цінності власного життя, зміні пріоритетів та здатності скерувати себе на досягнення нових цілей. Натомість у сфері міжособистісних стосунків зростання виявилось помірним. Респонденти повідомляли про труднощі у вираженні власних емоцій і сприйнятті позитивних рис характеру в інших людях (Ганаба та Балашов, 2023). Цей результат є важливим для розуміння специфіки бойової травми. Інтенсивний бойовий стрес може водночас сприяти глибокому особистісному переосмисленню і водночас ускладнювати відновлення соціальної сфери.

Стрепетова (2023) здійснила порівняльний аналіз ПТЗ між двома групами: військовослужбовцями, які перебували безпосередньо у зоні бойових дій, та тими, хто повернувся з неї більше ніж шість місяців тому. Дослідниця встановила, що у військових, які вже не перебувають на передовій, достовірно більш вираженою є складова «нові можливості»

(Стрепетова, 2023). Вийшовши з кризової ситуації, вони починають бачити перспективи у подальшому житті, стають впевненішими у собі та здатні приймати те, що змінити неможливо. Військовослужбовці, які перебувають у зоні активних бойових дій, натомість зазначали труднощі з плануванням майбутнього та відчуттям власної здатності щось змінити – що зумовлено постійною дією стресору. Водночас обидві групи демонструють середній рівень ПТЗ із тенденцією до позитивного ставлення до життя, а провідною копінг-стратегією у них є орієнтація на комунікацію та дружню підтримку (Стрепетова, 2023). Цей результат свідчить про те, що ПТЗ є динамічним процесом, перебіг якого суттєво залежить від поточної стресової ситуації.

Погорільська, Найдьонова та Карпюк (2024) провели дослідження на вибірці зі 116 військовослужбовців та 104 цивільних осіб із середнім віком 31,9 і 33 роки відповідно. Результати засвідчили, що ПТЗ у військовослужбовців має більший потенціал порівняно з цивільними. Специфіка ПТЗ військових виявляється передусім у відкритості до взаємин з іншими людьми та відкритості до життя загалом. Військовослужбовці перебувають в активному пошуку нового сенсу і краще володіють стратегіями психологічної саморегуляції та поповнення внутрішніх ресурсів, зокрема через творчість, переживання успіху та любов. Для цивільних осіб провідним ресурсом зростання виявився суб'єктивно відчутий успіх як вдала самореалізація та здатність організовувати ситуації, що сприяють саморозкриттю. Ці відмінності автори пов'язують із різним характером травматизації та різними вимогами до адаптації, які висуває бойовий і цивільний контексти.

Узагальнення наявних досліджень дозволяє виокремити низку особливостей, що відрізняють ПТЗ військовослужбовців від ПТЗ цивільного населення. По-перше, бойова травма характеризується хронічним, повторюваним характером стресору на відміну від одиничних цивільних травм, що зумовлює специфічну динаміку зростання. Його

початок нерідко відкладається до моменту виходу з зони активних бойових дій (Стрепетова, 2023). По-друге, військове середовище формує специфічний соціальний контекст, у якому бойове братерство і командна взаємодія можуть виступати як потужним ресурсом зростання, так і чинником, що ускладнює відновлення цивільних соціальних зв'язків після демобілізації. По-третє, особистісні риси, що сприяють ефективному виконанню бойових завдань, зокрема сумлінність, доброзичливість та відкритість мислення, як кореляти ПТЗ, можуть водночас виступати ресурсами зростання (Осьодло та Зубовський, 2020). Це вказує на певну конвергенцію між психологічними характеристиками, що забезпечують бойову ефективність, і тими, що сприяють посттравматичній трансформації. Гальцева (2024), систематизуючи теоретичні моделі ПТЗ, наголошує на тому, що наявні моделі не розкривають механізмів зростання повною мірою, а дані щодо предикторів залишаються суперечливими, що особливо актуально для військового контексту, де специфіка травми ускладнює пряме перенесення висновків цивільних досліджень.

Таким чином, аналіз досліджень ПТЗ у військових осіб свідчить, що бойовий досвід може ставати джерелом глибоких позитивних особистісних змін, найбільш вираженими з яких є трансформація сприйняття власного «Я», переосмислення життєвої філософії та відкриття нових можливостей. Провідними індивідуально-психологічними предикторами ПТЗ у військовослужбовців виступають доброзичливість, сумлінність, відкритість мислення, диспозиційний оптимізм, інтернальний локус контролю, психологічна пружність та здатність до позитивного переосмислення досвіду. Водночас сфера міжособистісних стосунків залишається найбільш проблематичною для відновлення, а сам процес зростання має виражену часову динаміку, залежну від інтенсивності поточного стресового навантаження.

Висновок до розділу 1

Вищенаведений аналіз з проблеми посттравматичного зростання дозволяє зробити такі висновки. По-перше, посттравматичне зростання – це самостійний психологічний феномен, що якісно відрізняється від стійкості та відновлення. На відміну від повернення до вихідного рівня функціонування, ПТЗ означає просування на якісно вищий рівень особистісного розвитку внаслідок когнітивного і емоційного переопрацювання травматичного досвіду. Концептуалізація ПТЗ, запропонована Тадеші та Калхауном, охоплює п'ять вимірів: особистісна сила, відкритість новим можливостям, зміни у відносинах з іншими, духовна зміна та оцінка життя. Ці виміри утворюють основу найбільш визнаного діагностичного інструменту, Шкали посттравматичного зростання (PTGI).

По-друге, аналіз сучасних зарубіжних та вітчизняних досліджень засвідчує, що психологічними чинниками ПТЗ виступають як індивідуально-психологічні характеристики особистості, так і соціальні чинники. Серед індивідуальних предикторів найбільш стійкими є диспозиційний оптимізм, інтернальний локус контролю, відкритість до нового досвіду, сумлінність, доброзичливість, здатність до позитивної когнітивної переоцінки та пошук сенсу. Серед соціальних чинників – це якість сприйнятої соціальної підтримки, наявність чуйного слухача, наративна підтримка з боку оточення, а також включеність у колективний досвід подолання труднощів.

По-третє, специфіка ПТЗ у військових осіб полягає у відкладеному початку зростання, пов'язаному з тривалим перебуванням в умовах бойового стресу, у переважному розвитку особистісного виміру зростання та переосмислення життєвої філософії на тлі відносно повільнішого відновлення у сфері міжособистісних стосунків. Порівняно з цивільним населенням, військовослужбовці демонструють вищий потенціал ПТЗ, що

пов'язується з активним пошуком нового сенсу, розвиненими навичками психологічної саморегуляції та специфічними рисами особистості, що водночас сприяють бойовій ефективності й посттравматичній трансформації.

По-четверте, феномен колективного ПТЗ має особливу актуальність для сучасної України. Зростання волонтерського руху, посилення громадянської самоорганізації, переосмислення національної ідентичності та консолідація суспільства перед зовнішньою загрозою можуть бути концептуалізовані в термінах колективного зростання. Водночас вітчизняна психологія лише розпочинає системне дослідження ПТЗ в умовах воєнного конфлікту, що зумовлює необхідність розробки теоретичного та методологічного інструментарію, адаптованого до українського соціокультурного контексту.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна зробити висновок, що посттравматичне зростання військовослужбовців в умовах війни формується як складний процес, пов'язаний із взаємодією індивідуально-психологічних, соціальних та контекстуальних чинників. Водночас наявні підходи дозволяють розглядати його як процес, у якому важливими є їхня взаємопов'язаність і суб'єктивне переживання особистістю власного досвіду. З огляду на це, доцільним видається звернення до якісного дослідження, спрямованого на виявлення того, як військовослужбовці осмислюють пережитий травматичний досвід, які чинники вони визначають як значущі для власного зростання та яким чином описують зміни, що відбуваються у процесі переходу від дистресу до особистісного розвитку.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Теоретико-методологічні підходи до вивчення посттравматичного зростання у військовослужбовців в умовах війни

Теоретико-методологічні засади дослідження чинників посттравматичного зростання військовослужбовців в умовах війни потребують поєднання кількох взаємодоповнювальних підходів. З одного боку, посттравматичне зростання є внутрішнім психологічним процесом, пов'язаним із когнітивним переосмисленням травматичного досвіду, змінами у системі цінностей, самосприйнятті, стосунках з іншими та життєвій філософії. З іншого боку, у випадку військовослужбовців цей процес не може бути пояснений лише через індивідуальні ресурси особистості, оскільки бойовий досвід завжди розгортається у специфічному соціальному, організаційному, культурному та історичному контексті. Саме тому концептуальна модель цього дослідження спирається на поєднання моделі посттравматичного зростання R. Tedeschi та L. Calhoun (1995) і екологічної моделі розвитку U. Bronfenbrenner (1994).

Базовою теоретичною рамкою для розуміння феномену посттравматичного зростання є концепція R. Tedeschi та L. Calhoun (Tedeschi & Calhoun, 1995, 2004). Автори визначають посттравматичне зростання як досвід позитивних психологічних змін, що виникають не внаслідок самої травматичної події, а внаслідок боротьби людини з її наслідками. Це принципово важливо для дослідження військовослужбовців, оскільки бойова травма не розглядається як така, що автоматично веде до розвитку. Навпаки, травматичний досвід може спричиняти значний дистрес, посттравматичні симптоми, порушення базового відчуття безпеки та втрату цілісності життєвого наративу. Водночас у процесі активного когнітивного та емоційного опрацювання

цього досвіду можуть виникати позитивні зміни, які охоплюють нове бачення себе, поглиблення стосунків з іншими, переоцінку життєвих пріоритетів, зростання особистісної сили та духовно-екзистенційні трансформації (Tedeschi & Calhoun, 1996, 2004). У клінічному розділі, присвяченому застосуванню концепції ПТЗ, Tedeschi, Calhoun і Groleau (2015) наголошують, що зростання є результатом саме боротьби з кризою, а не прямим ефектом травми.

Важливим елементом моделі Tedeschi та Calhoun є уявлення про «сейсмічний» характер травми. Травматична подія руйнує звичні уявлення людини про себе, інших людей, світ і майбутнє. У випадку військовослужбовців такими подіями можуть бути участь у бойових діях, загибель побратимів, поранення, перебування під постійною загрозою смерті, моральні дилеми, досвід відповідальності за життя інших людей. Унаслідок цього попередня система переконань може виявитися недостатньою для пояснення пережитого. Людина змушена шукати нові смисли, переглядати власні цінності, реконструювати життєвий наратив і формувати нове розуміння себе. У цьому сенсі ПТЗ є формуванням нового рівня психологічного функціонування.

Перевага якісного підходу в дослідженні посттравматичного зростання військовослужбовців полягає в тому, що він дає змогу вивчати спосіб, у який самі військові осмислюють, пояснюють і включають травматичний досвід у власну життєву історію. Через аналіз наративів можна простежити, які події учасники визначають як переломні, які ресурси вважають значущими для відновлення, як описують зміну життєвих пріоритетів, переоцінку стосунків, відчуття внутрішньої сили, нове ставлення до майбутнього та трансформацію моральних або духовних орієнтирів. Саме такий підхід дозволяє глибше зрозуміти суб'єктивний досвід посттравматичного зростання та механізми позитивного

переосмислення травматичного досвіду у військовому контексті (Walker & Kampman, 2022; Yatsenko & Darvishov, 2023).

Поруч із моделлю Tedeschi та Calhoun доцільно враховувати організмичну теорію оцінювання S. Joseph і P. Linley. На відміну від виключно когнітивного пояснення, Joseph і Linley акцентують увагу на природній тенденції людини до розвитку за умов, які підтримують автономію, компетентність і зв'язок з іншими. У цій перспективі ПТЗ виникає тоді, коли травматичний досвід отримує можливість бути інтегрованим у більш цілісну, автентичну структуру особистості (Гальцева, 2024). Для військовослужбовців це має особливе значення, оскільки переживання бойового досвіду часто пов'язане з питаннями ідентичності, належності до військової спільноти, морального вибору, відповідальності та подальшої реінтеграції в цивільне життя.

Однак, якщо модель Tedeschi та Calhoun пояснює внутрішню логіку ПТЗ, то вона не повністю розкриває багаторівневий соціальний контекст, у якому відбувається зростання військовослужбовця. Для цього доцільним є залучення екологічної моделі U. Bronfenbrenner (Bronfenbrenner, 1994). Її головне методологічне значення полягає в тому, що розвиток людини розглядається як результат взаємодії особистості та середовища. Bronfenbrenner, спираючись на погляди К. Lewin, розглядав розвиток як функцію взаємодії людини і середовища, причому ця взаємодія розгортається в часі.

Bronfenbrenner виокремлює кілька рівнів середовища: мікросистему, мезосистему, екзосистему, макросистему та хроносистему. Мікросистема охоплює безпосереднє середовище, у якому перебуває людина та з яким вона має прямі взаємодії. У Bronfenbrenner мікросистема визначається через патерни діяльності, ролей і міжособистісних відносин у безпосередньому середовищі; пізніше автор уточнював, що значущими є також характеристики людей, які входять до цього середовища, зокрема їхній

темперамент, особистість і системи переконань. Для військовослужбовця мікросистему становлять побратими, командири, родина, військові психологи, капелани, медики, найближче коло підтримки. Саме на цьому рівні виникає первинний простір для вербалізації травматичного досвіду, отримання емоційної підтримки, формування довіри та переживання належності. У контексті ПТЗ мікросистема може як підтримувати процес зростання, так і ускладнювати його. Наприклад, підтримка побратимів може сприяти осмисленню досвіду і зменшенню ізоляції, тоді як нерозуміння з боку близьких або стигматизація психологічних труднощів може перешкоджати відкритому опрацюванню травми.

Мезосистема описує взаємозв'язки між різними мікросистемами. Для військовослужбовця це, наприклад, взаємодія між родиною і військовим середовищем, між психологічною службою і командуванням, між ветеранськими організаціями і медичними установами. У теорії Bronfenbrenner мезосистема трактується як система зв'язків між середовищами, у яких бере участь людина; важливо, чи підтримують ці середовища одне одного, чи створюють суперечливі вимоги. У контексті ПТЗ це має суттєве значення: якщо родина, побратими, командування і психологічна допомога діють узгоджено, військовослужбовець має більше можливостей для інтеграції досвіду. Якщо ж між цими середовищами виникає напруга, наприклад, родина не розуміє військового досвіду, а військове середовище не заохочує емоційне розкриття – процес зростання може ускладнюватися.

Екзосистема охоплює ті соціальні структури, у яких військовослужбовець може безпосередньо не брати участі, але які впливають на його життя. У Bronfenbrenner екзосистема включає зв'язки та процеси між середовищами, принаймні одне з яких не містить людину як безпосереднього учасника, але події в ньому впливають на її найближче середовище. Для військовослужбовців такими екзосистемними чинниками

можуть бути державна політика щодо ветеранів, організація системи реабілітації, доступність психологічної допомоги, медіадискурс про військових, соціальні служби, правові механізми підтримки, функціонування військових інституцій. Ці чинники не завжди переживаються безпосередньо як психологічні, однак вони створюють умови, у яких відбувається або не відбувається посттравматичне зростання.

Макросистема охоплює ширший соціокультурний контекст: цінності, норми, культурні наративи, ставлення суспільства до війни, військових, травми, мужності, вразливості та психологічної допомоги. Уточнене визначення Bronfenbrenner розглядає макросистему як загальний патерн мікро-, мезо- та екзосистем, характерний для певної культури або ширшого соціального контексту, включно з системами переконань, ресурсами, ризиками, життєвими стилями, можливостями та моделями соціальної взаємодії. У випадку українських військовослужбовців макросистема включає національні наративи спротиву, суспільне визнання військової служби, колективну пам'ять, ставлення до ветеранів, культурні уявлення про героїзм, жертвність, обов'язок і відновлення.

Хроносистема дозволяє врахувати часовий вимір розвитку. Bronfenbrenner пізніше додав хроносистему як вимір змін у часі, що охоплює еволюцію зовнішніх систем і життєвих обставин людини. Для дослідження ПТЗ у військовослужбовців цей рівень є надзвичайно важливим, оскільки війна має тривалий, незавершений і динамічний характер. Посттравматичне зростання може не виникати одразу після травми; воно може розгортатися поступово, змінюватися залежно від етапу служби, повернення з бойової зони, досвіду втрат, поранення, демобілізації або реінтеграції. Саме тому в якісному дослідженні важливо аналізувати, як військовослужбовці описують зміни у часі: що було важливим на початку травматичного досвіду, що набуло значення пізніше, які чинники підтримували або, навпаки, гальмували процес осмислення.

Зіставлення моделі посттравматичного зростання Tedeschi та Calhoun із екологічною моделлю Bronfenbrenner дозволяє сформувати концептуальну основу цього дослідження, у якій ПТЗ військовослужбовців розглядається як багаторівневий процес, що формується у взаємодії людини з її соціальним, інституційним, культурним і часовим середовищем. У такому підході модель Tedeschi та Calhoun пояснює внутрішню логіку посттравматичного зростання – когнітивно-емоційне опрацювання травматичного досвіду, пошук сенсу, реконструкцію життєвого наративу та появу позитивних психологічних змін. Натомість екологічна модель Bronfenbrenner дає змогу проаналізувати, у яких умовах, на яких рівнях середовища та через які взаємодії ці зміни можуть підтримуватися або, навпаки, ускладнюватися.

