

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

ТАТАРИН Роман Володимирович

**Тенденція посттравматичного зростання громадян в умовах
втрат і війни / Trends in Post-
Traumatic Growth Among Citizens in Conditions of Loss and War**

спеціальність: 053 - Психологія
освітньо-професійна програма - Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконав
студент групи **ПС-41**
Р. В. Татарин (Періг)

Науковий керівник:
кандидат філологічних наук,
доцент О. М. Задорожна

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту

«___» _____ 2026 р.
Завідувач кафедри

_____ А. Н. Гірняк

Тернопіль-2026

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

- 1.1. Поняття травми та психологічної травматизації
- 1.2. Сутність і характеристики посттравматичного зростання
- 1.3. Основні теоретичні підходи до вивчення посттравматичного зростання
- 1.4. Фактори, що впливають на розвиток посттравматичного зростання
- 1.5. Особливості переживання втрати в умовах війни

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

- 2.1. Війна як чинник психотравматизації особистості
- 2.2. Психологічні наслідки втрати (горювання, криза, адаптація)
- 2.3. Ресурси особистості у процесі подолання травматичного досвіду
- 2.4. Роль соціальної підтримки у формуванні посттравматичного зростання
- 2.5. Особливості посттравматичного зростання у різних вікових групах

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

- 3.1. Організація та методи дослідження
- 3.2. Характеристика вибірки дослідження
- 3.3. Аналіз та інтерпретація результатів
- 3.4. Практичні рекомендації щодо розвитку посттравматичного зростання

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

ВСТУП

Сучасні соціальні реалії України характеризуються масштабними психотравмувальними подіями, пов'язаними з війною, вимушеним переселенням, втратою близьких, руйнуванням звичного способу життя та постійним перебуванням у стані небезпеки. Такі обставини суттєво впливають на психоемоційний стан особистості, зумовлюючи розвиток тривожності, емоційного виснаження, кризових переживань та посттравматичних реакцій. Водночас сучасна психологічна наука дедалі більше уваги приділяє не лише негативним наслідкам психотравматизації, а й можливостям позитивних особистісних змін, що виникають у процесі подолання травматичного досвіду. Саме тому особливої актуальності набуває проблема посттравматичного зростання особистості.

Посттравматичне зростання розглядаємо як процес позитивної психологічної трансформації, що виникає внаслідок переосмислення травматичного досвіду та подолання кризових життєвих ситуацій. Воно проявляється у зміні системи життєвих цінностей, розвитку внутрішньої стійкості, поглибленні міжособистісних взаємин, відкритті нових життєвих перспектив та формуванні нових смислів життя. В умовах війни проблема посттравматичного зростання набуває особливого значення, оскільки саме здатність особистості до психологічного відновлення й адаптації виступає важливою умовою збереження психічного здоров'я та подальшого особистісного розвитку. Актуальність теми зумовлена й необхідністю дослідження психологічних механізмів адаптації особистості до травматичних подій, визначення ресурсів посттравматичного зростання та розроблення практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки осіб, які пережили втрату й психотравмуючий досвід війни.

Теоретичні засади дослідження посттравматичного зростання були закладені у працях зарубіжних учених Р. Тедескі та Л. Калхоуна, які визначили його як позитивні психологічні зміни, що виникають унаслідок боротьби людини з важкими життєвими обставинами. Проблематика психологічної

травми, резильєнтності, переживання втрати та посттравматичного зростання висвітлена також у дослідженнях українських науковців: Т. Титаренко, Л. Музичко, В. Яценко, О. Кочубей, Л. Карамушки, В. Олійника, Ю. Котовської, О. Матласевич та інших. Незважаючи на значну кількість наукових праць, проблема особливостей посттравматичного зростання в умовах війни та втрати потребує подальшого комплексного вивчення.

Об'єкт дослідження– посттравматичне зростання особистості.

Предмет дослідження– психологічні особливості посттравматичного зростання в умовах війни та переживання втрати.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості посттравматичного зростання особистості в умовах війни та визначити чинники, що впливають на його формування.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання** дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення психологічної травми та посттравматичного зростання.
2. Охарактеризувати особливості переживання втрати в умовах війни.
3. Визначити психологічні чинники та ресурси формування посттравматичного зростання.
4. Дослідити роль соціальної підтримки у процесі подолання травматичного досвіду.
5. Провести емпіричне дослідження особливостей посттравматичного зростання особистості (на матеріалі досвіду внутрішньопереміщених осіб, які через воєнні дії переїхали на Тернопільщину під час повномасштабного вторгнення).
6. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку посттравматичного зростання та психологічної підтримки осіб, які пережили травматичні події.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань використано комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури;

психодіагностичні методики, спрямовані на вивчення посттравматичного зростання та психологічних ресурсів особистості; методи кількісного й якісного аналізу отриманих результатів.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про феномен посттравматичного зростання, психологічні механізми його формування та особливості переживання травматичного досвіду в умовах війни.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів дослідження у діяльності психологів, соціальних працівників, педагогів, фахівців кризового консультування та центрів психологічної підтримки для розроблення програм психологічного супроводу осіб, які пережили втрату та психотравмувальні події.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ

ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

1.1. Поняття травми та психологічної травматизації

У сучасній психологічній науці поняття травми є одним із ключових для розуміння наслідків впливу екстремальних життєвих обставин, зокрема війни, втрати та кризових подій. У науковому дискурсі відбувається поступовий перехід від вузького медико-біологічного трактування травми до її комплексного розуміння як психосоціального феномену [25].

За визначенням О. Буряка, психологічна травма розглядається як наслідок впливу події або серії подій, що перевищують адаптаційні можливості особистості та супроводжуються інтенсивними емоційними переживаннями (страх, безпорадність, жах)[8]. Водночас травма не є лише об'єктивною характеристикою події, а формується через суб'єктивне її переживання та інтерпретацію індивідом. Науковець підкреслює, що травма має багатовимірний характер і включає індивідуальний, соціальний та культурний рівні. Вона може проявлятися як у формі гострої реакції на стрес, так і у вигляді довготривалих психічних порушень, зокрема посттравматичного стресового розладу[8]. При цьому важливо враховувати контекст, у якому відбувається травматизація, оскільки соціальні умови (наприклад, війна) значно посилюють її вплив на психіку людини.

У статті Л. Музичко «Резильєнтність і посттравматичне зростання особистості внаслідок стресу» психологічна травматизація розглядається як процес формування травматичного досвіду під впливом екстремальних або тривалих стресових факторів. Складовими цього процесу є не лише безпосередня реакція на подію, але й подальші зміни у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах особистості[37]. Як зазначають І. Шерембей та О. Романчук, травматизація може мати як індивідуальний, так і колективний

характер, що особливо актуально в умовах воєнних подій в Україні[66; 53]. Саме тому в контексті війни важливим є поняття колективної травми, яка охоплює значні соціальні групи та впливає на суспільну свідомість, систему цінностей і міжособистісні відносини. Г. Панкова та Н. Абрамян підкреслюють, що тривале перебування в умовах небезпеки, втрат і невизначеності призводить до накопичення травматичного досвіду та формування специфічних психологічних реакцій, серед яких – підвищена тривожність, емоційне виснаження, порушення відчуття безпеки[43].

Водночас сучасна українська психологія активно розвиває ресурсний підхід до розуміння травми, який представлений у дослідженнях резильєнтності. Зокрема, у працях вітчизняних науковців (І. Музичко[37], Г. Лазос[33], В. Климчук [23; 24], Д. Асоновта О. Хаустова [3]), а також у діяльності фахівців центрів резильєнтності ЗУНУ, підкреслюється, що навіть за умов значної травматизації особистість зберігає потенціал до відновлення та розвитку. Резильєнтність визначається як здатність особистості протистояти стресовим впливам, адаптуватися до складних життєвих обставин і відновлювати психологічну рівновагу[36].

Фахівці українського центру психологічної підтримки та резильєнтності ЗУНУ під час тренінгів наголошують на важливості інтеграції травматичного досвіду в життєву історію особистості. Такий підхід передбачає не лише подолання негативних наслідків травми, але й створення умов для особистісного зростання, переосмислення життєвих цінностей і формування нових смислів.

Отже, психологічна травма та травматизація є складними багатовимірними феноменами, що виникають у результаті взаємодії індивідуальних переживань і соціального контексту. Їхнє розуміння в сучасній українській науці базується на інтеграції клінічного, соціально-психологічного та ресурсного підходів, що створює підґрунтя для подальшого дослідження посттравматичного зростання в умовах війни та втрати.