У межах цього дослідження посттравматичне зростання військовослужбовців розглядається як результат взаємодії кількох рівнів чинників. На індивідуальному рівні важливими є когнітивне переосмислення пережитого досвіду, смислотворення, усвідомлення особистісної сили, здатність до емоційної регуляції, самоефективність, духовно-екзистенційні пошуки та формування нової ідентичності. На міжособистісному рівні значення мають підтримка побратимів, родини, командирів, військових психологів, капеланів, медиків і ветеранської спільноти, а також можливість говорити про пережите, бути почутим і відчувати належність до значущого кола людей. На соціально-інституційному рівні ПТЗ залежить від доступності психологічної допомоги, реабілітаційних програм, ветеранської підтримки, правового захисту, можливостей освіти, працевлаштування та соціальної адаптації. На культурно-ціннісному рівні важливими є суспільне ставлення до військових, визнання їхнього досвіду, національні наративи спротиву, пам'яті, служіння, відповідальності й боротьби за свободу. Окреме значення має часовий вимір, оскільки в умовах тривалої війни

посттравматичне зростання може розгортатися не після завершення травматичної події, а всередині незавершеного, динамічного й повторюваного травматичного досвіду.

Водночас для співвіднесення отриманих результатів із класичними уявленнями про посттравматичне зростання доцільно враховувати модель PTGI. Вона дозволяє структурувати основні прояви ПТЗ через такі домени, як особистісна сила, відкритість новим можливостям, зміни у стосунках з іншими, духовні або екзистенційні зміни та глибша оцінка життя. У цьому дослідженні PTGI виконує порівняльно-структурувальну функцію, оскільки допомагає визначити, у яких саме психологічних змінах проявляється зростання військовослужбовців. Натомість екологічна модель Bronfenbrenner виконує пояснювальну функцію, адже дає змогу зрозуміти, звідки походять чинники зростання, як вони взаємодіють між собою та які рівні середовища підтримують або блокують цей процес.

Застосування поєднаної теоретико-методологічної рамки також дозволяє врахувати специфіку українського воєнного контексту, який не повністю вкладається у класичні домени PTGI. Досвід військовослужбовців в умовах війни включає переживання соціального визнання або знецінення, розриву між військовим і цивільним досвідом, співіснування зростання і незавершеної травми, а також національно-ціннісний, моральний і колективний виміри. ПТЗ у цьому дослідженні розуміється не як автоматичний позитивний наслідок травми, а як складний, суперечливий і тривалий процес пошуку нових опор, смислів і способів бути у світі після або навіть під час травматичного досвіду.

Методологічно це обґрунтовує вибір якісного дослідницького дизайну. Кількісні методи дають змогу виміряти рівень посттравматичного зростання або встановити статистичні зв'язки між окремими змінними, однак вони не завжди дозволяють зрозуміти, як саме військовослужбовці інтерпретують пережите, які чинники вони вважають значущими, як

описують власні зміни та які смисли пов'язують із травмою, службою, втратою, підтримкою, відповідальністю, майбутнім і належністю до ширшої спільноти. Якісний підхід дає змогу дослідити ПТЗ як суб'єктивно пережитий і контекстуально зумовлений процес, у якому важливими є наративи, взаємодії, соціальні умови, культурні значення та часовий вимір війни.

2.2. Дизайн дослідження та методи

2.2.1. Дизайн дослідження

Дизайн дослідження має якісний, крос-секційний характер і передбачає одноразовий збір емпіричних даних. Обраний підхід зумовлений метою дослідження: глибоким вивченням чинників посттравматичного зростання у військовослужбовців в умовах війни через аналіз їхнього суб'єктивного досвіду, інтерпретацій та смислотворчих процесів. Збір даних здійснювався у період з 18 листопада 2025 року по 13 лютого 2026 року. Процедура збору передбачала проведення напівструктурованих інтерв'ю з респондентами, які проходять службу – діючі військові, а також із залученням учасників через професійні та тематичні спільноти – фахівці із супроводу ветеранів та членів їх сімей (зокрема ветеранські хаби).

До вибірки увійшли 20 респондентів: 15 діючих військовослужбовців віком від 23 до 46 років, серед яких 3 жінки віком від 23 до 34 років, та 5 ветеранів віком від 35 до 57 років, які також мають фаховий досвід у сфері супроводу військовослужбовців.

Дослідження організовано в один етап без формування експериментальних чи контрольних груп, що відповідає логіці якісної стратегії, спрямованої на глибинний аналіз індивідуальних наративів. Усі інтерв'ю проводилися з дотриманням етичних принципів психологічних досліджень. Участь у дослідженні була добровільною, респонденти надавали усвідомлену інформовану згоду на участь, а також були

поінформовані про мету дослідження, умови його проведення та можливість відмови на будь-якому етапі без негативних наслідків. Дослідження забезпечувало повну анонімність і конфіденційність отриманої інформації.

У межах реалізації дослідницького дизайну особлива увага приділялася етичним аспектам та потенційним ризикам, пов'язаним із участю у дослідженні як респондентів, так і дослідника.

Дослідження не передбачає медичного, психотерапевтичного чи іншого інтервенційного впливу на учасників, а також не пов'язане з використанням медикаментів або втручанням у їхнє повсякденне життя. Водночас, оскільки тема інтерв'ю стосується переживання бойового досвіду та його психологічного осмислення, участь у дослідженні може супроводжуватися помірним емоційним навантаженням. Потенційні ризики полягають у короткочасному емоційному дискомфорті, напруженні, тривозі, смутку або втомі під час обговорення травматичного досвіду. Також, попри забезпечення анонімності, існує незначна ймовірність опосередкованого розпізнавання особи через зміст висловлювань.

Для мінімізації ризиків учасники заздалегідь інформувалися про зміст дослідження, можливі емоційні реакції та право не відповідати на окремі запитання або припинити участь у будь-який момент без наслідків. Під час інтерв'ю дослідник відстежував емоційний стан респондентів; за потреби пропонувалася пауза або завершення розмови. У разі вираженого дискомфорту учасникам надавалася інформація про можливість звернення до військових психологів або служб підтримки.

Окремо враховувалися ризики для дослідника, пов'язані з роботою з чутливим матеріалом. Зокрема, прослуховування та аналіз описів травматичних подій може спричиняти ефект вторинної травматизації, що проявляється у вигляді емоційної втоми або підвищеної тривожності. Також у процесі дослідження можливе виникнення етичного навантаження,

пов'язаного з необхідністю поєднання дослідницької нейтральності з емпатійним реагуванням на складний досвід респондентів, які можуть ділитися особистими та чутливими аспектами бойового досвіду, втрат чи психологічних труднощів.

З метою забезпечення безпеки дослідника застосовувалися стратегії саморегуляції, зокрема планування перерв між інтерв'ю та обмеження інтенсивності роботи з емоційно насиченим матеріалом. У разі потреби передбачалася можливість звернення до професійної супервізії. Усі зібрані дані зберігалися з дотриманням принципів інформаційної безпеки: на захищених паролем пристроях, із використанням зашифрованих резервних копій.

2.2.2. Опис вибірки

У дослідженні взяла участь одна група респондентів – військовослужбовці. Формування вибірки здійснювалося за цільовим принципом, що відповідає логіці якісного дослідження, у межах якого учасники добираються для глибшого вивчення досвіду, безпосередньо пов'язаного з предметом дослідження. Критеріями включення були: проходження військової служби в умовах російсько-української війни; наявність досвіду участі в бойових діях або перебування в зоні підвищеної бойової небезпеки; переживання подій, які сам учасник оцінює як психологічно значущі, напружені або травматичні; готовність рефлексувати власний досвід у межах інтерв'ю.

До вибірки увійшли 20 респондентів – військовослужбовці чоловічої та жіночої статей, які на момент дослідження або проходили військову службу, або мали статус ветерана. Віковий діапазон учасників становив від 23 до 57 років, що дозволяє охопити різні вікові групи дорослого населення з бойовим досвідом. За статусом більшість респондентів є діючими військовослужбовцями, також у вибірці представлені ветерани та окремі

учасники з досвідом поєднання військової служби й діяльності у сфері супроводу військовослужбовців.

2.2.3. Методи дослідження

Для досягнення мети дослідження було застосовано якісний метод збору емпіричних даних – напівструктуроване інтерв'ю. Обраний метод дозволяє отримати глибинне розуміння індивідуального досвіду військовослужбовців, зокрема їхніх уявлень про процеси та чинники посттравматичного зростання в умовах війни.

Інтерв'ю проводилися за попередньо розробленим гайдом, який містив відкриті запитання, спрямовані на актуалізацію особистісного досвіду респондентів, їхніх смислотворчих процесів та рефлексії пережитих подій. Зокрема, інтерв'ю включало такі ключові питання:

Як і коли почалася війна для вас?

Хто підтримав вас у цьому рішенні? (у разі власного рішення);

Як відновлюєтеся? Щоденні ритуали?

Які внутрішні переконання, релігія, віра допомагають?

Які організації допомагають? Волонтери, психологічна допомога, побратими?

Яким є ставлення суспільства? Що хотілося б покращити?

Якими ви були і стали? Які нові якості відкрили в собі?

Тривалість кожного інтерв'ю становила від 45 до 60 хвилин. Інтерв'ю були спрямовані на виявлення механізмів і чинників посттравматичного зростання, зокрема особистісних ресурсів, соціальної підтримки, системи цінностей та змін у самосприйнятті.

Усі учасники надали згоду на аудіозапис інтерв'ю. Водночас у процедурі дослідження було передбачено, що в разі відмови від аудіозапису інтерв'ю могло проводитися без запису, із веденням письмового протоколу дослідником безпосередньо під час або одразу після розмови.

Проведення інтерв'ю відбувалося у спокійних і безпечних умовах, що гарантували конфіденційність та психологічний комфорт респондентів. За можливості зустрічі організовувалися у форматі особистого спілкування в приміщеннях, придатних для приватної розмови (зокрема кабінетах або спеціально відведених кімнатах для бесід).

2.2.4. Обробка даних

Обробка аудіозаписів та емпіричних даних здійснювалася з дотриманням принципів конфіденційності, анонімності, інформаційної безпеки та мінімізації доступу до персональних даних. Аудіофайли інтерв'ю використовувалися виключно для підготовки текстових транскриптів. Транскрибування виконувалося дослідницею самостійно за допомогою програми MacWhisper, після чого отримані тексти перевірялися та редагувалися вручну для уточнення змісту висловлювань. До аудіофайлів, транскриптів і супровідних робочих матеріалів мала доступ лише дослідниця.

Для забезпечення анонімності кожному учаснику було присвоєно унікальний код, що не містив персональної інформації. У назвах аудіофайлів і транскриптів не використовувалися імена, військові звання, номери або назви підрозділів, географічні локації чи інші ідентифікаційні дані. У процесі транскрибування всі потенційно ідентифікуючі відомості вилучалися, узагальнювалися або замінювалися нейтральними позначеннями.

Аудіозаписи, транскрипти та супровідні матеріали зберігалися на захищеному електронному носії з обмеженим доступом. Транскрипти зберігалися окремо від аудіофайлів, проте під відповідними кодами; таблиця відповідності між кодами та первинними даними зберігалася окремо у зашифрованому вигляді. Аудіофайли використовувалися лише на етапі перевірки точності транскрибування і після завершення транскрибування та аналітичного етапу підлягали видаленню. Для

подальшого аналізу використовувалися лише анонімізовані текстові матеріали.

Отримані емпіричні дані аналізувалися із застосуванням тематичного аналізу (Braun & Clarke, 2006), що передбачав ідентифікацію, кодування та узагальнення повторюваних смислових одиниць у висловлюваннях респондентів. Це дозволило систематизувати відповіді учасників, виокремити ключові тематичні категорії та визначити психологічні чинники посттравматичного зростання у військовому середовищі. Результати дослідження подаються у вигляді узагальнених категорій та анонімізованих цитат, які не дозволяють ідентифікувати учасників або конкретні ситуації.

Відповіді респондентів було поділено на масиви відповідно до вказаних респондентами у відповідях причин (модель Bronfenbrenner) та фактів посттравматичного зростання, відповідно до моделі ПТЗ. Після чого причини було тематично виділено та обраховано частоту згадувань, а для фактів посттравматичного зростання було виділено цитати та проведено наративний аналіз.

2.3. Аналіз чинників посттравматичного зростання військовослужбовців у контексті екологічної моделі U. Bronfenbrenner

2.3.1. Аналіз відповідей на питання «Коли і як почалася для вас війна?»

Перше питання інтерв'ю було спрямоване на з'ясування того, як самі респонденти визначають початок війни у власному життєвому досвіді. Це питання мало біографічно-наративний характер, оскільки дозволяло виявити, з яким моментом військовослужбовці пов'язують особисте входження у воєнний досвід, а також яким чином це входження відбулося: через власний вибір, мобілізацію, контракт, професійне становлення або поступове залучення до подій війни.

У процесі аналізу відповідей було виокремлено два основні тематичні напрями: часовий вимір початку війни та спосіб входження у воєнний досвід. Перший напрям відповідає на питання «коли для респондента почалася війна?», другий – «як саме вона увійшла в його або її життя?».

У часовому вимірі відповіді респондентів розподілилися між двома ключовими періодами: початком війни у 2014 році та початком повномасштабного вторгнення. Найчастіше респонденти пов'язували початок особистого досвіду війни саме з 2014 роком. Таку відповідь надали 10 респондентів. До цієї групи належать відповіді, у яких війна описується як така, що почалася з анексії Криму, перших бойових дій на сході України, мобілізації у 2014 році, участі у волонтерстві або прибуття в зону бойових дій. Наприклад, показовою є відповідь: «...у 14-му. Коли Крим окупували...». Інший респондент пов'язує початок війни з безпосереднім прибуттям у район бойових дій: «...20 травня 2014 року, коли я приїхав у район Маріуполя...».

Окрема частина респондентів визначає початок війни через події повномасштабного вторгнення. До цієї групи належать відповіді 10 респондентів. У таких відповідях війна постає як досвід, що став особисто значущим саме з 2022 року, через мобілізацію, вступ до лав Збройних сил України, підписання контракту або безпосереднє включення у військову службу. Водночас навіть у цій групі частина респондентів не обмежується лише датою 24 лютого 2022 року, а описує поступове наближення до війни, передчуття її неминучості або професійну підготовку до участі у бойових діях.

Отже, у відповідях простежується важлива відмінність між історичним початком війни та особистим початком війни. Для одних респондентів ці моменти збігаються з 2014 роком, для інших – із повномасштабним вторгненням. Це свідчить про те, що війна в досвіді військовослужбовців не має єдиного початку: вона входить у біографію

кожного по-різному, залежно від життєвого шляху, моменту мобілізації, служби, волонтерства, професійного вибору або безпосереднього зіткнення з бойовими діями.

Другий тематичний напрям стосується того, як саме респонденти увійшли у воєнний досвід. Найбільш поширеною категорією була мобілізація, яку згадали 6 респондентів. У цих відповідях початок війни описується як зовнішньо зумовлена подія, пов'язана з призовом, мобілізаційною хвилею або необхідністю виконання військового обов'язку. Наприклад, цей мотив простежується у висловлюванні: «...чотирнадцятий рік, четверта хвиля мобілізації. Я зайшов разом з підрозділом 25 серпня 2014 року...». У таких відповідях війна постає як подія, що радше входить у життя людини через зовнішні обставини, а не лише через попередньо сформований особистий вибір.

Категорію «вступ до лав» було зафіксовано у відповідях 4 респондентів. У цих відповідях респонденти підкреслюють активну позицію та готовність долучитися до захисту країни. Наприклад, один із респондентів пояснює це через реакцію на загрозу державі: «...якщо ти знаєш, що твою країну ображають, убивають, гвалтують, перша реакція – захищати...». Така відповідь демонструє, що початок війни осмислюється як моральний імпульс до дії.

Категорія «контракт» також є значущою. Якщо об'єднати відповіді, пов'язані з контрактною службою та військовою кар'єрою, цю групу було представлено у відповідях 4 респондентів. У цій групі війна часто описується через професійне становлення, поступове входження у військову сферу, навчання або службу. Наприклад, одна з респонденток говорить: «...якщо так... глобально брати... то, мабуть, 2014. Я була ще дитина... дуже вплинуло... І контракт. Це 2021. А в січні 2022 я вже офіцер ЗСУ...». Ця цитата показує, що для частини респондентів війна стала тривалим процесом особистісного і професійного формування.

Окрему групу становлять відповіді, у яких війна почалася через поступове залучення. Цю категорію було зафіксовано у відповідях 4 респондентів. Сюди належать випадки, коли респонденти спочатку були залучені до волонтерства, допомоги, перебування у зоні бойових дій або поступово переходили від цивільної ролі до військової. Показовою є відповідь: «...моя особиста війна почалась спочатку 2014-2015. Я був у волонтерах...». Такий тип відповідей важливий, оскільки демонструє, що входження у війну не завжди відбувалося миттєво або формально. Для деяких респондентів воно мало поступовий характер і було пов'язане з наростанням особистої причетності до подій.

Загалом аналіз відповідей на перше питання показує, що початок війни у сприйнятті військовослужбовців має багатовимірний характер: для частини респондентів війна почалася у 2014 році, з анексії Криму, перших бойових дій або мобілізації. Для інших – із повномасштабного вторгнення у 2022 році. Водночас у багатьох відповідях простежується розмежування між війною як історичною подією та війною як особистим досвідом, що починається тоді, коли людина безпосередньо включається в захист країни, службу, волонтерство або бойові дії.

Таким чином, перше питання дозволило виявити різні способи входження у воєнний досвід. Найбільш вираженими є два полюси: зовнішньо зумовлене залучення через мобілізацію та особистісно зумовлене залучення через вибір, контракт, вступ до лав або поступову участь у воєнних подіях.

2.3.2. Аналіз відповідей на питання «Як відновлюєтеся? Щоденні ритуали?»