1.2. Сутність і характеристики посттравматичного зростання

У сучасній психологічній науці поряд із вивченням негативних наслідків травматичних подій дедалі більшої уваги набуває феномен посттравматичного зростання. Це поняття відображає позитивні психологічні зміни, що виникають унаслідок переживання складних життєвих обставин, зокрема втрати, кризи чи війни.

Поняття посттравматичного особистісного зростання було введено Р. Тедескі та Л. Калхоун у 1995 році в межах створення опитувальника посттравматичного зростання. Дослідники трактують це явище як суб'єктивно пережитий досвід позитивних психологічних змін, що виникають унаслідок впливу стресових подій, які становлять загрозу для життя або цілісності особистості[56]. На думку вчених, поштовхом до посттравматичного зростання можуть слугувати різноманітні ситуації, зокрема дорожньо-транспортні пригоди, природні катастрофи, складні міжособистісні взаємини, серйозні захворювання чи інші кризові обставини. Водночас це явище не обмежується лише безпосередніми учасниками травматичних подій: позитивні особистісні зміни можуть спостерігатися також у людей, які були свідками страждання інших або опосередковано пережили травматичний досвід.

Сьогодні українські психологи трактують посттравматичне зростання як процес позитивної трансформації особистості, що виникає внаслідок осмислення та подолання травматичного досвіду. При цьому важливо підкреслити, що воно не є прямим результатом травми, а формується в процесі активної внутрішньої роботи особистості, спрямованої на інтеграцію травматичного досвіду в життєву історію [28].

Українські дослідники розглядають посттравматичне зростання як багатовимірний феномен, що включає зміни у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах. Зокрема Л. Музичко наголошує, що посттравматичне зростання співіснує з психологічним дистресом і не виключає переживання

негативних емоцій [36]. Водночас воно відображає здатність особистості до позитивної адаптації та розвитку в умовах стресу.

У науковій літературі виокремлюють основні характеристики посттравматичного зростання:

- переоцінка життєвих цінностей і зміна пріоритетів;
- поглиблення міжособистісних взаємин;
- усвідомлення власної сили та підвищення самоефективності;
- відкриття нових можливостей і життєвих перспектив;
- духовні та екзистенційні трансформації.

Ці характеристики відображають ключові напрями особистісних змін, що виникають у відповідь на травматичний досвід. Як зазначає Ю. Назар, посттравматичне зростання пов'язане насамперед із трансформацією ціннісно-смыслові сфери особистості, що визначає нові орієнтири її розвитку [38].

Важливою ознакою посттравматичного зростання є його процесуальний характер. Воно розгортається як тривалий процес, що включає переживання травми, її когнітивне переосмислення та подальшу інтеграцію в структуру особистості. У цьому контексті значну роль відіграють механізми смислотворення та рефлексії, які забезпечують переоцінку життєвого досвіду [69].

Т. Розова і Т. Ханецька також підкреслюють тісний зв'язок посттравматичного зростання з резильєнтністю. Резильєнтність у їхній праці розглядається як здатність особистості відновлюватися після стресу та знаходити ресурси для подальшого розвитку, що виступає важливим чинником посттравматичного зростання [51]. У цьому контексті посттравматичне зростання розуміємо як результат успішної адаптації та подолання кризових ситуацій.

У сучасних українських дослідженнях підкреслюється, що посттравматичне зростання є складним і багаторівневим процесом, який може проявлятися на індивідуальному та соціальному рівнях. Зокрема, дослідження військовослужбовців В. Олійник показують, що переживання бойового досвіду

може супроводжуватися формуванням нових особистісних якостей і підвищенням психологічної стійкості [40] .

Особливої актуальності проблема посттравматичного зростання набуває в умовах війни в Україні. Тривалий вплив стресових факторів, втрати та невизначеність створюють умови для глибоких особистісних трансформацій. Водночас саме в таких умовах активізуються внутрішні ресурси особистості, соціальна підтримка та колективна резильєнтність, що сприяє формуванню посттравматичного зростання [44] .

Отже, посттравматичне зростання є складним психологічним феноменом, що відображає позитивні зміни особистості внаслідок подолання травматичного досвіду. Воно характеризується багатовимірністю, процесуальністю та залежністю від внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що особливо актуалізується в умовах втрати та війни.

1.3. Основні теоретичні підходи до вивчення посттравматичного зростання

Феномен посттравматичного зростання є складним і багатовимірним, що зумовлює існування різних теоретичних підходів до його вивчення. У сучасній психологічній науці посттравматичне зростання розглядається в межах кількох наукових парадигм, які акцентують увагу на різних аспектах цього явища: когнітивному, особистісному, екзистенційному та соціальному.

Одним із провідних є *когнітивний підхід*, відповідно до якого посттравматичне зростання пов'язане з процесами переосмислення травматичного досвіду. Згідно з цим підходом, травматична подія руйнує базові уявлення особистості про світ, себе та інших, що зумовлює необхідність їхньої реконструкції. У процесі когнітивної переробки досвіду відбувається формування нових смислів і переконань, які можуть мати більш адаптивний характер [28]. Українські дослідники підкреслюють, що саме активна рефлексія

та смислотворення є ключовими механізмами посттравматичного зростання [69].

Важливе місце посідає *особистісно-орієнтований підхід*, у межах якого посттравматичне зростання розглядається як результат внутрішніх ресурсів особистості. До таких ресурсів відносять життєстійкість, оптимізм, самоефективність, емоційну регуляцію. У цьому контексті посттравматичне зростання виступає як прояв здатності особистості до саморозвитку навіть у складних умовах [37]. Особлива увага приділяється феномену резильєнтності, який розглядається як основа для позитивної адаптації після травматичних подій [51].

Наступним є *екзистенційно-гуманістичний підхід*, який акцентує увагу на пошуку сенсу життя та переосмисленні власного існування. У межах цього підходу травматичний досвід розглядається як поштовх до глибоких особистісних змін, пов'язаних із переоцінкою життєвих цінностей, усвідомленням крихкості життя та формуванням нових життєвих орієнтирів. Науковці зазначають, що посттравматичне зростання часто супроводжується змінами у світоглядній та духовній сферах особистості [38].

Значну увагу приділяють також *соціально-психологічному підходу*, який підкреслює роль соціального середовища у формуванні посттравматичного зростання. У цьому контексті важливими є соціальна підтримка, міжособистісна взаємодія, належність до спільноти. Дослідження показують, що наявність підтримуючого соціального оточення значно підвищує ймовірність позитивних змін після травми [44]. Особливо актуальним цей підхід є в умовах війни, коли значення колективної підтримки та соціальної згуртованості істотно зростає.

Окремо варто виокремити *ресурсний підхід*, який активно розвивається в сучасній українській психології. У межах цього підходу посттравматичне зростання розглядається як результат мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості. До внутрішніх ресурсів належать особистісні якості, цінності та установки, тоді як зовнішні ресурси представлені соціальною

підтримкою, доступом до психологічної допомоги та безпечним середовищем. Як зазначають українські дослідники, саме поєднання цих ресурсів забезпечує ефективне подолання травматичного досвіду та створює передумови для зростання [51; 37].

У сучасних дослідженнях також простежується інтегративний підхід до вивчення посттравматичного зростання, який поєднує різні теоретичні перспективи. Такий підхід дозволяє розглядати посттравматичне зростання як комплексний процес, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. Він враховує як індивідуальні особливості особистості, так і вплив соціального контексту, що є особливо важливим в умовах війни.

Отже, аналіз основних теоретичних підходів свідчить про багатогранність феномену посттравматичного зростання. Кожен із підходів розкриває окремі аспекти цього процесу, однак найбільш продуктивним є їх інтегративне використання, що дозволяє глибше зрозуміти механізми позитивних змін особистості після пережитої травми.

1.4. Фактори, що впливають на розвиток посттравматичного зростання

Посттравматичне зростання є складним і багатофакторним процесом, формування якого зумовлюється взаємодією індивідуальних, соціальних та ситуаційних чинників. У сучасних психологічних дослідженнях наголошується, що позитивні зміни після пережитої травми не виникають автоматично, а є результатом активної внутрішньої роботи особистості та впливу зовнішнього середовища [29].