Друге питання інтерв'ю було спрямоване на з'ясування того, які щоденні практики, ритуали або способи самопідтримки респонденти використовують для відновлення в умовах військової служби та тривалого стресового навантаження. На відміну від першого питання, яке стосувалося

входження у воєнний досвід, це питання розкриває повсякденні механізми підтримання внутрішньої рівноваги, відновлення контролю, зниження емоційної напруги та збереження зв'язку з мирним життям.

У відповідях респондентів простежуються два загальні типи відновлення: індивідуально-орієнтоване та соціально орієнтоване. Індивідуально-орієнтовані практики пов'язані з особистими діями, тілесною активністю, рутиною, саморозвитком, відключенням від подразників, упорядкуванням простору або діяльністю, яка допомагає повернути відчуття контролю. Соціально орієнтовані практики пов'язані з підтримкою середовища, контактом із рідними, гумором, спільними діями з побратимами та щоденним плануванням у групі.

Найчастіше у відповідях з'являється тема повсякденних ритуалів із цивільного життя. Її було зафіксовано у відповідях 5 респондентів. До цієї теми належать кава, сніданок, догляд за собою, порядок у речах, спорт, уявлення дому, ранкові або побутові дії, які відтворюють елементи довоєнної нормальності. У висловлюванні одного з респондентів це відображено так: «...я почав робити собі сніданки, які робив вдома...». Інша респондентка описує ритуал кави як спосіб повернення до образу дому: «...я робила собі каву і уявляла Київ. Як я роблю каву вдома. І на якийсь момент це повертало відчуття нормальності...». Така інтерпретація ґрунтується на тому, що самі респонденти пов'язують ці дії з відчуттям дому, нормальності та внутрішньої стабільності.

З цією ж темою пов'язана категорія порядку і контролю. Показовою є відповідь одного з респондентів: «...вірний друг – кава, цигарка... і якісь свої речі, які я постійно намагався тримати в порядку. Це не для чистоти – це більше для внутрішнього стану...». Порядок у речах або повторювана дія стають способом підтримати внутрішній стан, коли зовнішні обставини залишаються нестабільними.

Окремою значущою темою є зв'язок із рідними, представлений у висловлюваннях 3 респондентів. Респонденти описують контакт із близькими як важливе джерело відновлення, емоційної підтримки та відчуття витримки. У відповідях згадуються рідний голос, дружина, телефонні дзвінки, приїзди близьких. Респондент формулює це так: «...було відчуття: «це нормально, я витримаю»... Почути просто рідний голос...». Інший підкреслює значення подружнього зв'язку: «...зараз найважливіше – це зв'язок. Дружина...». У цьому контексті відновлення відбувається через емоційну присутність іншої людини, яка допомагає зменшити ізольованість і підтримує відчуття особистої тяглості поза військовим середовищем.

Тему фізичної активності було зафіксовано у відповідях 2 респондентів. Спорт описується як спосіб самодопомоги, виведення напруги, підтримання дисципліни та тілесного ресурсу. В одній із відповідей респондент формулює це через метафору турботи про себе: «...маску спочатку треба одягати на себе... спорт, книги, просто посидіти, не їсти себе...». Інший респондент пов'язує фізичну активність із вивільненням злості: «...характер... злість виходить у спорт...з побратимами – посидіти мовчки...». Отже, спорт у відповідях респондентів виконує функцію емоційної регуляції та повернення відчуття керованості власним станом.

Саморозвиток як джерело підтримки згадали 2 респонденти. Вона охоплює читання, внутрішню роботу, самоконтроль, пошук нового рівня особистісної організації. Цей мотив простежується у висловлюванні про відновлення як змogu жити так, щоб не переносити власне напруження на інших: «...це навчитися жити так, щоб не шкодити іншим своєю поведінкою... можна знайти новий рівень...». Інша відповідь підкреслює необхідність активної самопідтримки: «...треба себе підтримувати,

читати... щось робити особою, але не здаватися...». У цих відповідях відновлення постає як свідомо праця над собою, а не лише як відпочинок.

Менш поширеною, однак змістовно значущою була тема підтримки середовища, представлена у відповіді 1 респондента. Респондент коротко формулює її так: «...просто середовище дає сили...». Ця відповідь показує, що для частини військовослужбовців ресурсом виступає сама якість оточення: люди, атмосфера, взаємодія, відчуття прийняття або спільності. Тут відновлення пов'язане з перебуванням у середовищі, яке підтримує, а не виснажує.

До соціально орієнтованих способів відновлення також належить гумор як ресурс, який було зафіксовано у відповіді 1 респондента. Це увиразнює така відповідь: «...Напевно, це жарти. Дуже багато гумору... Це дає хоч якийсь певний спокій...». Гумор у цьому випадку виконує функцію емоційної розрядки та створення дистанції щодо напружених обставин: він допомагає знизити інтенсивність переживань і підтримати групову взаємодію.

Було виокремлено тему спільних дій із побратимами, яку зафіксовано у відповіді 1 респондента. У відповідях вона проявляється через спільний біг, каву, обговорення підсумків, підтримувальну комунікацію та уникнення «знищувальної критики». Респондент описує це так: «...біг і потім сніданок і кава... підбиваємо підсумки, говоримо... хвалимо, які ми «красавчики»... не влаштовуємо там «знищувальної критики»...». Така практика створює простір, у якому відновлення відбувається через спільність і взаємне підкріплення.

Щоденне планування як спосіб підтримання стабільності було зафіксовано у відповіді 1 респондента. Вона представлена відповіддю про ранкову фізкультуру, каву та постановку задач на день: «...фізкультура зранку – така базова... ранкова кава... Ставимо задачі собі на день...».

Планування тут виконує організаційну й психологічну функцію: день набуває структури, а респондент отримує відчуття передбачуваності та дії.

Серед індивідуально-орієнтованих тем окремо простежуються відключення, комфорт, адреналінова діяльність і комп'ютерні ігри. Кожна з цих тем була представлена у відповіді 1 респондента. Відключення описується як потреба просто побути, зменшити контакт із завданнями та подразниками: «...можу приїхати додому. Сісти. Дивитись в одну точку. Потім лягти... Просто бути... серед цивілізації...». Комфорт пов'язується з потребою у власному просторі, побуті, музиці та «душевних речах»: «...я потребу більше, ніж базові речі... побут, комфорт... ти все одно маєш залишати собі трохи простору... Улюблена музика...». Адреналінова діяльність проявляється через водіння, яке респондент описує як заспокійливу дію: «...люблю їздити за кермом. Це дуже заспокоює. Сідаєш – і їдеш, і все добре...». Комп'ютерні ігри та читання згадуються як індивідуальні способи перемикавання уваги: «...Тому кава – постійно... Читання книг... Комп'ютерні ігри люблю...».

Загалом аналіз відповідей на друге питання показує, що щоденне відновлення військовослужбовців має переважно практичний, тілесний і ритуалізований характер. Найбільш вираженою темою є повернення до повсякденних ритуалів із цивільного життя: кави, сніданку, догляду за собою, порядку, уявлення дому, ранкових дій. Водночас соціально орієнтовані способи відновлення мають окреме значення. Зв'язок із рідними, підтримка середовища, гумор, спільні дії з побратимами та групове планування створюють ресурс належності й емоційної опори. Отримані дані свідчать, що відновлення в умовах війни формується через поєднання особистих ритуалів, тілесної активності, побутової впорядкованості, контакту з близькими та підтримувальної взаємодії у військовому середовищі. Примітно, що посилення на близьких, побратимів і колектив як внутрішню опору звучали також у відповідях на питання про

сміслові переконання (2.3.3), що додатково підтверджує центральну роль соціальних зв'язків у підтримці військовослужбовців

2.3.3. Аналіз відповідей на питання « Які внутрішні переконання, релігія, віра допомагають? »

Третє питання інтерв'ю було спрямоване на виявлення внутрішніх переконань, віри, цінностей і смислових опор, які допомагають респондентам витримувати досвід війни. У відповідях простежується, що поняття віри для військовослужбовців має ширше значення, ніж належність до певної релігії або конфесії. Респонденти говорять про віру в перемогу, Україну, власні цінності, відповідальність, сенс служби та духовну підтримку.

У межах цього питання було виокремлено три основні тематичні групи: особистісні цінності й відповідальність, ідеологічні переконання, пов'язані з Україною та перемогою, а також духовні або релігійні опори. Варто зазначити, що у відповідях на це питання також звучали посилання на людей, близьких і побратимів як внутрішню опору – однак за змістом ці відповіді стосуються соціальної підтримки, детальніше розглянутої у розділі 2.3.2.

Серед відповідей цієї групи провідною є тема особистісних переконань, цінностей і відповідальності, представлена у висловлюваннях 5 респондентів. У цій групі респонденти говорять про волю до життя, внутрішню визначеність, свободу, відповідальність, безкорисливість, власні принципи та здатність триматися обраного шляху. Показовою є відповідь, у якій респондент пов'язує виживання з особистою обіцянкою: «...Я обіцяв. Я маю жити. Я просив: дай мені вижити. Дай мені дожити... Це мене витягло...». Тут опорою стає не абстрактна ідея, а персональна відповідальність і зобов'язання перед собою та близькими. Водночас надмірна орієнтація на відповідальність перед іншими може ускладнювати посттравматичне зростання. Почуття провини за виживання, самопожертва

заради побратимів або знецінення власного життя на тлі чужих втрат здатні блокувати процес особистісного відновлення (Litz et al., 2009). У цьому сенсі відповідальність є двоспрямованим чинником: вона підтримує мотивацію і сенс, але за умов хронічного самозречення може перешкоджати усвідомленню власної цінності.

У частини респондентів внутрішня опора пов'язується з переконаністю у правильності власного вибору та прийняттям військового досвіду як частини особистого життєвого шляху. Це простежується у висловлюванні однієї з респонденток: «...я не розчарувалась. Це моє. Я це знаю...». У цьому випадку важливим є формулювання «це моє», яке вказує на суб'єктивне прийняття власного вибору, відчуття його відповідності особистим цінностям і внутрішню узгодженість із виконуваною роллю. Саме така узгодженість може розглядатися як прояв внутрішньої визначеності, що допомагає респондентці осмислювати складність воєнного досвіду не лише як зовнішню необхідність, а як особисто значущий вибір. Інший респондент прямо пов'язує внутрішню опору з цінностями: «...Я не релігійний... От віра в цінності – так... Безкорисливість. Свобода. Відповідальність...». У цьому випадку віра постає не як релігійна категорія, а як етична позиція, що задає орієнтири поведінки, підтримує відчуття смислу та пояснює особисту участь у війні.

Другою тематичною групою є ідеологічні переконання, пов'язані з Україною, перемогою та змінами в державі. Ця тема була представлена у відповідях 4 респондентів. У відповідях респондентів цей вимір проявляється через бажання змін, наявність мети, віру в перемогу, віру в Україну та розуміння ширшого історичного сенсу боротьби. Респондент осмислює це так: «...є ідея, є мета. Розуміння, для чого ти все це робиш...». Інший формулює віру через перемогу: «...насчет релігії – одразу ні. Віра – ну, в перемогу...».

У цій групі важливою є відповідь, де віра в перемогу пов'язується з історичним протистоянням і необхідністю завершити тривалий конфлікт: «...віра в те, що ми вистоїмо. Мотивація – щоб закінчилася ця історія. Це багатовікова історія нашого протистояння з москвою. Пора ставити крапку...». Тут внутрішня опора має національно-історичний характер. Респондент осмислює власний досвід у ширшому контексті боротьби України, що надає особистій участі додаткового смислу.

Окрема відповідь демонструє трансформацію релігійної віри у віру в Україну: «...я був християнином... але після поранення... ні... вірю в Україну...». Це свідчить про те, що в умовах війни традиційні духовні орієнтири можуть змінюватися, а центральною опорою стає належність до країни, її майбутнього та колективної боротьби.

Третьою тематичною групою є духовні та релігійні опори, які було зафіксовано у відповідях 3 респондентів. У відповідях цієї групи релігійність має різні форми: належність до церкви, звернення до Бога, молитви, внутрішні духовні ритуали або навернення до віри після критичного досвіду. Одна з респонденток підкреслює відмінність між формальною релігійністю та особистою духовністю: «...Не релігійна... Але супер віруюча... Я вірю в якийсь дух... Але внутрішні ритуали – молитви – обов'язково...». Інший респондент говорить про конфесійну належність коротко й прямо: «...Ну, релігійний. Православної церкви...».

Показовою є відповідь про навернення до віри після поранення: «...Раніше в Бога не вірив. Але коли в мене була складна ситуація... після поранення – тоді якось довелося повірити...». У цьому випадку віра виникає як реакція на граничну ситуацію, у якій звичні раціональні або особистісні опори можуть виявитися недостатніми. Духовність тут пов'язана з переживанням небезпеки, вразливості та потребою у вищій підтримці.

Загалом відповіді на третє питання показують, що внутрішні переконання військовослужбовців мають переважно смислово-ціннісний

характер. Ключовими опорами виступають особисті цінності й відповідальність, ідеологічні переконання, пов'язані з Україною та перемогою, а також духовна або релігійна підтримка.

Отримані дані свідчать, що для військовослужбовців віра виконує функцію внутрішньої опори, але її зміст варіюється. Для одних це Бог, молитва або церква; для інших – Україна, перемога, свобода, відповідальність або сенс служби. У цьому сенсі віра постає як широка категорія смислу, що допомагає респондентам пояснювати власну участь у війні, витримувати небезпеку, зберігати мотивацію та підтримувати зв'язок із тим, заради чого вони продовжують діяти.

2.3.4. Аналіз відповідей на питання «Яким є ставлення суспільства? Що хотілося б покращити?»

Четверте питання інтерв'ю було спрямоване на з'ясування того, як військовослужбовці сприймають ставлення суспільства до себе, власного досвіду, служби та принесених жертв. У відповідях респондентів ця тема розкривається через переживання визнання або його відсутності, досвід байдужості, потребу в повазі, складність повернення до цивільного середовища, амбівалентність реакцій людей і відчуття розриву між військовим та цивільним світом.

У межах аналізу було виокремлено кілька провідних тем: негативне або травматичне сприйняття ставлення суспільства, запит на розуміння і визнання, очікування проактивної підтримки з боку суспільства, розрив між військовим та цивільним досвідом, а також амбівалентне ставлення.

Тему негативного або травматичного сприйняття ставлення суспільства було зафіксовано у відповідях 6 респондентів. У цій групі відповідей респонденти говорять про байдужість, знецінення жертв, закритість людей, відсутність вдячності, ігнорування військових, небажання помічати їхній досвід, а також недостатність підтримки з боку держави. Один із респондентів формулює це як переживання знеособлення

військових: «...найгірше – байдужість, коли військових сприймають як цифри...». У цій же відповіді підкреслюється, що суспільне підтвердження значущості принесених жертв має підтримувальну функцію: «...якщо суспільство підтверджує, що це було не дарма... це тримає».

У частині відповідей негативне сприйняття пов'язане з відчуттям, що люди перестають помічати військових або уникають контакту з ними. Наприклад, цей аспект відображено у відповіді: «...У 22-му було інше ставлення... Люди ніби не хочуть помічати...». Інший говорить про відсутність підтримки на державному рівні: «...Хотілося б, щоб на державному рівні була підтримка військових. Бо зараз я бачу інше...». Такі відповіді показують, що травматичним може бути і мовчазна байдужість, і формальна повага без реальної участі, і відсутність системної підтримки.

Не менш значущою є тема запиту на розуміння і визнання, яку також було зафіксовано у відповідях 6 респондентів. У відповідях респонденти не вимагають героїзації чи особливого статусу, натомість говорять про потребу в повазі, розумінні, людяності, доброзичливості та коректній взаємодії. Один із респондентів чітко відмежовує потребу у визнанні від жалю чи демонстративного захоплення: «...більше поваги й розуміння... Я не хочу, щоб мене жаліли. Не хочу, щоб мені аплодували». Інша респондентка формулює це ще коротше: «...Мабуть, більше розуміння. Не жалість, а саме розуміння...».

Окремий вимір цієї теми становить відповідь про нейтралізацію статусу та гендерну рівність. Респондентка зазначає: «...для мене немає різниці – чоловік чи жінка. Є посада. Є обов'язок. І все...». У цьому випадку запит на визнання пов'язаний із професійною суб'єктністю: важливо, щоб військовослужбовця сприймали через функцію, відповідальність і компетентність, а не через стереотипи або зовнішні ознаки.

Показово, що нерозуміння є двостороннім: не лише суспільство не завжди розуміє військових, а й самі військові нерідко замовчують власний

досвід, аби не травмувати цивільних: «...з цивільними важко... часто не розуміють. І ми їх не хочемо... травмувати своїми розповідями...». Це створює дистанцію, у якій військовий досвід залишається частково невисловленим і неперекладним.

Окремою темою є очікування проактивної підтримки з боку суспільства. На відміну від запиту на розуміння, який стосується коректного сприйняття, тут респонденти говорять про потребу, щоб оточення само робило перший крок – не чекало, поки військовий попросить уваги. Респондент говорить: «Просто по-людськи... Підійти, запитати «як ти?», подякувати. Але без нав'язування...». Інший зазначає: «...Я би хотів, щоб просто посміхались. Це приємно військовим...». Частина респондентів зазначає, що такі прояви вже є: «...В принципі, в кращу сторону. Люди більше підтримують, дякують. Є патріотично налаштовані...» – що свідчить про те, що проактивна підтримка сприймається як значущий ресурс, коли вона наявна».