Однією з ключових груп чинників є *індивідуально-психологічні особливості особистості*. До них належать рівень життєстійкості, оптимізм, самоефективність, здатність до емоційної саморегуляції та рефлексії. Українські дослідники підкреслюють, що високий рівень резильєнтності сприяє не лише подоланню наслідків травми, а й створює передумови для особистісного

зростання [51; 37]. Важливу роль також відіграє відкритість до нового досвіду та готовність до переосмислення життєвих установок.

Наступною важливою групою є *когнітивні чинники*, пов'язані з особливостями осмислення травматичного досвіду. Процеси когнітивної переробки, зокрема рефлексія, переоцінка подій та формування нових смислів, є центральними механізмами посттравматичного зростання. Як зазначають В. Яценко та Н. Дарвішов, саме здатність людини інтегрувати травматичний досвід у власну життєву історію визначає глибину позитивних змін [69]. Конструктивне осмислення травми сприяє трансформації негативного досвіду у ресурс розвитку.

Важливе значення мають *емоційні чинники*, зокрема характер переживання травматичної події. Інтенсивність емоційних реакцій, таких як страх, тривога чи безпорадність, може як ускладнювати, так і стимулювати процес зростання. Дослідження Л. Музичкопоказують, що помірний рівень дистресу є необхідною умовою для активізації внутрішніх ресурсів особистості, тоді як надмірний стрес може блокувати цей процес [37].

Окрему групу становлять *поведінкові чинники*, серед яких важливу роль відіграють стратегії подолання (копінг-стратегії). Адаптивні стратегії, такі як пошук соціальної підтримки, активне вирішення проблем, позитивне переосмислення, сприяють формуванню посттравматичного зростання. Натомість уникнення та заперечення можуть перешкоджати цьому процесу [44].

Суттєвий вплив на розвиток посттравматичного зростання мають *соціальні чинники*. До них належать підтримка з боку родини, друзів, професійної спільноти, а також доступ до психологічної допомоги. Соціальна підтримка створює безпечне середовище для вираження емоцій і переосмислення досвіду, що є важливим для інтеграції травматичних подій. Українські дослідники наголошують, що в умовах війни особливого значення набуває колективна резильєнтність і згуртованість суспільства [44; 41; 42].

Не менш важливими є *ситуативні чинники*, пов'язані з особливостями самої травматичної події. До них належать її інтенсивність, тривалість,

раптовість, а також ступінь загрози для життя. Водночас значення має і контекст, у якому відбувається травматизація. Зокрема, в умовах війни травматичні події часто мають пролонгований характер, що ускладнює процес їхнього переживання, але водночас може стимулювати мобілізацію ресурсів особистості [42].

У сучасній українській психології також акцентується увага на *ціннісно-сміслових чинниках* посттравматичного зростання. Зміна системи цінностей, пошук сенсу життя та переосмислення життєвих пріоритетів виступають важливими умовами позитивної трансформації особистості. Як зазначає Ю. Назар, саме смислотворення є центральним механізмом посттравматичного зростання [38].

Таким чином, розвиток посттравматичного зростання зумовлюється комплексною взаємодією різноманітних чинників, серед яких провідну роль відіграють індивідуально-психологічні ресурси, когнітивні процеси, соціальна підтримка та особливості травматичної ситуації. Їхнє поєднання визначає характер і глибину позитивних змін особистості після пережитого травматичного досвіду, що особливо актуально в умовах війни та втрати.

1.5. Особливості переживання втрати в умовах війни

Проблема переживання втрати є однією з найбільш складних і болісних у психології, особливо в умовах війни, коли втрати набувають масового, раптового та часто травматичного характеру. Війна створює специфічний контекст, у якому процес горювання ускладнюється низкою додаткових чинників: невизначеністю, тривалою загрозою життю, порушенням звичних соціальних зв'язків та обмеженими можливостями для емоційного відновлення.

У психологічній науці втрата розглядається як процес позбавлення значущого об'єкта – людини, стосунків, соціального статусу, відчуття безпеки або звичного способу життя. Українські дослідники підкреслюють, що в умовах війни спектр втрат значно розширюється, охоплюючи не лише фізичні, а й

символічні втрати, пов'язані з руйнуванням життєвих планів, ідентичності та базових уявлень про світ [29].

Переживання втрати зазвичай описується через процес горювання, який включає емоційні, когнітивні та поведінкові реакції особистості. До типових проявів горя належать сум, тривога, гнів, почуття провини, безпорадність. Водночас у ситуації війни ці реакції можуть мати підвищену інтенсивність і тривалість через постійну дію стресових факторів [37].

Однією з ключових особливостей переживання втрати в умовах війни є *ускладнене (пролонговане) горювання*. Воно виникає тоді, коли людина не має можливості повноцінно прожити втрату через зовнішні обставини: відсутність інформації про долю близьких, неможливість проведення ритуалів прощання, постійна загроза безпеці. У таких умовах процес горювання може «застрягати», що ускладнює адаптацію до нової реальності [44].

Ще однією важливою характеристикою є *накопичення множинних втрат*. У воєнний час людина може переживати одночасно кілька видів втрат: близьких людей, домівки, роботи, соціального статусу, звичного способу життя. Це значно підвищує психологічне навантаження та ускладнює процес емоційного відновлення [40].

Особливу роль у переживанні втрати відіграє *порушення відчуття безпеки*. Війна руйнує базові уявлення про стабільність світу, що може призводити до підвищеної тривожності, недовіри до оточення та труднощів у формуванні майбутніх життєвих планів. Як зазначають українські дослідники, відновлення почуття безпеки є необхідною умовою психологічного відновлення після втрати [51].

Водночас, незважаючи на складність і болісність переживання втрати, саме цей процес може стати підґрунтям для посттравматичного зростання. У ході горювання відбувається переосмислення життєвих цінностей, формування нових смислів і зміцнення внутрішніх ресурсів особистості. Дослідження Ю. Назара показують, що інтеграція досвіду втрати у життєву історію людини сприяє розвитку більш глибокого розуміння себе та світу [38].

У сучасній українській психології наголошується на важливості *соціальної підтримки* як ключового чинника подолання втрати. Підтримка з боку родини, друзів, громади, а також професійна психологічна допомога створюють умови для безпечного переживання емоцій і поступової адаптації до змін. В умовах війни особливого значення набувають спільнотні форми підтримки, що сприяють формуванню колективної резильєнтності [44; 37].

Крім того, важливим є *ресурсний підхід* до переживання втрати, який передбачає акцент не лише на негативних наслідках, а й на можливостях особистісного розвитку. У цьому контексті втрата розглядається як складний, але потенційно трансформаційний досвід, що може сприяти формуванню нових життєвих орієнтирів, зміцненню внутрішньої стійкості та розвитку посттравматичного зростання [51].

Отже, переживання втрати в умовах війни має низку специфічних особливостей, зумовлених інтенсивністю, тривалістю та комплексністю травматичних впливів. Воно супроводжується ускладненим процесом горювання, накопиченням втрат і порушенням базового відчуття безпеки. Водночас за наявності відповідних ресурсів і підтримки цей процес може стати основою для глибоких особистісних змін і посттравматичного зростання.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу проблеми посттравматичного зростання встановлено, що психологічна травма є складним багатовимірним феноменом, який виникає внаслідок впливу екстремальних подій і визначається не лише об'єктивними характеристиками ситуації, а й суб'єктивним її переживанням. Психологічна травматизація розглядається як процес, що супроводжується глибокими змінами в емоційній, когнітивній та поведінковій сферах особистості.

З'ясовано, що посттравматичне зростання є процесом позитивної трансформації особистості, який відбувається внаслідок осмислення та

подолання травматичного досвіду. Воно проявляється у переоцінці життєвих цінностей, поглибленні міжособистісних стосунків, усвідомленні власної сили, відкритті нових можливостей та духовних змінах. При цьому посттравматичне зростання не виключає наявності психологічного дистресу, а співіснує з ним.

Аналіз основних теоретичних підходів показав, що посттравматичне зростання розглядається в межах когнітивного, особистісного, екзистенційного, соціально-психологічного та ресурсного підходів. Найбільш продуктивним є інтегративний підхід, який дозволяє врахувати взаємодію внутрішніх ресурсів особистості та вплив соціального середовища.

Визначено, що розвиток посттравматичного зростання зумовлюється комплексом чинників, серед яких провідну роль відіграють індивідуально-психологічні особливості, когнітивні процеси осмислення досвіду, емоційні реакції, адаптивні копінг-стратегії та соціальна підтримка. Особливе значення має резильєнтність як здатність особистості до відновлення та адаптації в умовах стресу.