Тему розриву між військовим і цивільним досвідом було зафіксовано у відповідях 3 респондентів. У цій групі відповідей респонденти описують складність повернення, емоційну тяжкість контакту з цивільним середовищем, паралельність світів і дистанцію в проживанні війни. Один із респондентів говорить про дисонанс між фронтовою реальністю і цивільним життям: «...десь там, за кілька кілометрів – люди в окопах, під обстрілами... А тут – життя. Люди живуть своїм життям...». Ця відповідь демонструє переживання одночасного існування різних реальностей, які важко поєднати в одному досвіді.

У межах цієї теми також звучить потреба показати цивільному суспільству реальність війни. Цей досвід респондент описує так: «...організував би тури... на території, які деокуповані... Щоб люди побачили, як це виглядає...». Така відповідь вказує на прагнення зменшити

дистанцію між фронтом і тилом через безпосередніше розуміння наслідків війни.

Тема амбівалентного ставлення була представлена у висловлюваннях 3 респондентів. Респонденти цієї групи описують суспільне ставлення як неоднорідне: воно залежить від регіону, ситуації, конкретних людей і контексту взаємодії. Така позиція простежується у висловлюванні: «...суспільство втомилося від війни... ставлення залежить від регіону. В одних областях нормально ставляться – допомагають, в інших – ви нам не потрібні...». Інший говорить: «...є різне... і таке і сяке...». Амбівалентність також проявляється через поєднання вдячності, поваги та байдужості. Один із респондентів описує різні реакції людей так: «...була повага, вдячність... був байдужий погляд. Був сором – люди відвертали очі...». Ставлення суспільства може одночасно підтримувати й ранили, залежно від форми контакту та готовності людей визнавати реальність військового досвіду.

Загалом аналіз відповідей на четверте питання показує, що ставлення суспільства є для військовослужбовців важливим чинником осмислення власного досвіду. Найбільш вираженими є переживання байдужості, знецінення, недостатнього розуміння та водночас потреба у повазі, доброзичливості й ненав'язливому визнанні. Респонденти говорять про потребу бути побаченими як люди з реальним досвідом війни, відповідальністю, втратами та правом на коректну суспільну підтримку.

Отримані дані також демонструють наявність розриву між військовим і цивільним досвідом. Цей розрив проявляється у відчутті паралельності світів, складності повернення, небажанні травмувати цивільних власними розповідями та потребі, щоб суспільство краще розуміло реалії війни. У контексті посттравматичного зростання це має принципове значення: суспільне визнання може ставати ресурсом інтеграції досвіду, тоді як байдужість, знецінення або формальна підтримка без

розуміння можуть посилювати відчуження і ускладнювати психологічне відновлення.

2.3.5. Аналіз відповідей на питання « Якими ви були і стали? Які нові якості відкрили в собі?»

П'яте питання інтерв'ю було спрямоване на виявлення того, як респонденти осмислюють власні зміни, пов'язані з досвідом війни. У відповідях простежуються різні рівні трансформації: зміни у самосприйнятті, ставленні до життя, міжособистісних стосунках, майбутнього, власної емоційності та здатності адаптуватися до травматичного досвіду. Респонденти описують ці зміни через дорослішання, зібраність, прагматизм, переоцінку цінностей, глибше розуміння людей, втрату попередньої наївності, розвиток внутрішньої опори та зміну життєвих перспектив.

Найбільш вираженою темою у відповідях респондентів була особистісна трансформація, представлена у висловлюваннях 7 респондентів. У цій групі респонденти говорять про зміни характеру, швидке дорослішання, зростання усвідомленості, витривалості, рішучості, внутрішньої чесності та здатності підтримувати себе. Війна описується як досвід, що змінює спосіб бачити себе і власні можливості. Одна з респонденток зазначає: «...я подорослішала. Дуже швидко... я зрозуміла, скільки людина може витримати...». У цій відповіді трансформація пов'язана з відкриттям меж людської витривалості та переглядом уявлень про власну спроможність.

Інший респондент описує зміни через метафору відкриття справжнього «Я»: «...наче в мені була якась «глина», яка закривала справжнє. І зараз вона відпадає. І відкривається щось більш справжнє. Простіше. Чесніше...». У цьому випадку війна постає як досвід радикального спрощення внутрішньої структури: зникає надмірна

залежність від зовнішніх оцінок, посилюється прямота, чесність і відчуття автентичності.

До теми особистісної трансформації належать також відповіді про формування характеру та зібраність. Цей аспект відображено у відповіді: «...він дуже сильно мене змінив як людину. Сформував характер. Зробив більш... зібраним... і більш... чітким у рішеннях» – тут зміни осмислюються через підвищення внутрішньої організованості та здатності діяти більш визначено.

Важливим елементом цієї теми є уявлення про трансформацію як процес боротьби. Показовою є відповідь: «...кожен військовий проходить шлях трансформації. Це боротьба – зі страхом, з собою, з обставинами. І в цьому – цінність кожного...». Ця відповідь підкреслює, що зміни не сприймаються як легкий або лінійний розвиток, а вони пов'язані з напруженням, опором, подоланням і необхідністю інтегрувати складний досвід у власну історію.

Другою важливою темою є адаптація до травматичного досвіду, яку було зафіксовано у відповідях 4 респондентів. У цій групі відповідей респонденти описують зміненість, емоційне притуплення, стабілізацію після втрат, цинічність, зростання серйозності та потребу у психологічній допомозі. Один із респондентів звертає увагу на відчуття незворотних змін: «...проблема в тому, що ти вже інший... нам потрібна буде масова психологічна допомога...». Тут трансформація має не романтизований, а проблемний характер: людина усвідомлює зміни в собі та бачить потребу в підтримці для подальшої адаптації.

Окремі відповіді демонструють емоційну перебудову у ставленні до втрат і смерті. Респондент передає це такими словами: «...Раніше на смерть людей якось реагував... було співчуття, переживання. Зараз – ні. Зараз це сприймається як: не повезло...». Таке ставлення можна розглядати як механізм психологічного притуплення, який може виконувати захисну

функцію в умовах постійного зіткнення з небезпекою та втратами. Інший респондент описує зміну через більшу серйозність: «...стали більш серйозним, розрахунковим... Тут будь-яке рішення – воно еквівалентне чиемусь життю...». У таких відповідях адаптація пов'язана з підвищенням відповідальності за рішення та зменшенням емоційної спонтанності.

Тема трансформації міжособистісних стосунків була представлена у висловлюваннях 3 респондентів і охоплювала відкриття здатності до взаємодії, глибше розуміння інших людей, посилення цінності людяності, милосердя, взаємодопомоги та віри в людей. Цитата респондента увиразнює цю тенденцію: «...я відкрив у собі більшу соціальну здатність взаємодіяти з людьми, це розвиток», а також описують зміни через краще розуміння людських потреб: «...краще розумієш людей... Коли ти працюєш і коли ти теж живеш для людей, колег, рідних, друзів – це приносить правильне задоволення, правильне відчуття сутності...».

У цій темі помітна і подвійність змін у ставленні до людей: «...Я став більше вірити в людей... Але поряд з тим став більш злим... і більш спостережливим». Міжособистісна трансформація не обмежується посиленням відкритості, вона також включає настороженість, контроль, досвід розчарувань і вміння уважніше зчитувати поведінку інших.

Тему переосмислення життєвих цінностей також було зафіксовано у відповідях 3 респондентів. У цій групі респонденти говорять про цінність часу, близьких, сім'ї, справедливості, простоти життя, внутрішнього спокою та свободи від думки інших. Респондент акцентує: «...не так чіпляєшся за роботу. Більше цінуєш час із близькими...». Інший описує зміни через сім'ю, справедливість і громадську активність: «...Я зрозумів цінність сім'ї. Зараз це найважливіше. Загострилося відчуття справедливості. Став більш принциповим...». До цієї ж теми належить відповідь про спрощення життя і зменшення залежності від зовнішніх очікувань: «Став спокійніший. І рішучіший. Я зрозумів, що не потрібно

заморочуватися на непотрібних речах... Зараз – простіше». Зміни проявляються у відмові від другорядного, посиленні рішучості та появи більшої внутрішньої свободи.

Тему перебудови життєвої перспективи було зафіксовано у відповідях 3 респондентів. Вона охоплює прагматизм, зниження романтизації, плани викладати, повернення до громадської або соціальної сфери, а також невизначеність щодо майбутнього після служби. У висловлюванні одного з респондентів це відображено так: «...Я став більш прагматичним. Більш... ефективним... Я хочу викладати у виші... Менше романтики». У цій відповіді війна змінює погляд на майбутню професійну реалізацію: з'являється прагнення передавати досвід, але вже з менш ідеалізованим баченням реальності.

Інша респондентка пов'язує майбутнє із поверненням до соціальної сфери: «...До армії я працювала в громадській організації. І, мабуть, я повернуся до цього – до соціальної сфери. Але вже з іншим досвідом...». Це демонструє не розрив із попереднім життям, а його переосмислене продовження після військового досвіду. Водночас у цій темі є й невизначеність: «...Думаю про те, чим буду займатись після служби. У 43 роки пенсія, і що далі – не знаю...». Така відповідь вказує на складність планування майбутнього після тривалого перебування у військовій реальності.

У контексті посттравматичного зростання ці відповіді мають особливе значення. Вони демонструють, що прояви посттравматичного зростання у досвіді військовослужбовців співіснують із болем, втратами й внутрішнім напруженням. Респонденти говорять про розвиток, автентичність, цінність стосунків і нові життєві перспективи, але водночас описують втому, емоційну захищеність і складність подальшої адаптації.

Отже, аналіз відповідей респондентів у межах екологічної логіки дозволив виокремити чинники, які можуть підтримувати або ускладнювати

посттравматичне зростання військовослужбовців: спосіб входження у воєнний досвід, щоденні практики відновлення, смислово-ціннісні опори, ставлення суспільства та суб'єктивно пережиті зміни внаслідок війни. Водночас для розуміння того, у яких саме психологічних змінах проявляється посттравматичне зростання, отримані наративи було додатково проаналізовано відповідно до доменів PTGI.

2.4. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження відповідно до моделі посттравматичного зростання PTGI

2.4.1. Домен «Особистісна сила»

У межах домену «особистісна сила» респонденти описують зміни, пов'язані з усвідомленням власної витривалості, самотійності, внутрішньої опори та здатності діяти в складних умовах. Цей домен проявляється через зростання рішучості, прагматизму, принциповості, здатності підтримувати себе та меншої залежності від зовнішніх оцінок.

Показовою є відповідь, у якій особистісна сила пов'язується із самопідтримкою та збереженням себе: «Я не старію – не даватися вістаріти. Щось себе «шобушити», щось робити особою, але не здаватися... Я вважаю, що це саморозвиток. Це про збереження себе». У цьому висловлюванні йдеться про активну позицію щодо власного стану: респондент прагне не втратити життєвість, підтримувати себе та продовжувати розвиток.

Інший аспект цього домену – посилення автономії й самооцінки. Це простежується у відповіді: «я почав відчувати у собі незалежність... від сім'ї, від оточення. Підняв свою самооцінку». Тут зростання проявляється як нове відчуття самотійності та більшої впевненості у собі.

У частини респондентів особистісна сила описується через відкриття автентичності: «Це трансформаційно. Наче в мені була якась «глина», яка закривала справжнє. І зараз вона відпадає. І відкривається щось більш справжнє. Став прямішим. Простішим». Така відповідь свідчить про зміну

самосприйняття, більшу чесність із собою та зменшення залежності від зовнішніх очікувань.

Також домен особистісної сили проявляється через принциповість і спрощення життєвих орієнтирів: «у мене загострилося відчуття справедливості. Став більш принциповим... Я зрозумів, що заморочувався на непотрібних речах... Зараз – простіше». Війна в цьому випадку сприяла чіткішому розрізненню важливого й другорядного.

Окремо простежується здатність бути для себе джерелом підтримки. Одна з респонденток говорить: «Я сама стала собі підтримкою... Я відчуваю себе вільнішою. Від соціальних умовностей. І це найбільший дар». Інша формулює це ще пряміше: «Я думаю, що це більше про внутрішню опору. Я впевнена, що я достатньо сильна. У мене є відчуття, що я можу».

Отже, домен особистісної сили у відповідях респондентів проявляється через усвідомлення власної здатності витримувати, діяти, приймати рішення й підтримувати себе. Водночас ця сила часто має прагматичний характер: «Я став більш прагматичним. Більш... ефективним. Менше романтики... Зараз – більше реальності».

2.4.2. Домен «Відкритість новим можливостям»

У межах домену «відкритість новим можливостям» респонденти описують появу нових напрямів розвитку, професійних планів, освітніх намірів, громадської активності та нових способів реалізації власного досвіду. У цих відповідях війна постає як досвід, після якого неможливо повністю повернутися до попереднього стану, однак можливо сформувати іншу траєкторію життя.

Цей мотив чітко простежується у відповіді: «Повністю стати «як раніше» неможливо. Але можна знайти новий рівень... я відкрив у собі більшу соціальну здатність взаємодіяти з людьми. Це розвиток». Тут нові

можливості пов'язані з переосмисленням власних соціальних здібностей і відкриттям нового рівня взаємодії з людьми.

Частина респондентів пов'язує нові можливості з майбутньою професійною або підприємницькою реалізацією. Наприклад: «Можливо, відкрити якийсь бізнес. Скористатися програмами підтримки ветеранів. Але це має бути сімейна справа – щоб сім'я підтримувала, щоб працювати разом». У цій відповіді майбутнє бачиться через поєднання ветеранського досвіду, родинної підтримки та економічної самостійності.

Для інших респондентів відкритість новим можливостям проявляється через навчання і саморозвиток: «я пішов на навчання, а там вже... це все нове... Це про розвиток». Подібний мотив звучить і у відповіді: «Почав навчатися. Друг змотивував отримати вищу освіту. Зараз іноді малюю». У цих висловлюваннях нові можливості пов'язані з розширенням власного досвіду, здобуттям освіти та поверненням до творчих практик.

Окремо простежується бажання перетворити військовий досвід на ресурс для допомоги іншим. Показовою є відповідь: «Я хочу викладати у виші. Те, що пов'язано з моїм досвідом. Я вже проводив тренінги для військових і цивільних. І навіть думав написати книжку». Інший говорить про намір після демобілізації відкрити ветеранський хаб: «Я зайнявся громадською діяльністю. І планую після демобілізації відкрити ветеранський хаб». Такі відповіді показують, що нові можливості осмислюються через передачу досвіду, освітню діяльність, підтримку ветеранів і соціальну користь.

У частини респондентів нові можливості пов'язані з більшою професійною визначеністю. Наприклад: «Армія – це як маленька країна. Якщо ти можеш організувати 10 людей – ти вже можеш більше. Я краще працюю з людьми, ніж сиджу в штабі. Мені це ближче». У цьому випадку

військовий досвід допомагає респондентові краще зрозуміти власні здібності, управлінський потенціал і бажаний тип діяльності.

Схожий зміст має відповідь респондентки, яка описує армію як простір реалізації власного потенціалу: «Раніше я пробувала себе в різних сферах... було відчуття, що я не до кінця реалізована... І тому армія стала таким місцем, де я відчула, що я на своєму місці». Тут нова можливість полягає не у зміні професії після війни, а у знаходженні середовища, де людина відчула відповідність між собою, своїми діями та власним потенціалом.

Отже, домен відкритості новим можливостям у наративах респондентів проявляється через освітні, професійні, громадські й творчі плани. Військовий досвід стає підставою для нових форм самореалізації: навчання, викладання, тренінгів, ветеранських ініціатив, бізнесу, громадської діяльності або більш точного розуміння власних здібностей.

2.4.3. Домен «Зміни у стосунках з іншими»

У межах домену «зміни у стосунках з іншими» респонденти описують поглиблення значущих зв'язків, зростання цінності близьких, посилення поваги до родини, підтримку побратимів і вибірковість у спілкуванні. У цих відповідях стосунки постають як важливе джерело опори, нормальності та взаємної відповідальності.

Найлаконічніше цей домен відображено у висловлюванні: «Більше цінуєш час із близькими». Окремо простежується глибше розуміння ролі близьких, які залишаються поруч із військовослужбовцем. Один із респондентів говорить про дружину: «Вона мене досі підтримує. Це правда. Я поважаю її силу і витримку, тому що я знаю, як це – бути дружиною військового. Це дуже складно. Тому – повага». Тут зміна у стосунках проявляється через визнання витримки іншої людини та вдячність за її підтримку.

Важливим є також досвід повторного вибудовування сімейного життя після повернення: «І коли я повернувся, у нас почалося сімейне життя. Ми навчалися жити один з одним... вона навчалась жити зі мною таким, яким я вже повернувся». У цьому висловлюванні стосунки постають як процес адаптації обох сторін до зміненого досвіду військового. У частини респондентів джерелом підтримки виступає родина як базова опора. Це видно у відповіді: «мама каже: «Не опускати руки, не розслаблятися, бо ми, крім себе, нікого не маємо».

Зміни у стосунках також проявляються через формування нового кола близьких людей. Одна з респонденток зазначає: «І дуже багато людей я знайшла. І багато з ким розійшлася, звичайно. Але знайшла неймовірних людей. Неймовірну підтримку... ми всі маємо бути опорою один одному». Тут війна спричиняє переоцінку соціального оточення: частина зв'язків втрачається, натомість з'являються нові, більш значущі стосунки.

У відповідях помітна цінність тихої, ненав'язливої підтримки: «Було таке, що мені було дуже погано, і один колега просто побув поруч. Нічого не говорив. І це дуже допомогло» – підтримка не завжди потребує пояснень або порад; інколи значущою стає сама присутність іншої людини.

Для частини респондентів спілкування виконує стабілізуючу функцію: «Спілкування дуже допомагає. Коли бачиш інших людей, інші ролі – це дає відчуття нормальності». У цьому випадку взаємодія з іншими допомагає зберігати зв'язок із ширшим життям.

Окремий вимір цього домену – побратимство. Воно описується як зв'язок, що набуває родинного значення: «Ми не обирали тих, хто з нами, але ми стали родиною... побратими стали родиною і це ціле життя». Така відповідь демонструє, що військові стосунки можуть ставати одним із найсильніших джерел належності та підтримки.

Водночас зміни у стосунках включають більшу вибірковість у комунікації. Це простежується у висловлюванні: «Я більше спілкуюся з

військовими або з ветеранами, які вже звільнилися. Цивільні часто не розуміють. І ми їх не хочемо... травмувати своїми розповідями». У цьому висловлюванні поглиблення зв'язків із військовими й ветеранами поєднується з дистанцією щодо цивільного середовища.

Отже, домен змін у стосунках з іншими проявляється через більшу цінність близьких, повагу до підтримки родини, зміцнення побратимських зв'язків, появу нового значущого кола людей і потребу у взаємній опорі. Респонденти описують стосунки як ресурс витримки та прийняття, хоча частина відповідей також фіксує дистанцію з тими, хто не має подібного досвіду.

2.4.4. Домен «Духовна або екзистенційна зміна»

У межах домену «духовна або екзистенційна зміна» респонденти описують переосмислення сенсу життя, ставлення до втрат, відповідальності, віри, майбутнього та власної внутрішньої опори. У цих відповідях духовність не завжди пов'язана з релігійністю; частіше вона проявляється як глибше розуміння життя, смерті, цінності близьких і необхідності витримувати себе в умовах досвіду, який змінює людину.

Один із респондентів пов'язує зміни з переоцінкою життєвих пріоритетів: «Раніше я дуже серйозно ставився до роботи – працювати й працювати, заробляти гроші. Зараз більше хочеться відпочити, поїхати на природу, побути з сім'єю. Не так чіпляєшся за роботу». У цьому висловлюванні екзистенційна зміна проявляється через відхід від надмірної орієнтації на роботу й більшу увагу до простих, але значущих аспектів життя.

Важливим мотивом є прийняття складного досвіду та чесна зустріч із собою. Це видно у відповіді: «Важливе – простити себе. Подивитися в очі причині. І прийняти ситуацію. Якщо свідомо прийняв – легше сприймати кожен виклик». Тут зміна пов'язана з внутрішньою роботою, прийняттям і спробою інтегрувати пережите. У частини відповідей звучить мотив

незворотних змін: «Я уже можу побачити інакше речі... Я уже можу відрізняти... Я не там, де був. Я не той, що був. Я тримаюся. Я вчуся жити заново». Окремо простежується тема вибору життя попри складність: «Вибір життя. Люди, які обирають жити – навіть якщо буде складно – вони зберігають надію, відчувають і радість, і смуток, але живуть. Для мене це дуже важливо». У цьому фрагменті екзистенційна зміна проявляється через усвідомлення життя як активного вибору.

Для деяких респондентів духовно-екзистенційний вимір пов'язаний із втратою сенсу та складністю повернення до близьких після війни: «Я пробував планувати. Потім перестав. Бо це не має сенсу. І коли ти втрачаєш сенс – починаються проблеми... Але ти вже інший. І вони інші. І ви ніби свої. Але вже чужі». У відповідях також присутнє загострення відповідальності перед собою. Це можна побачити із наступної цитати: «Я вмію задавати собі незручні питання. Я не боюся відповідати на них, навіть якщо це мені не подобається... Це незручно. Це боляче». Тут екзистенційна зміна проявляється через готовність до саморефлексії, визнання власної відповідальності та внутрішню чесність.

Релігійний або духовний аспект прямо звучить у відповіді: «Тому що я розумію – немає більшого щита, ніж віра». У цьому випадку віра постає як захисний і підтримувальний ресурс, який допомагає витримувати невизначеність і небезпеку.

Окремий вимір цього домену – ставлення до смерті й втрат. Респондент зазначає: «втрати... став спокійно дивитися на втрати, як буденність». Інший говорить: «Втриматися. Втримати себе. Втримати життя. Це, мабуть, найголовніше». У цих відповідях помітна зміна базового ставлення до життя: його потрібно не просто проживати, а витримувати.

Отже, домен духовної або екзистенційної зміни у відповідях респондентів проявляється через переосмислення сенсу життя, прийняття втрат, нове ставлення до сім'ї, віри, відповідальності та власної змінності.

Для частини респондентів цей домен має форму духовної опори, для інших – болісного пошуку сенсу, внутрішньої чесності або зусилля «вчитися жити заново» після досвіду війни.

2.4.5. Домен «Оцінка життя»

У межах домену «оцінка життя» респонденти описують посилення цінності повсякденних моментів, близьких стосунків, простих дій і відчуття нормальності. У цих відповідях важливими стають речі, які в мирному житті могли сприйматися як звичні: кава, сніданок, телефонний дзвінок, можливість побути наодинці, музика, дорога, спільна їжа або маленькі знаки уваги.

Найпряміше переоцінка життя проявляється у висловлюванні: «Не так чіпляєшся за роботу. Більше цінуєш час із близькими». У цій відповіді респондент зміщує акцент із професійної залученості на стосунки та час із важливими людьми. Для частини респондентів цінність життя пов'язана з потребою зберегти простір для себе: «ти все одно маєш залишати собі трохи простору. Можливість вийти на балкон. Можливість деякий час не бачити. Мій особистий рецепт виживання «кукухи» – це максимально зберігати відчуття себе як довоєнної людини». Тут оцінка життя проявляється через значущість приватності, тиші та відчуття безперервності власного «я».

Повсякденні ритуали також стають способом підтримувати зв'язок із нормальністю. Це можна простежити з наступної цитати: «я почав робити собі сніданки, які робив вдома. Це вівсянка, сир, щось просте. І кава. Якщо її немає – день не починається». Звичайний сніданок у цьому випадку набуває значення стабільної опори.

Схожий зміст має відповідь про телефонний зв'язок із близькою людиною: «Це саме телефонний дзвінок. Раз на місяць вона приїжджала до мене – це дуже важливо». Одна з респонденток прямо називає такі дії ритуалом збереження нормальності: «І це такий мій ритуал – тримати цей зв'язок із нормальним життям... І я теж, якщо що :)». У цій відповіді

важливим є не сам зміст дії, а можливість відчувати себе частиною звичайного життя, де є спортзал, ресторани, краса, соціальні контакти й легкість.

Окремо простежується цінність «цивільних» дрібниць: «Коли є можливість – ми стараємось щось цивільне зробити. Наприклад, піти нормально поїсти, або випити каву... скуштувати якийсь цивільний кайф. Бо цього дуже не вистачає. І це можуть бути супер-дрібниці» – звичайні дії набувають особливої ваги саме через їхню обмеженість в умовах війни.

Найбільш узагальнено цей домен передає відповідь: «з часом життя стало більш цінним. Тому що повноцінно живеш... не так, як раніше – дні як дні. Зараз це інакше». Респондент описує зміну самого способу переживання життя: воно стає менш автоматичним і більш усвідомленим.

Також цінність повсякденного проявляється через маленькі жести й образ дому: «я робила собі каву і уявляла Київ. Як я роблю каву вдома. І на якийсь момент це повертало відчуття нормальності... Я пам'ятаю, як хлопці могли просто подарувати шоколадку. І це дуже приємно – як знак уваги». Тут оцінка життя пов'язана з теплом дрібних моментів, які підтримують відчуття людяності.

Отже, домен «оцінка життя» у відповідях респондентів проявляється через більшу увагу до простих речей, близьких людей і моментів, які повертають відчуття нормальності. Кава, сніданок, телефонний дзвінок, музика, поїздка за кермом або спільна їжа стають способами втримати зв'язок із життям, домом і власною довоєнною ідентичністю.

2.5. Екологічно-сміслова модель посттравматичного зростання українських військовослужбовців в умовах війни

На основі тематичного та наративного аналізу відповідей двадцяти військовослужбовців була розроблена уточнена екологічно-сміслова модель посттравматичного зростання, що відображає специфіку українського воєнного контексту. Модель ґрунтується на матеріалі цього

дослідження і не претендує на універсальне пояснення ПТЗ. Її завдання полягає у тому, щоб показати функціональну логіку взаємодії чинників: що є вихідною умовою процесу, що виступає рушійною силою, які процеси є власне механізмами трансформації, які умови полегшують або ускладнюють їх активацію, і в яких результатах проявляється зростання.

Для уточнення моделі було використано логіку причинно-наслідкового шляху, описану в дослідженнях механізмів упровадження практик, заснованих на доказах. У такій логіці доцільно розмежовувати стратегії або компоненти втручання, цільові бар'єри, механізми дії, передумови, модератори, проксимальні та дистальні результати (Lewis et al., 2022). Це дозволяє уникнути ситуації, коли один і той самий чинник одночасно позначається як фасилітатор, бар'єр і механізм.

У межах цієї роботи механізм розуміється не як окремий ресурс або перешкода, а як процес психологічної зміни, через який воєнний досвід поступово набуває форми, смислу і місця в особистій історії військовослужбовця. Фасилітатори розглядаються як умови або ресурси, що полегшують активацію механізмів; бар'єри і модератори – як чинники, що блокують, послаблюють або змінюють перебіг цього процесу. Відповідно, повсякденні ритуали, родинна і побратимська підтримка чи суспільне визнання не дублюються в моделі як механізми: вони виступають умовами, які можуть активувати відновлення контрольованості, саморегуляцію, наративне осмислення, моральну інтеграцію та соціальну валідацію.

Узагальнений механізм трансформації воєнного досвіду в посттравматичне зростання військовослужбовців представлено на рис. 2.1.

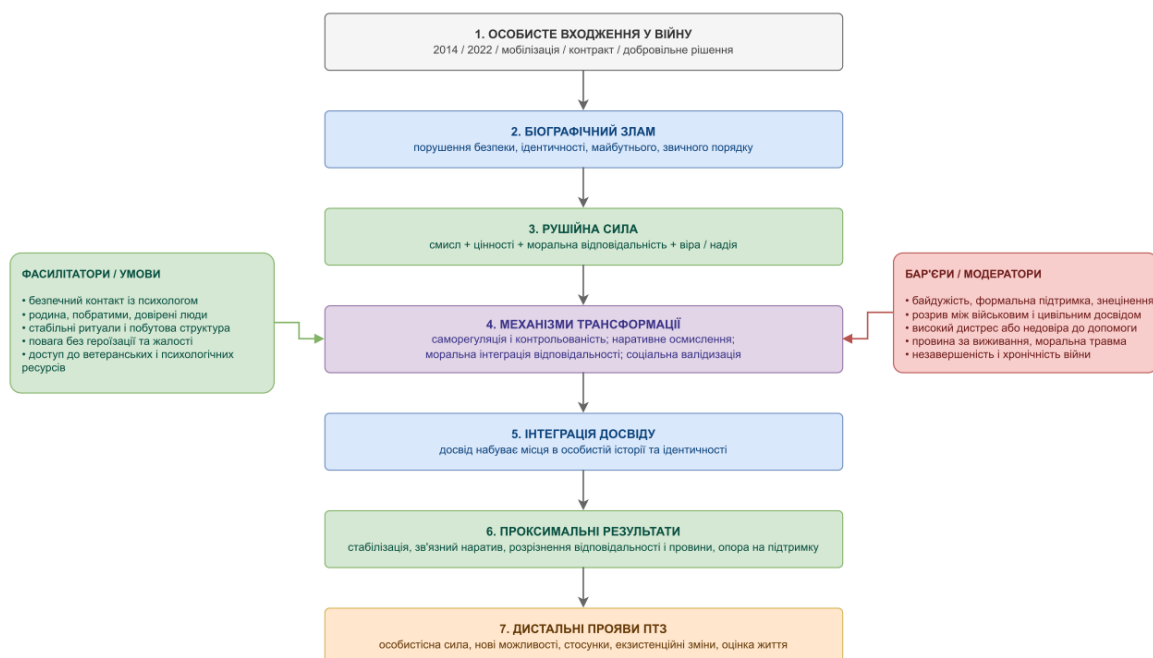


Рис. 2.1. Екологічно-сміслова модель посттравматичного зростання українських військовослужбовців в умовах війни

Вихідною умовою моделі є особисте входження військовослужбовця у воєнний досвід. У відповідях респондентів цей момент описується по-різному: 2014 рік, анексія Криму, повномасштабне вторгнення, мобілізація, підписання контракту, добровільне рішення або поступове залучення через волонтерство. Для кожного респондента це не лише історична дата, а конкретний біографічний злам, після якого змінюється відчуття безпеки, уявлення про майбутнє, розуміння себе і свого місця у світі.

Ключовою рушійною силою трансформації є смислово-ціннісна відповідь на воєнний досвід. Респонденти говорять про відповідальність перед близькими і побратимами, віру в Україну і перемогу, свободу, безкорисливість, принциповість, людяність, Бога або власний моральний вибір. У центрі цього блоку стоїть питання: «заради кого і заради чого я це витримую?». Саме ця відповідь не є механізмом у вузькому сенсі, але вона створює внутрішню мотиваційну основу, без якої подальше осмислення досвіду ускладнюється.

Механізми трансформації у моделі подано як процеси, через які досвід може бути витриманий, опрацьований і включений у життєву історію. Перший механізм – відновлення саморегуляції і контрольованості через тілесне заспокоєння, малу дію, порядок, ритм, прогнозованість і повернення відчуття «я можу на щось впливати». Другий механізм – наративне осмислення, тобто поступове надання досвіду мовної, часової та смислової структури. Третій – моральна інтеграція відповідальності, коли людина навчається розрізняти відповідальність, провину, межі власного контролю і право на життя після втрат. Четвертий – соціальна валідизація, тобто досвід бути почутим, визнаним і прийнятим без героїзації, жалості чи знецінення.

Фасилітаторами цих механізмів є не самі механізми, а умови, які роблять їх можливими: безпечний контакт із фахівцем, підтримка родини і побратимів, наявність довірених людей, стабільні повсякденні ритуали, доступ до ветеранських і психологічних ресурсів, повага з боку цивільного середовища. Вони не гарантують ПТЗ автоматично, але підвищують імовірність того, що людина зможе перейти від хаотичного або ізольованого переживання досвіду до його поступового опрацювання.

Бар'єри і модератори в моделі позначають чинники, які можуть блокувати або змінювати перебіг трансформації. До них належать байдужість, формальна підтримка без реальної участі, знецінення військового досвіду, розрив між військовим і цивільним світом, високий рівень дистресу, недовіра до допомоги, провина за виживання, моральна травма, самопокарання, а також незавершеність і хронічність війни. Відповідальність у цій редакції моделі не дублюється як бар'єр: як рушійна сила вона пов'язана зі смыслом і цінностями, а як бар'єр розглядається лише її деструктивна форма – провина, самозвинувачення або надмірна самопожертва.

Проксимальними результатами активації механізмів є краща здатність до саморегуляції, відчуття більшої контрольованості, поява зв'язнішого наративу про пережите, точніше розмежування відповідальності й провини, готовність приймати підтримку та називати власні ресурси. Дистальними проявами посттравматичного зростання є зміни, які співвідносяться з доменами PTGI: посилення особистісної сили, відкритість новим можливостям, зміни у стосунках з іншими, духовно-екзистенційні зміни та глибша оцінка життя.

Отже, уточнена модель не ототожнює чинники різного рівня. Особисте входження у війну і біографічний злам розглядаються як вихідні умови; смислово-ціннісна відповідь – як рушійна сила; саморегуляція, наративне осмислення, моральна інтеграція і соціальна валідизація – як механізми; соціальні, побутові та інституційні ресурси – як фасилітатори; байдужість, провини, знецінення, розрив фронт-тил і хронічність війни – як бар'єри або модератори.

Висновок до розділу 2

У другому розділі було обґрунтовано теоретико-методологічну основу дослідження, описано дизайн, вибірку, методи збору й обробки емпіричних даних, а також здійснено аналіз результатів інтерв'ю з військовослужбовцями. Центральною ідеєю розділу стало розуміння посттравматичного зростання як багаторівневого процесу, що формується у взаємодії індивідуального досвіду людини з її соціальним, інституційним, культурним і часовим середовищем.

Застосування моделі Tedeschi та Calhoun дозволило розглядати посттравматичне зростання військовослужбовців через внутрішню логіку опрацювання травматичного досвіду: когнітивне переосмислення пережитого, пошук сенсу, реконструкцію життєвого наративу, зміну самосприйняття, переоцінку цінностей і появу нових психологічних орієнтирів. Водночас екологічна модель Bronfenbrenner дала змогу

показати, що ці зміни не виникають у вакуумі. Вони залежать від того, у якому середовищі перебуває військовослужбовець, які зв'язки його підтримують, які інституційні ресурси доступні, як суспільство визнає або знецінює його досвід, а також у якому часовому контексті розгортається війна.

Емпіричний аналіз засвідчив, що для респондентів початок війни має особистісно-біографічний вимір. Частина військовослужбовців пов'язує початок власного воєнного досвіду з 2014 роком, анексією Криму, першими бойовими діями, мобілізацією або волонтерським залученням. Інша частина визначає таким моментом повномасштабне вторгнення 2022 року. Отже, війна у наративах респондентів постає як подія, що входить у життя різними шляхами: через мобілізацію, контракт, професійне становлення, особисте рішення, волонтерство або поступове залучення до воєнних подій.