Встановлено, що переживання втрати в умовах війни має специфічні особливості, зокрема ускладнене горювання, накопичення множинних втрат та порушення базового відчуття безпеки. Водночас за наявності відповідних ресурсів і підтримки цей процес може стати підґрунтям для посттравматичного зростання.

Отже, теоретичний аналіз засвідчив, що посттравматичне зростання є складним і багатогранним феноменом, який формується в результаті взаємодії індивідуальних і соціальних чинників та виступає важливим ресурсом особистісного розвитку в умовах втрати і війни. Отримані результати створюють підґрунтя для проведення емпіричного дослідження особливостей посттравматичного зростання.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Війна як чинник психотравматизації особистості

Війна є одним із найпотужніших психотравмуючих чинників, що чинить комплексний і тривалий вплив на особистість. Вона охоплює широкий спектр стресогенних ситуацій, пов'язаних із загрозою життю, фізичною небезпекою, втратою близьких, вимушеним переміщенням та руйнуванням звичного способу життя. У зв'язку з цим війна розглядається як екстремальна ситуація, що значно перевищує адаптаційні можливості людини та спричиняє глибокі психологічні зміни [46].

Психотравматизація в умовах війни має специфічні особливості, які відрізняють її від інших видів травматичного досвіду. Передусім це *тривалий і повторюваний характер травматичних подій*. На відміну від одноразових кризових ситуацій, війна передбачає постійне перебування в умовах небезпеки, що призводить до хронічного стресу та виснаження психічних ресурсів [29].

Ще однією важливою характеристикою є *масовість травматизації*. Війна впливає не лише на окремих осіб, а й на великі соціальні групи, що зумовлює формування колективної травми. У таких умовах травматичний досвід стає частиною суспільної свідомості, впливаючи на систему цінностей, соціальні норми та міжособистісні відносини [17].

Важливим чинником психотравматизації є також *високий рівень невизначеності*. Непередбачуваність подій, відсутність контролю над ситуацією та неможливість планування майбутнього спричиняють підвищену тривожність, відчуття безпорадності та втрату базового почуття безпеки. Українські дослідники зазначають, що саме руйнування відчуття стабільності є одним із ключових механізмів впливу війни на психіку людини [43].

У структурі психотравматичних наслідків війни виділяють кілька основних груп реакцій. До них належать:

- *емоційні реакції* (тривога, страх, гнів, депресивні стани);
- *когнітивні порушення* (нав'язливі спогади, труднощі концентрації, негативні переконання);
- *поведінкові зміни* (уникнення, соціальна ізоляція, підвищена збудливість);
- *соматичні прояви* (порушення сну, хронічна втома, психосоматичні розлади).

Ці прояви можуть варіюватися за інтенсивністю та тривалістю залежно від індивідуальних особливостей особистості та умов переживання травматичних подій [66].

Особливої уваги потребує проблема *посттравматичного стресового розладу (ПТСР)*, який є одним із найпоширеніших наслідків війни. ПТСР характеризується повторним переживанням травматичної події, уникненням нагадувань про неї, підвищеною тривожністю та емоційним виснаженням. Водночас сучасні дослідження підкреслюють, що не всі особи, які пережили війну, розвивають ПТСР, що свідчить про важливу роль індивідуальних і соціальних ресурсів [53].

Окрім негативних наслідків, війна може виступати також каталізатором внутрішніх змін і переосмислення життєвого досвіду. У цьому контексті важливим є розуміння психотравматизації не лише як деструктивного процесу, але і як потенційного джерела особистісного розвитку. О. Щербій та В. Ляшенко наголошують, що за наявності відповідних умов і підтримки навіть глибокий травматичний досвід може трансформуватися у ресурс посттравматичного зростання [68].

Важливу роль у подоланні наслідків психотравматизації відіграє резильєнтність, яка забезпечує здатність особистості адаптуватися до екстремальних умов та відновлювати психологічну рівновагу. Розвиток резильєнтності пов'язаний як із внутрішніми ресурсами особистості, так і з наявністю підтримуючого соціального середовища [3].