Аналіз щоденних способів відновлення показав, що військовослужбовці використовують як індивідуально орієнтовані, так і соціально орієнтовані практики підтримки. До першої групи належать повсякденні ритуали, фізична активність, саморозвиток, потреба у власному просторі, порядок, кава, сніданок, музика, читання, водіння або інші дії, які допомагають повернути відчуття контролю й нормальності. До другої групи належать зв'язок із рідними, підтримка побратимів, гумор, спільні дії та групове планування.

Окремо було виокремлено смислово-ціннісні опори військовослужбовців. Респонденти говорили про віру в Україну, перемогу, людей, близьких, людяність, свободу, відповідальність, власні цінності, сім'ю, побратимів і Бога. Релігійна віра присутня у відповідях, однак не є єдиною або домінантною формою внутрішньої опори. Значно ширше представлена віра як ціннісна категорія: віра в людей, справедливість, власний вибір, сенс служби й майбутнє країни.

Важливим результатом стало виявлення ролі суспільного ставлення до військових. У відповідях респондентів простежуються переживання байдужості, знецінення жертв, втоми суспільства, недостатнього розуміння, формальної підтримки або дистанції між військовим і цивільним досвідом. Водночас респонденти не формулюють запиту на героїзацію чи жалість. Натомість вони очікують поваги, людяності, доброзичливості, ненав'язливого визнання та реального розуміння того, що означає військовий досвід.

Аналіз відповідей щодо змін у самосприйнятті показав, що досвід війни спричинив у респондентів низку особистісних трансформацій. Вони описували швидке дорослішання, формування характеру, зібраність, рішучість, прагматизм, втрату наївності, загострення справедливості, здатність підтримувати себе, переоцінку цінності сім'ї, часу, людських стосунків і майбутнього. Водночас ці зміни не мають однозначно позитивного характеру. Поряд із розвитком і відчуттям внутрішньої сили у відповідях з'являються емоційне притуплення, цинічність, втома, потреба у психологічній допомозі, складність адаптації та відчуття незворотної зміненості.

Наративний аналіз за доменами PTGI дозволив конкретизувати, у яких саме психологічних змінах проявляється посттравматичне зростання. У домені особистісної сили було виявлено усвідомлення власної витривалості, автономії, внутрішньої опори, здатності діяти, підтримувати себе й приймати складні рішення. У домені відкритості новим можливостям респонденти описували нові освітні, професійні, громадські та творчі плани, зокрема бажання навчатися, викладати, відкривати ветеранські ініціативи, передавати досвід або реалізовувати себе у нових сферах. У домені змін у стосунках з іншими простежувалися більша цінність близьких, повага до родини, зміцнення побратимських зв'язків, поява нового значущого кола людей і потреба у взаємній опорі. У домені

духовних або екзистенційних змін було виявлено переосмислення сенсу життя, смерті, втрат, віри, відповідальності, внутрішньої чесності та необхідності «вчитися жити заново». У домені оцінки життя респонденти говорили про більшу цінність простих речей: часу з близькими, кави, сніданку, телефонного дзвінка, музики, поїздки, маленьких знаків уваги та моментів нормальності.

Отже, результати другого розділу засвідчують доцільність поєднання моделі PTGI з екологічною моделлю U. Bronfenbrenner. PTGI дозволила структурувати прояви посттравматичного зростання у наративах військовослужбовців – особистісну силу, відкритість новим можливостям, зміни у стосунках, духовно-екзистенційні зміни та глибшу оцінку життя. Водночас ця модель переважно фіксує зміст змін, але не повною мірою пояснює, чому вони виникають, які умови їх підтримують або блокують. Саме тому екологічна модель дала змогу розглянути ПТЗ як процес, що формується у взаємодії особистісних ресурсів, підтримки близьких і побратимів, військового середовища, інституційної допомоги, суспільного визнання, культурно-ціннісних наративів і часової динаміки війни. У такій логіці посттравматичне зростання військовослужбовців постає як складний, багаторівневий і контекстуально зумовлений процес, що може розгортатися всередині незавершеного травматичного досвіду.

За результатами емпіричного аналізу була розроблена уточнена екологічно-смилова модель посттравматичного зростання українських військовослужбовців в умовах війни. Модель розмежовує вихідні умови процесу, смислово-ціннісну рушійну силу, власне механізми трансформації, фасилітатори, бар'єри/модератори, проксимальні результати і дистальні прояви ПТЗ. Такий поділ дозволяє уникнути дублювання одних і тих самих чинників у різних функціональних блоках: ресурси та умови підтримки не позначаються як механізми, а бар'єрами вважаються лише ті форми досвіду, які реально блокують або ускладнюють

трансформацію. Ця модель слугує теоретичною основою для розробки програми психологічної підтримки, описаної у третьому розділі.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ІНДИВІДУАЛЬНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ПРОГРАМИ СПРИЯННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ ЗРОСТАННЮ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Логіка побудови програми на основі узагальненої моделі ПТЗ

Запропонована програма психологічної підтримки є практичним продовженням уточненої екологічно-сислової моделі посттравматичного зростання, побудованої за результатами емпіричного дослідження. Вихідним принципом програми є те, що психологічна підтримка має активувати ті процеси, які можуть зробити інтеграцію досвіду можливою. Тому кожен компонент програми співвіднесено з конкретним чинником моделі, очікуваним механізмом впливу та теоретичною або емпіричною підставою його використання.

Програма розрахована на діючих військовослужбовців, ветеранів та осіб із бойовим досвідом, які мають потребу в осмисленні пережитого, відновленні внутрішніх опор або пошуку подальшого життєвого напрямку. Вона може застосовуватися у роботі військових психологів, психологів реабілітаційних центрів, ветеранських просторів і кризових служб за умови відповідної підготовки фахівця у сфері роботи з травматичним досвідом.

Мета програми – сприяти посттравматичному зростанню військовослужбовців через індивідуальне психологічне опрацювання воєнного досвіду: відновлення базової стабільності, актуалізацію особистісних і соціальних ресурсів, підтримку смислотворення, роботу з відповідальністю та провиною, інтеграцію змін у самосприйнятті й окреслення подальших життєвих кроків.

Індивідуальний формат обраний свідомо. Бойовий досвід нерідко містить теми, які на початкових етапах роботи не можуть бути безпечно винесені у груповий простір: втрати, провину, сором, моральні дилеми, досвід смерті та складність повернення до мирного життя. Груповий

формат не заперечується – він може стати доцільним додатковим етапом після індивідуальної стабілізації у вигляді груп взаємодопомоги, ветеранських просторів або психоосвітніх зустрічей для близьких. Однак замінювати ним глибинну індивідуальну роботу з досвідом війни недоцільно.

3.2. Структура і зміст програми

Програма складається з десяти індивідуальних зустрічей тривалістю 60-90 хвилин із частотою один раз на тиждень або відповідно до актуального стану військовослужбовця. За потреби вона може бути адаптована до коротшого кризового формату або розширена через додаткові підтримувальні зустрічі. Після завершення основного циклу передбачено 1-2 підтримувальні зустрічі через місяць-два. Формат проведення – очний, онлайн або змішаний.

Перед початком роботи проводиться первинна оцінка психологічного стану: рівень стабільності, наявність гострих кризових ризиків, симптомів ПТСР, депресії або залежностей. У разі виявлення високого ризику програма не може бути основним форматом допомоги – пріоритетом стає клінічне або медичне втручання.

Програма побудована за чотирма послідовними етапами, кожен із яких відповідає певному компоненту еколого-смиислової моделі посттравматичного зростання. Логіку реалізації програми, її психологічний зміст та кількість зустрічей за кожним етапом подано в табл. 3.1. Додатково у табл. 3.2 наведено співвіднесення ключових чинників моделі з елементами програми та їх доказовою або теоретичною основою.

Таблиця 3.1. Структура програми психологічного супроводу посттравматичного зростання військовослужбовців

Етап	Психологічний зміст	Зустрічі
I. Стабілізація і безпека	Відновлення базового відчуття безпеки, зниження напруження,	1-2

	формування робочого альянсу	
II. Наратив і втрати	Обережне називання досвіду, біографічного зламу, втрат і цінностей, що стоять за болем	3-4
III. Відповідальність, ресурси і смисли	Розмежування провини та відповідальності, актуалізація ресурсів, робота з цінностями й вірою	5-7
IV. Соціальні опори, ідентичність і майбутнє	Картування підтримки, подолання розриву фронт-тил, інтеграція образу себе, план подальших кроків	8-10

Для посилення програми важливо показати те, чому саме такі компоненти можуть впливати на визначені в моделі чинники. У логіці причинно-наслідкового шляху кожен елемент програми має бути пов'язаний із цільовим чинником, механізмом впливу та очікуваним результатом.

Таблиця 3.2. Співвіднесення чинників уточненої моделі ПТЗ з елементами програми та їх доказовою базою

Чинник уточненої моделі та його статус	Елемент програми	Очікуваний механізм впливу	Доказова / теоретична основа та індикатор
Біографічний злам і порушення безпеки – вихідна умова	Зустрічі 1-2: контакт, контракт, оцінка стану, стабілізація, психоосвіта, план безпеки	Зниження гострої напруги і формування безпечного простору, у якому можливе подальше осмислення досвіду	Травма-інформований підхід; Herman (1992), van der Kolk (2014). Індикатор: клієнт має план самостабілізації і може назвати сигнали дистресу.
Смисл, цінності, віра, моральна відповідальність – рушійна сила	Зустрічі 4, 6-7: карта цінностей, питання «заради кого/чого», робота з вірою, гідністю, вибором і майбутнім	Активізація смислотворення: досвід пов'язується із особистісно значущими цінностями	Tedeschi & Calhoun (2004), Park (2010), Lien et al. (2020). Індикатор: клієнт може сформулювати власні опори без примусу до «позитиву».
Повсякденні ритуали і тілесна структура – фасилітатор / передумова	Зустрічі 2-3: карта ритуалів, малі дії контролю, фізична активність, режим, побутові точки стабільності	Відновлення контрольованості, ритму і зв'язку з нормальністю; зменшення хаотичності переживання	Hobfoll et al. (2007), van der Kolk (2014). Індикатор: клієнт має 2–3 реалістичні щоденні практики самопідтримки.
Саморегуляція і відновлення контрольованості – механізм	Зустрічі 1-3 і повторно за потреби: дихання, заземлення, орієнтація в просторі, робота з тілесними сигналами	Зниження фізіологічного збудження, розширення здатності витримувати емоції та повертати відчуття впливу на стан	Charney (2004), van der Kolk (2014). Індикатор: клієнт використовує техніку регуляції під час зростання напруги.

Наративне осмислення досвіду – механізм	Зустрічі 3-4, 9: часова лінія, фрагменти історії, рефлексивне письмо, «Я до війни / під час війни / тепер»	Зменшення фрагментованості досвіду і формування більш зв'язного особистого наративу	Tedeschi & Calhoun (2004), Yatsenko & Darvishov (2023), Walker & Kampman (2022). Індикатор: клієнт може описувати досвід більш послідовно і з меншою хаотичністю.
Провина, моральна травма, надмірна самопожертва – бар'єр	Зустрічі 5-6: коло контролю, розмежування відповідальності й провини, моральний діалог, право на життя після втрат	Послаблення самозвинувачення і перехід від руйнівної провини до відповідальності в межах реального контролю	Litz et al. (2009), Zasiakina et al. (2023, 2024). Індикатор: клієнт точніше розділяє те, за що відповідав, і те, що було поза його контролем.
Соціальні опори і визнання – фасилітатор; розрив фронт–тил – бар'єр / модератор	Зустріч 8: соціальна карта, безпечне звернення по допомогу, межі у спілкуванні, ветеранські ресурси, підтримка побратимів	Відновлення належності, валідації та права на підтримку без героїзації, жалості чи знецінення	Bronfenbrenner (1994), Prati & Pietrantonio (2009), Міністерство у справах ветеранів України (2025). Індикатор: клієнт має визначене коло підтримки і спосіб звернення по допомогу.
Інтеграція ідентичності та майбутніх кроків – проксимальний шлях до дистальних проявів ПТЗ	Зустрічі 9-10: інтеграція образів себе, карта ресурсів і ризиків, план самопідтримки, подальші життєві кроки	Досвід війни отримує місце в особистій історії, але не поглинає всю ідентичність людини	Joseph & Linley (2005), Tedeschi et al. (2018). Індикатор: клієнт формулює подальші кроки і бачить себе ширше, ніж роль травмованої людини або лише військового.

Таким чином, програма виступає послідовною операціоналізацією уточненої моделі: спершу створюються передумови безпеки, далі активуються механізми саморегуляції, наративного осмислення, моральної інтеграції та соціальної валідації, після чого підтримується інтеграція досвіду в ідентичність і майбутні дії.

Програма ґрунтується на дев'яти принципах. Перший – безпека: робота не починається з занурення у травматичний матеріал, доки не сформовано базову стабілізацію і довіру. Другий – добровільність: військовослужбовець сам визначає межі розкриття досвіду, темп роботи та теми, до яких готовий наближатися. Третій – ненав'язування зростання: психолог не формує очікування, що людина має знайти позитив у травмі або обов'язково демонструвати ПТЗ. Четвертий – визнання дистресу: біль, злість, провина, страх, безсилля або мовчання сприймаються як реальні переживання, а не як перешкода, яку треба усунути.

П'ятий принцип – суб'єктність: акцент робиться на здатності людини поступово відновлювати власну позицію, вибір і право на власне життя.

Шостий – смислова та етична чесність: досвід війни не прикрашається і не знецінюється, з ним працюють як із реальною подією, що торкнулася цінностей, ідентичності та майбутнього. Сьомий – урахування незавершеності: програма може застосовуватися в умовах триваючої загрози, і її метою є не остаточне закриття досвіду, а підтримка стабілізації й інтеграції настільки, наскільки це можливо в актуальних умовах. Восьмий – екологічність: індивідуальна робота поєднується з аналізом соціального середовища, родини, побратимів і ветеранських ресурсів. Дев'ятий – конфіденційність: особиста інформація, військовий досвід і деталі служби не розголошуються поза межами професійного супроводу.

3.3. Зміст індивідуальних зустрічей

Зустріч 1. Встановлення контакту, безпека і контракт

Фокус: створення безпечної рамки для подальшої роботи

Мета: сформувати безпечний робочий альянс, визначити межі, очікування та правила індивідуального супроводу.

Завдання:

- прояснити запит військовослужбовця та його розуміння мети програми;
- визначити актуальний стан і рівень стабільності;
- обговорити конфіденційність, добровільність і межі роботи;
- позначити, що програма не вимагає деталізації травматичних подій і не ставить завдання знайти позитив у досвіді війни;
- визначити теми, до яких клієнт готовий наближатися, і ті, які поки залишаються за межами роботи.

Методи та техніки: первинне інтерв'ю; контрактування; шкала суб'єктивної безпеки від 0 до 10; карта актуальних труднощів і ресурсів.

Зустріч 2. Стабілізація, саморегуляція і ритуали нормальності

Фокус: механізми трансформації через стабілізацію і щоденні опори

Мета: відновити або посилити здатність розпізнавати власний стан і застосовувати базові способи емоційної стабілізації.

Завдання:

- навчити помічати тілесні й емоційні сигнали перевантаження: збудження, оніміння, дратівливість, відсторонення;
- підібрати індивідуальні техніки стабілізації;
- скласти короткий план самодопомоги у моменти кризи;
- виявити малі щоденні ритуали, які підтримують відчуття нормальності і контролю.

Методи та техніки: дихальна стабілізація; техніка «5-4-3-2-1»; заземлення через опору стоп; індивідуальна карта тригерів; план «що я роблю, коли мене накриває»; перелік ритуалів нормальності.

Зустріч 3. Особистий наратив: як війна увійшла в моє життя

Фокус: вихідна точка моделі – особисте входження у воєнний досвід

Мета: підтримати обережне формування особистого наративу без примусу до надмірної деталізації травматичних подій.

Завдання:

- дати можливість назвати момент або період особистого входження у війну;
- виділити опорні фрагменти: що було до війни, що стало переломним, що досі болить або не вкладається в слова;
- відокремити факт пережитого від самозвинувачення або знецінення себе;
- почати відновлення авторства над власною історією.

Методи та техніки: часова лінія досвіду; наративна вправа «три фрагменти історії»; робота з метафорою; рефлексивні запитання: «коли війна стала особистою?», «що змінилося в моєму житті?».

Зустріч 4. Втрати, біль і цінності, що стоять за болем

Фокус: визнання того, що було зруйновано або втрачено

Мета: допомогти визнати втрати та пов'язані з ними переживання без передчасного переходу до теми ресурсу.

Завдання:

- дати місце переживанню втрат – людей, ролей, уявлень про майбутнє або колишнього себе;
- підтримати право клієнта не закривати втрати швидко;
- побачити, які цінності стоять за болем;
- сформувані зв'язок між тим, що болить, і тим, що було важливим.

Методи та техніки: карта втрат; запитання «що саме я втратив?»; робота з незавершеними переживаннями; письмова рефлексія; визначення цінностей, які були зачеплені втратою.

Зустріч 5. Відповідальність, провина і межі контролю

Фокус: амбівалентність відповідальності як ресурс і потенційний бар'єр ПТЗ

Мета: підтримати розрізнення реальної відповідальності, невинувачення самозвинувачення і меж особистого контролю.

Завдання:

- обережно дослідити теми провини, сорому або моральної напруги;
- розмежувати те, що залежало від людини, і те, що було поза її контролем;
- зменшити тотальне самозвинувачення без знецінення складності переживань;
- підтримати право військовослужбовця на власне життя, відновлення і межі.

Методи та техніки: таблиця «залежало/не залежало/частково залежало»; робота з внутрішнім критиком; техніка розмежування фактів і оцінок; письмова вправа «на що я мав вплив, а на що – ні».

Зустріч 6. Ресурси витримування: що допомогло вистояти

Фокус: механізми трансформації – ритуали, саморегуляція, соціальні опори, віра

Мета: актуалізувати внутрішні та зовнішні ресурси, які вже були задіяні у досвіді виживання або служби.

Завдання:

- виявити якості і практики, які допомогли витримати досвід війни;
- дослідити роль ритуалів, переконань, дисципліни, гумору, побратимства, віри;
- сформувати індивідуальну карту ресурсів;
- визначити, які ресурси доступні тепер, а які потребують відновлення.

Методи та техніки: ресурсна карта; запитання «що мене тримало?»; перелік щоденних опор; оцінка доступності ресурсів зараз; карта внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Зустріч 7. Смыслотворення, віра і переоцінка цінностей

Фокус: ключова рушійна сила моделі – смисл, цінності, відповідальність, віра

Мета: підтримати осмислення того, як досвід війни змінив систему цінностей і життєвих орієнтирів.

Завдання:

- дослідити, що стало важливішим після досвіду війни і що втратило значення;
- підтримати формування особистої смислової позиції без нав'язування готових відповідей;
- розглянути віру широко – як віру в Бога, Україну, людей, перемогу або власний вибір, залежно від того, як це переживає сам клієнт;
- побачити нові або посилені життєві орієнтири.

Методи та техніки: вправа «до війни / під час війни / тепер»; робота з цінностями; письмова відповідь «що я тепер знаю про життя?»; діалог «заради кого і заради чого я це витримую?».

Зустріч 8. Соціальні опори, розрив фронт-тил і форми підтримки

Фокус: соціальні опори, проактивна підтримка суспільства, бар'єр розриву між військовим і цивільним досвідом

Мета: проаналізувати наявні та потенційні джерела підтримки і визначити прийнятні форми взаємодії з цивільним середовищем.

Завдання:

- визначити людей і середовища, які підтримують, і ті, що виснажують;
- сформувати карту соціальної підтримки;
- обговорити бар'єри довіри, мовчання і нерозуміння між військовим і цивільним досвідом;
- визначити прийнятні форми підтримки з боку інших і способи повідомляти про власні потреби.

Методи та техніки: соціальна карта; аналіз кола підтримки; план безпечного звернення по допомогу; обговорення бар'єрів довіри; вправа «яка підтримка мені підходить / не підходить».

Зустріч 9. Ідентичність: «Я до війни», «Я під час війни», «Я тепер»

Фокус: інтеграція воєнного досвіду в нову особистісну ідентичність

Мета: підтримати інтеграцію змін у самосприйнятті і зменшити розрив між різними образами себе.

Завдання:

- дослідити образи «Я до війни», «Я під час війни» і «Я тепер»;
- побачити як розриви, так і лінії наступності між ними;
- визнати зміни без примусу оцінювати їх лише позитивно;
- підтримати формування образу себе, який не зводиться лише до травми або ролі військовослужбовця.

Методи та техніки: три образи «Я»; лист собі; діалог із образом себе; перелік нових якостей і меж; вправа «що в мені зберіглося?».

Зустріч 10. Майбутнє, план підтримки і завершення програми

Модельний фокус: прояви ПТЗ і подальша інтеграція досвіду

Мета: узагальнити результати роботи, визначити подальші кроки та сформувати індивідуальний план підтримки.

Завдання:

- підсумувати ключові зміни, усвідомлення і ресурси, здобуті впродовж програми;
- визначити сигнали ризику та способи реагування на них;
- сформувати конкретний план: що підтримувати щоденно, до кого звертатися, які теми потребують подальшої терапії;
- обговорити можливість подальшої індивідуальної, групової або соціальної підтримки.

Методи та техніки: індивідуальний план самопідтримки; карта ризиків і ресурсів; підсумкове рефлексивне інтерв'ю; вправа «що я беру з собою»; план наступних звернень по допомогу.

3.4. Методи, очікувані результати та оцінювання програми

У межах програми застосовуються методи, що відповідають індивідуальному формату роботи, темпу клієнта та специфіці травматичного воєнного досвіду.

Стабілізаційні техніки – дихання, заземлення, орієнтація у просторі, робота з тілесними сигналами – становлять базу першого етапу, але повертаються у будь-який момент, коли рівень дистресу зростає. Наративні техніки підтримують поступове формування особистої історії: часова лінія, фрагменти досвіду, лист собі або реконструкція наративу дають клієнтові спосіб структурувати пережите без примусу до деталізації травматичних подій. Центральне місце на середньому етапі займає смислово-ціннісний діалог – запитання про цінності, вибір, відповідальність, гідність, втрати та майбутнє. Саме цей метод найбільш прямо відповідає ключовій рушійній силі моделі ПТЗ.

Ресурсне та соціальне картування дає клієнтові конкретний результат: перелік особистісних якостей, щоденних практик, підтримувальних людей

і середовищ, на які він може спиратися після завершення програми. Рефлексивне письмо – короткі відповіді, листи, фіксація відкриттів – використовується як спосіб уповільнити темп і дати досвіду форму в безпечний і контрольований спосіб. Психоосвіта щодо травматичних реакцій застосовується дозовано і лише там, де вона підтримує розуміння власного стану, а не перетворюється на лекційний виклад.

Оцінювання програми також доцільно будувати відповідно до поділу на проксимальні й дистальні результати. Проксимальні результати свідчать про активацію механізмів: зниження напруження, кращу саморегуляцію, появу зв'язнішого наративу, точніше розмежування відповідальності й провини, готовність приймати підтримку. Дистальні результати співвідносяться з проявами ПТЗ за PTGI і можуть формуватися пізніше, тому не мають оцінюватися як обов'язковий або негайний ефект програми.

Очікувані результати програми слід розглядати обережно: посттравматичне зростання не може бути гарантованим або однаковим для всіх учасників. Програма створює умови, які можуть сприяти зростанню, але не нав'язує його як обов'язкову норму.

За результатами проходження програми можуть спостерігатися такі зміни: підвищення здатності розпізнавати власні емоційні та тілесні стани; посилення навичок саморегуляції; відновлення відчуття контролю через малі щоденні ритуали; зменшення фрагментованості досвіду через поступове формування особистого наративу; краще розрізнення відповідальності, провини та меж особистого контролю; зменшення руйнівної самопожертви і посилення права на власне відновлення; актуалізація особистісної сили, витривалості та внутрішньої опори; поглиблення розуміння власних цінностей і смислів; усвідомлення доступних соціальних опор; формування більш цілісного образу себе після досвіду війни.

Оцінювання результативності програми доцільно проводити за поєднанням кількісних і якісних індикаторів. До якісних належать: суб'єктивне відчуття більшої внутрішньої опори; здатність називати власні ресурси і способи самопідтримки; наявність щоденних ритуалів стабілізації; зменшення хаотичності розповіді про досвід; точніше розмежування відповідальності і провини; готовність звертатися по підтримку; усвідомлення особистісних змін без їх примусової позитивізації.

За наявності відповідної підготовки фахівця можливе використання стандартизованих інструментів до і після програми – зокрема PTGI для оцінки проявів посттравматичного зростання, а також скринінгових інструментів для оцінки дистресу, симптомів ПТСР або тривоги. Водночас такі інструменти мають використовуватися як додатковий орієнтир.

3.5. Етичні застереження та рекомендації психологу

Програма не є лікуванням ПТСР і не замінює психотерапевтичну, психіатричну або медичну допомогу. Вона не має застосовуватися як основний формат у випадку гострої суїцидальної небезпеки, психотичного стану, тяжкої залежності або вираженої клінічної симптоматики без залучення відповідних фахівців. У разі зростання дистресу під час роботи необхідно повернутися до стабілізації або змінити формат допомоги.

Посттравматичне зростання не повинно ставати моральною вимогою до військовослужбовця. Людина має право не відчувати зростання, не бачити сенсу або перебувати у процесі горювання й виснаження – і це не є невдачею програми чи клієнта. Психолог не форсує травматичний наратив і не наполягає на деталізації бойових подій.

Робота з моральними переживаннями, провиною, соромом і досвідом смерті потребує особливої обережності та бажаної супервізійної підтримки фахівця. Будь-яке залучення родини, побратимів або соціальних інституцій можливе лише за згодою військовослужбовця і з дотриманням конфіденційності.

Щодо практичних рекомендацій, робота починається зі стабілізації, а не з пошуку сенсу. Мовчання, злість, недовіра або відстороненість клієнта можуть бути формами захисту, а не опором роботі – і мають сприйматися саме так. У темах провини і моральної напруги не варто поспішати з раціональними поясненнями або заспокоєнням: складні смислові питання потребують часу і права залишатися без швидкої відповіді.

Важливо розрізняти ресурс і романтизацію травми: ресурс – це те, що допомогло людині жити і діяти, а не доказ того, що травма була потрібною або корисною.

Соціальне середовище є важливою частиною відновлення, однак воно не замінює індивідуального осмислення досвіду. Рівень дистресу і готовність до поглиблення роботи варто оцінювати регулярно. Для профілактики вторинної травматизації психологу рекомендується використовувати супервізію або власну професійну підтримку.

Висновок до розділу 3

У третьому розділі розроблено індивідуально орієнтовану програму сприяння посттравматичному зростанню військовослужбовців, що безпосередньо спирається на екологічно-смислову модель ПТЗ, побудовану за результатами емпіричного дослідження. Логіка програми відтворює логіку моделі: від стабілізації і безпеки – до наративного осмислення, від визнання втрат – до роботи зі смислами і цінностями, від соціальних опор – до інтеграції нової ідентичності.

Програма складається з десяти індивідуальних зустрічей, організованих у чотири послідовні етапи. Індивідуальний формат обраний свідомо: бойовий досвід містить теми, які на початкових етапах роботи не можуть бути безпечно винесені у груповий простір. Кожна зустріч має чітку мету, завдання і методи, що відповідають конкретному компоненту моделі – від ритуалів нормальності і саморегуляції до роботи з провинною, смислотворення і формування образу себе після війни.

Програма не ставить завдання довести, що травматичний досвід зробив людину сильнішою, і не розглядає посттравматичне зростання як обов'язковий результат. Її завдання – створити умови, за яких пережитий досвід може поступово стати матеріалом для глибшого розуміння себе, власних цінностей, зв'язків і майбутнього. Зростання розглядається як можлива траєкторія за наявності психологічної безпеки, внутрішньої готовності та підтримувального середовища – але не як вимога до клієнта.

Етичні застереження і практичні рекомендації психологу, сформульовані в підрозділі 3.5, підкреслюють недирективний і обережний характер роботи: пріоритет стабілізації над поглибленням, право клієнта на власний темп і межі, неприпустимість романтизації травми та необхідність супервізійної підтримки фахівця.

ВИСНОВОК

1. Теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння посттравматичного зростання засвідчив, що ПТЗ є самостійним психологічним феноменом, який якісно відрізняється від стійкості та відновлення. На відміну від повернення до вихідного рівня функціонування, посттравматичне зростання означає просування на якісно вищий рівень особистісного розвитку як результат активного когнітивного й емоційного переопрацювання травматичного досвіду. Концептуалізація ПТЗ, запропонована Tedeschi та Calhoun, охоплює п'ять вимірів – особистісну силу, відкритість новим можливостям, зміни у стосунках з іншими, духовно-екзистенційні зміни та глибшу оцінку життя, і залишається найбільш визнаною теоретичною рамкою у цій галузі. Серед психологічних чинників ПТЗ найбільш стійкими предикторами виступають диспозиційний оптимізм, інтернальний локус контролю, здатність до позитивної когнітивної переоцінки, пошук сенсу, якість сприйнятої соціальної підтримки та психологічна стійкість.

2. Емпіричне дослідження проводилось із застосуванням якісного крос-секційного дизайну. До вибірки увійшли 20 респондентів – діючі військовослужбовці та ветерани, чоловіки та жінки, віком від 23 до 57 років, з досвідом участі в бойових діях або перебування в зоні підвищеної небезпеки. Основним методом збору даних стало напівструктуроване інтерв'ю, спрямоване на виявлення суб'єктивного досвіду військовослужбовців щодо переживання воєнних подій, щоденних практик відновлення, смислово-ціннісних опор, ставлення суспільства та особистісних змін. Обробка даних здійснювалась методом тематичного аналізу з елементами наративного підходу. Концептуальну рамку дослідження склало поєднання моделі посттравматичного зростання Tedeschi та Calhoun і екологічної моделі Bronfenbrenner, що дозволило розглядати ПТЗ як процес, зумовлений взаємодією особистісних, соціальних, інституційних та культурних чинників.

3. Аналіз відповідей респондентів за екологічною моделлю дозволив виявити кілька груп чинників, які підтримують або ускладнюють посттравматичне зростання. Особисте входження у воєнний досвід відбувалося по-різному: через 2014 рік, мобілізацію 2022 року, контракт, добровільне рішення або поступове залучення. Щоденне відновлення будується на поєднанні індивідуально орієнтованих практик – повсякденних ритуалів нормальності, фізичної активності, саморозвитку – та соціально орієнтованих: зв'язку з рідними, підтримки побратимів, гумору, спільних дій. Ключовою рушійною силою трансформації виступає смислово-ціннісна відповідь на воєнний досвід: внутрішніми опорами респондентів є відповідальність, віра в Україну і перемогу, власні цінності та духовна підтримка. Суспільне ставлення відіграє значну роль: респонденти переживають байдужість і знецінення болісно, тоді як просте людське визнання і проактивна підтримка сприймаються як ресурс.

Окремим бар'єром виступає амбівалентність відповідальності – як джерело сенсу і водночас потенційна зона провини та самопожертви.

4. Наративний аналіз за доменами PTGI підтвердив наявність проявів посттравматичного зростання у всіх п'яти вимірах. У домені особистісної сили – усвідомлення власної витривалості, автономії та здатності підтримувати себе. У домені нових можливостей – освітні, громадські та творчі плани, бажання передавати досвід. У домені змін у стосунках – поглиблення зв'язків із рідними та побратимами, поява нового значущого кола людей. У духовно-екзистенційному домені – переосмислення сенсу, смерті, відповідальності та внутрішньої чесності. У домені оцінки життя – підвищена цінність простих речей, моментів нормальності та часу з близькими. Разом із тим зростання у відповідях респондентів співіснує з болем, втратами, емоційним притупленням і відчуттям незворотної зміненості.

5. На основі отриманих емпіричних даних була розроблена уточнена екологічно-смилова модель посттравматичного зростання українських військовослужбовців та індивідуально орієнтована програма психологічної підтримки. У моделі розмежовано вихідні умови, рушійну силу, механізми трансформації, фасилітатори, бар'єри/модератори, проксимальні результати та дистальні прояви ПТЗ. Програма операціоналізує цю логіку у послідовність десяти зустрічей: від стабілізації і безпеки – через наративне осмислення, роботу з відповідальністю, провинною, ресурсами і смислами – до соціальної підтримки, інтеграції ідентичності та плану подальших кроків. Додатково було співвіднесено ключові чинники моделі з елементами програми та їх доказовою основою, що посилює обґрунтованість запропонованого втручання.

6. Отримані результати засвідчують, що посттравматичне зростання військовослужбовців в умовах тривалої війни є складним і контекстуально зумовленим процесом. Воно формується через поступову смислову,

емоційну та соціальну інтеграцію пережитого, за умови, що цей процес підтримується особистісними цінностями, соціальними зв'язками і суспільним визнанням, і не блокується байдужістю, провинною або знеціненням досвіду. Принциповою особливістю українського контексту є те, що зростання може розгортатися всередині незавершеного і тривалого воєнного досвіду, що вимагає перегляду класичних уявлень про ПТЗ як процес, що настає після завершення травматичної події.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бочелюк, В. Й., Панов, М. С., Турубарова, А. В. (2023). Особливості посттравматичного зростання, життєстійкості, резильєнтності і психологічного благополуччя учасників бойових дій. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*, 1(19), 436–448.
2. Гальцева, Т. (2024). Концепція посттравматичного зростання: моделі та практики. У *«Особистість у кризових умовах сучасності. Травматизація та реабілітація»*, 137–158.
3. Ганаба, С. О., Балашов, Е. М. (2023). Емпіричний аналіз вираженості прояву посттравматичного зростання учасників бойових дій. *Психологічні студії*, (3), 22–30.
4. Горбунова В.В., Карачевський А.Б., Климчук В.О., Нетлюх Г.С., Романчук О.І. (2016). *Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп: навчальний посібник*. Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету.
5. Злобіна, О. Г. (2024). Трансформації соціальної ідентичності українців в умовах воєнного конфлікту. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*, 3, 5–24. <https://doi.org/10.15407/sociology2024.03.005>
6. Зубовський, Д. С. (2018). Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період. *Молодий вчений*, 8(60), 47–52.
7. Климчук, В. О. (2021). Адаптація Опитувальника посттравматичного зростання для україномовної вибірки. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 4, 34–44.
8. Климчук, В. О. (2021). *Психологія посттравматичного зростання* (2-ге вид., перероб. і допов.). Імекс-ЛТД.
9. Когут, О. О. (2025). Психологічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Ужгородського національного*

університету. Серія: Психологія, 2, 120–126. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.2.23>

10. Кокун, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., Олійник, В. О. (2024). *Посттравматичне зростання військовослужбовців-учасників бойових дій. Частина 1. Теоретичні основи*. Методичний посібник. Центр учбової літератури. 152 с.

11. Кравчук, С. (2025). Психологічні чинники посттравматичного зростання у добровольців-ветеранів. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, 2, 89–93. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.2.15>

12. Лазаренко, В. І., Знанецька, О. М., Білополий, В. В. (2025). Феномен посттравматичного зростання: сутність, чинники, психодіагностичні інструменти дослідження. *Journal of Psychology Research*, 31(14), 218–232.

13. Максименко, С. Д., Кузікова, С. Б., Зливкова, В. Л. (2017). *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика*. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України.

14. Михайлич, О. В. (2023). Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Psychology and Social Work*, 2, 20–29. <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2023.2.3>

15. Мілегова, С. Ю. (2025). *Психологічні чинники посттравматичного зростання* [Кваліфікаційна робота магістра]. Київський столичний університет імені Бориса Грінченка.

16. Міністерство у справах ветеранів України. (2025, 16 квітня). *В Україні стартувала перша сертифікаційна програма «Рівний-Рівному» для тих, хто готовий підтримувати побратимів і посестер у цивільному житті*. <https://mva.gov.ua/presenter/category/86-novini/v-ukraini-startovala-persha-sertifikatsiyna-programa-rivniy-rivnomu-dlya-tih-hto-gotoviy-pidtrimuvati-pobratimiv-i-posester-u-tsvilnomu-zhitti>

17. Назар, Ю. (2025). Фактори професійного середовища та посттравматичне зростання практикуючих психологів в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 37(4), 49–56.

18. Осьодло, В. І., Зубовський, Д. С. (2020). Індивідуально-психологічні чинники посттравматичного зростання учасників бойових дій на сході України. *Український психологічний журнал*, (1), 157–175.

19. Погорільська, Н. І., Найдьонова, Г. О. (2022). Психологічні чинники посттравматичного зростання в умовах російсько-української війни. *Психологічне здоров'я особистості в контексті процесів глобалізації: методологія дослідження, реалії та перспективи*, 105–107.

20. Погорільська, Н. І., Найдьонова, Г. О., Карпюк, А. В. (2024). Ресурси посттравматичного зростання українців в умовах війни. *Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія*, 35(74)(4), 57–62.

21. Сновида, Л. Т., & Герман, О. І. (2025). Психічне здоров'я в умовах війни: Основні ментальні та психосоціальні виклики, принципи надання допомоги. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*, (3), 66–70. <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2025.3.15642>

22. Стівенс, О. (2025). Особливості посттравматичного зростання осіб із різними акцентуаціями характеру. *Stredoevropsky vestnik pro vedu a vyzkum*, 2(12), 187–198.

23. Стрепетова, В. А. (2023). Специфіка посттравматичного зростання військовослужбовців. *Особистість, суспільство, війна: тези доп. учасників міжнар. психолог. форуму (м. Харків, 7 квіт. 2023 р.)*. Харків, 207–209.

24. Франкл, В. (2016). *Людина в пошуках справжнього сенсу*. КСД.

25. Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. Jossey-Bass.

Bachem, R., Mitreuter, S., Levin, Y., Stein, J. Y., Xiao, Z., & Solomon, Z. (2018). Longitudinal development of primary and secondary posttraumatic

growth in aging veterans and their wives: Domain-specific trajectories. *Journal of Traumatic Stress*, 31(5), 730-741. <https://doi.org/10.1002/jts.22331>

26. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
27. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American psychologist*, 59(1), 20.
28. Brewin, C. R., & Holmes, E. A. (2003). Psychological theories of posttraumatic stress disorder. *Clinical psychology review*, 23(3), 339-376. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(03\)00033-3](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(03)00033-3)
29. Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. *International encyclopedia of education*, 3(2), 37-43.
30. Bryngeirsdottir, H. S., & Halldórsdóttir, S. (2022a). The challenging journey from trauma to post-traumatic growth: Lived experiences of facilitating and hindering factors. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 36(3), 752-768.
31. Bryngeirsdottir, H. S., & Halldórsdóttir, S. (2022b). “I’m a winner, not a victim”: The facilitating factors of post-traumatic growth among women who have suffered intimate partner violence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1342.
32. Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp. 3–23). Lawrence Erlbaum Associates.
33. Caplan, G. (1964). *Principles of preventive psychiatry*. Basic Books.
34. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879–889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
35. Charney, D. S. (2004). Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability: Implications for successful adaptation to extreme stress.

American Journal of Psychiatry, 161(2), 195–216.
<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.2.195>

36. Chiba, R., Funakoshi, A., Yamazaki, Y., & Miyamoto, Y. (2020). The Benefit Finding Questionnaire (BFQ): Scale development, validation, and its psychometric properties among people with mental illness. *Healthcare (Basel)*, 8(3), 303. <https://doi.org/10.3390/healthcare8030303>

37. Clarke, V., & Braun, V. (2017). Thematic analysis. *The journal of positive psychology*, 12(3), 297–298.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1262613>

38. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

39. Decker, S. E., Naugle, A. E., Carter-Visscher, R., Bell, K., & Sewell, M. (2014). Ethical issues in research on sensitive topics: Participants' experiences of distress and benefit. *Journal of Empirical Research on Human Research Ethics*, 6(3), 55–64. <https://doi.org/10.1525/jer.2011.6.3.55>

40. Dekel, S., Mandl, C., & Solomon, Z. (2012). Shared and unique predictors of post-traumatic growth and distress. *Journal of Clinical Psychology*, 67(3), 241–252. <https://doi.org/10.1002/jclp.20747>

41. Dell'Oso, L., Lorenzi, P., Nardi, B., Carmassi, C., & Carpita, B. (2022). Post Traumatic Growth (PTG) in the Frame of Traumatic Experiences. *Clinical neuropsychiatry*, 19(6), 390–393.
<https://doi.org/10.36131/cnfioritieditore20220606>

42. Frazier, P., Tennen, H., Gavian, M., Park, C., Tomich, P., & Tashiro, T. (2009). Does self-reported posttraumatic growth reflect genuine positive change? *Psychological Science*, 20(7), 912–919. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02381.x>

43. Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141–149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
44. Graf, N.M. (2015). War and Post Traumatic Growth. In: Martin, C., Preedy, V., Patel, V. (eds) *Comprehensive Guide to Post-Traumatic Stress Disorder*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-08613-2_59-1
45. Greenberg, J., Tsai, J., Southwick, S. M., & Pietrzak, R. H. (2021). Can military trauma promote psychological growth in combat veterans? Results from the national health and resilience in veterans study. *Journal of Affective Disorders*, 282, 732-739. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.077>
46. Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., & Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 797–816. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.797>
47. Henson, C., Truchot, D., & Canevello, A. (2022). Factors that hinder post-traumatic growth: A systematic review. *L'encephale*, 48(5), 560–562.
48. Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery*. New York: Basic Books.
49. Hobfoll, S. E., Hall, B. J., Canetti-Nisim, D., Galea, S., Johnson, R. J., & Palmieri, P. A. (2007). Refining our understanding of traumatic growth in the face of terrorism: Moving from meaning cognitions to doing what is meaningful. *Applied Psychology: An International Review*, 56(3), 345–366. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00292.x>
50. Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. Free Press.
51. Joseph, S., & Linley, P. A. (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology*, 9(3), 262–280. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.262>

52. Joseph, S., & Linley, P. A. (2008). *Trauma, recovery, and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress*. Wiley.
53. Jozefiaková, B., Kaščáková, N., Adamkovič, M., Hašto, J., & Tavel, P. (2022). Posttraumatic Growth and Its Measurement: A Closer Look at the PTGI's Psychometric Properties and Structure. *Frontiers in psychology*, 13, 801812. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.801812>
54. Karam, E. G., Friedman, M. J., Hill, E. D., Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Petukhova, M., ... Koenen, K. C. (2014). Cumulative traumas and risk thresholds: 12-month PTSD in the World Mental Health (WMH) surveys. *Depression and Anxiety*, 31(2), 130–142. <https://doi.org/10.1002/da.22169>
55. Kautz, M. M., Collins, A., Schechter, C. B., Salim, R., Rodriguez, J., Singh, R., ... & Feder, A. (2022). Longitudinal Trajectories of PTSD Symptoms Predict Levels of Posttraumatic Growth in World Trade Center Responders. *Chronic Stress*, 6, 24705470221122898. <https://doi.org/10.1177/24705470221122898>
56. Laufer, A., & Solomon, Z. (2006). Posttraumatic symptoms and posttraumatic growth among Israeli youth exposed to terror incidents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(4), 429–447. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.4.429>
57. Lewis, C. C., Klasnja, P., Lyon, A. R., Powell, B. J., Lengnick-Hall, R., Buchanan, G., Meza, R. D., Chan, M. C., Boynton, M. H., & Weiner, B. J. (2022). The mechanics of implementation strategies and measures: Advancing the study of implementation mechanisms. *Implementation Science Communications*, 3, Article 114. <https://doi.org/10.1186/s43058-022-00358-3>
58. Li, Q., & Hu, J. (2022). Post-traumatic growth and psychological resilience during the COVID-19 pandemic: A serial mediation model. *Frontiers in psychiatry*, 13, 780807.

59. Lien, R., Bendixen, M., & Kennair, L. E. O. (2020). The meaning of service questionnaire and its association with psychological growth among Veterans. *Military Psychology*, 32(5), 453-467. <https://doi.org/10.1080/08995605.2020.1794477>
60. Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11–21. <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e>
61. Litz, B. T., Stein, N., Delaney, E., Lebowitz, L., Nash, W. P., Silva, C., & Maguen, S. (2009). Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*, 29(8), 695–706. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.07.003>
62. Lushchak, O., Velykodna, M., Bolman, S., Strilbytska, O., Berezovskyi, V., & Storey, K. B. (2024). Prevalence of stress, anxiety, and symptoms of post-traumatic stress disorder among Ukrainians after the first year of Russian invasion: a nationwide cross-sectional study. *The Lancet Regional Health–Europe*, 36. <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2023.100773>
63. Lykins, E. L., Segerstrom, S. C., Averill, A. J., Evans, D. R., & Kemeny, M. E. (2007). Goal shifts following reminders of mortality: Reconciling posttraumatic growth and terror management theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(8), 1088–1099. <https://doi.org/10.1177/0146167207303015>
64. Maguen, S., Vogt, D. S., King, L. A., King, D. W., & Litz, B. T. (2006). Posttraumatic growth among Gulf War I veterans: The predictive role of deployment-related experiences and background characteristics. *Journal of Loss and Trauma*, 11(5), 373–388. <https://doi.org/10.1080/15325020600672004>
65. Malhotra, M., & Chebiyan, S. (2016). *Posttraumatic growth: Positive changes following adversity – An overview*. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 6(3), 109–118. <https://doi.org/10.5923/j.ijpbs.20160603.03>

66. Meyerson, D. A., Grant, K. E., Carter, J. S., & Kilmer, R. P. (2011). Posttraumatic growth among children and adolescents: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 949–964. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.06.003>
67. Michalczyk, J., Dmochowska, J., Aftyka, A., & Milanowska, J. (2022). Post-traumatic growth in women with breast cancer: intensity and predictors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6509.
68. Monfils, M. H., & Holmes, E. A. (2018). Memory boundaries: Opening a window inspired by reconsolidation to treat anxiety, trauma-related, and addiction disorders. *The Lancet Psychiatry*, 5(12), 1032–1042. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30270-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30270-0)
69. O'Toole, S., Suarez, C., Adair, P., McAleese, A., Willis, S., & McCormack, D. (2022). A systematic review of the factors associated with post-traumatic growth in parents following admission of their child to the intensive care unit. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 29(3), 509–537.
70. O'Leary, V. E. (1998). Strength in the face of adversity: Individual and social thriving. *Journal of Social Issues*, 54, 425–446. <https://doi.org/10.1177/2158244014545464>
71. O'Leary, V. E., & Ickovics, J. R. (1995). Resilience and thriving in response to challenge: An opportunity for a paradigm shift in women's health. *Women's Health: Research on Gender, Behavior, and Policy*, 1(2), 121–142.
72. Park, C. L. (2005). Religion as a meaning-making framework in coping with life stress. *Journal of Social Issues*, 61(4), 707–729. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00428.x>
73. Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>

74. Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Stress Related Growth Scale (SRGS) [Database record]. *APA PsycTests*. <https://doi.org/10.1037/t17236-000>
75. Park, J., Lee, J., Kim, D., & Kim, J. (2023). Posttraumatic growth and psychosocial gains from adversities of Korean special forces: A consensual qualitative research. *Current Psychology*, 42(12), 10186-10199. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02308-z>
76. Powell, S., Rosner, R., Butollo, W., Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2003). Posttraumatic growth after war: A study with former refugees and displaced people in Sarajevo. *Journal of Clinical Psychology*, 59(1), 71–83. <https://doi.org/10.1002/jclp.10117>
77. Prati, G., & Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma*, 14(5), 364–388. <https://doi.org/10.1080/15325020902724271>
78. Prykhodko, I., Matsehora, Y., Kolesnichenko, O., Baida, M., & Vasylovskiy, O. (2023). The psychological recovery program of Ukrainian military personnel after completing combat missions in the Russian-Ukrainian war. *Československá psychologie*, 67(6), 455-473. <https://doi.org/10.51561/cspych.67.6.455>
79. Punamaki, R. L., Komproe, I. H., Qouta, S., El-Masri, M., & de Jong, J. T. (2010). The role of peritraumatic dissociation and gender in the association between trauma and mental health in a Palestinian community sample. *American Journal of Psychiatry*, 162(3), 545–551. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.3.545>
80. Shakespeare-Finch, J., & Lurie-Beck, J. (2014). A meta-analytic clarification of the relationship between posttraumatic growth and symptoms of posttraumatic distress disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(2), 223–229. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.10.005>

81. Shaver, R. (2024), Nietzsche on suffering and morality. *Philos Forum*, 55, 293-306. <https://doi.org/10.1111/phil.12373>
82. Shaw, A., Joseph, S., & Linley, P. A. (2005). Religion, spirituality, and posttraumatic growth: A systematic review. *Mental Health, Religion & Culture*, 8(1), 1–11. <https://doi.org/10.1080/1367467032000157981>
83. Solomon, Z., & Dekel, R. (2007). Posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth among Israeli ex-POWs. *Journal of Traumatic Stress*, 20(3), 303–312. <https://doi.org/10.1002/jts.20216>
84. Taku, K., Cann, A., Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2008). The factor structure of the Posttraumatic Growth Inventory: A comparison of five models using confirmatory factor analysis. *Journal of Traumatic Stress*, 21(2), 158–164. <https://doi.org/10.1002/jts.20305>
85. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Sage.
86. 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. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>
87. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
88. Tedeschi, R. G., & McNally, R. J. (2011). Can we facilitate posttraumatic growth in combat veterans? *American Psychologist*, 66(1), 19–24. <https://doi.org/10.1037/a0021896>
89. Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G., & Groleau, J. M. (2015). Clinical applications of posttraumatic growth. *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life*, 503-518.
90. Tedeschi, R. G., Cann, A., Taku, K., Senol-Dirak, E., & Calhoun, L. G. (2017). The Posttraumatic Growth Inventory: A revision integrating existential and spiritual change. *Journal of Traumatic Stress*, 30(1), 11–18.

91. Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*. Routledge.
92. Thomadaki, O. O. (2017). *Bereavement, post-traumatic stress and post-traumatic growth: Through the lenses of positive psychology*. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(1), 1351220. <https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1351220>
93. Van der Kolk, B. (2014). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. *New York*, 3, 14-211.
94. Vishnevsky, T., Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., & Demakis, G. J. (2010). Gender differences in self-reported posttraumatic growth: A meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly*, 34(1), 110–120. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2009.01546.x>
95. Walker, P. A., & Kampman, H. (2022). “It didn't bring back the old me but helped me on the path to the new me”: exploring posttraumatic growth in British veterans with PTSD. *Disability and Rehabilitation*, 44(24), 7455-7463. <https://doi.org/10.1080/09638288.2021.1995056>
96. Weiss, T., & Berger, R. (2010). *Posttraumatic growth and culturally competent practice: Lessons learned from around the globe*. Wiley.
97. Xiao, X., Yang, X., Zheng, W., Wang, B., Fu, L., Luo, D., ... & Zou, H. (2022). Depression, anxiety and post-traumatic growth among COVID-19 survivors six-month after discharge. *European journal of psychotraumatology*, 13(1), 2055294.
98. Xu, Y., Ni, Y., Yang, J., Wu, J., Lin, Y., Li, J., ... & Zhu, Z. (2024). The relationship between the psychological resilience and post-traumatic growth of college students during the COVID-19 pandemic: A model of conditioned processes mediated by negative emotions and moderated by deliberate rumination. *BMC psychology*, 12(1), 357.
99. Yatsenko, V., & Darvishov, N. (2023). Posttraumatic growth from the perspective of narrative approach to the study of personality. *Bulletin of Taras*

Shevchenko National University of Kyiv. Psychology, 1(17), 96-100.
[https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).14](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).14)

100. Zasiiekina, L., Duchyminska, T., Bifulco, A., & Bignardi, G. (2024). War trauma impacts in Ukrainian combat and civilian populations: Moral injury and associated mental health symptoms. *Military Psychology*, 36(5), 555–566.
<https://doi.org/10.1080/08995605.2023.2235256>

101. Zasiiekina, L., Zasiiekin, S., & Kuperman, V. (2023). Post-traumatic stress disorder and moral injury among Ukrainian civilians during the ongoing war. *Journal of Community Health*, 48, 784–792. <https://doi.org/10.1007/s10900-023-01225-5>

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