Таким чином, війна виступає потужним чинником психотравматизації, що має комплексний, тривалий і багаторівневий вплив на особистість. Вона спричиняє значні зміни в емоційній, когнітивній та поведінковій сферах, водночас відкриваючи можливості для глибокого переосмислення життєвого досвіду та формування посттравматичного зростання.

2.2. Психологічні наслідки втрати (горювання, криза, адаптація)

Переживання втрати є складним багаторівневим процесом, що охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні аспекти функціонування особистості. У психологічній науці втрата розглядається як подія, що порушує цілісність життєвого досвіду людини та потребує внутрішньої перебудови для відновлення психологічної рівноваги. Українські дослідники підкреслюють, що реакція на втрату не є одномоментною, а розгортається як динамічний процес, який включає горювання, кризу та подальшу адаптацію [1].

Центральним компонентом переживання втрати є процес горювання, який виступає природною психологічною реакцією на втрату значущого об'єкта. Як зазначає О. Королович, горювання є комплексною реакцією, що включає афективний, когнітивний, соціальний і навіть тілесний рівні функціонування особистості. У межах цього процесу людина поступово проходить через усвідомлення факту втрати, переживання пов'язаних із нею емоцій та інтеграцію втрати у власне життя [27].

Сучасні українські дослідження підкреслюють, що горювання може мати як нормальний, так і ускладнений характер. За нормального перебігу особистість поступово адаптується до втрати, зберігаючи здатність до функціонування. Натомість ускладнене горювання супроводжується тривалими інтенсивними переживаннями, що порушують повсякденне життя та можуть призводити до розвитку депресивних і тривожних розладів [45]. У деяких випадках спостерігається так зване пролонговане горювання, коли процес переживання втрати затягується і блокує подальший розвиток особистості.

Другим важливим аспектом є кризовий характер переживання втрати. Втрата порушує звичну систему життєвих орієнтирів і викликає екзистенційну кризу, що супроводжується почуттям безпорадності, дезорієнтації та втрати сенсу життя. У таких умовах особистість змушена переосмислювати власний досвід і формувати нові способи взаємодії зі світом. Як зазначає О. Аврамчук, оптимальна траєкторія подолання втрати передбачає активне залучення копінг-стратегій і поступове вирішення внутрішніх завдань, пов'язаних із прийняттям втрати [1].

Особливої специфіки набуває переживання втрати в умовах війни. Дослідження українських науковців показують, що втрата близьких у воєнний час супроводжується порушенням емоційної регуляції, проявами страху, агресії, апатії, а також підвищеним рівнем тривожності. Додатковим ускладнюючим чинником є поєднання втрати з іншими стресовими подіями, такими як вимушене переселення чи руйнування соціальних зв'язків, що значно посилює психологічну кризу.

Наступним етапом переживання втрати є процес адаптації, який полягає у поступовому відновленні психологічної рівноваги та інтеграції втрати у життєвий досвід. Адаптація передбачає зміну способу життя, формування нових ролей, цінностей і смислів. Важливою умовою успішної адаптації є здатність особистості прийняти реальність втрати та знайти нові ресурси для подальшого розвитку [1].

У сучасних підходах підкреслюється, що адаптація до втрати не означає «забуття» або повного зникнення емоційного зв'язку з утраченим об'єктом. Навпаки, вона передбачає його трансформацію та інтеграцію у внутрішній світ особистості. Як зазначають дослідники, ефективне проходження процесу горювання включає такі завдання, як визнання втрати, переживання емоцій і поступове включення досвіду втрати в нову життєву реальність.

Важливу роль у процесі адаптації відіграють копінг-стратегії та соціальна підтримка. Дослідження показують, що використання адаптивних стратегій подолання (звернення по допомогу, осмислення досвіду, активна діяльність)

сприяє більш швидкому відновленню, тоді як уникнення і заперечення можуть ускладнювати процес адаптації [35]. Соціальне середовище виступає важливим ресурсом, що допомагає людині пережити кризу та відновити відчуття стабільності.

Таким чином, психологічні наслідки втрати проявляються у формі складного процесу, що включає горювання, кризу та адаптацію. Цей процес має індивідуальний характер і залежить від особистісних ресурсів, умов переживання втрати та рівня соціальної підтримки. В умовах війни він ускладнюється множинністю травматичних факторів, проте за сприятливих умов може стати основою для подальшого особистісного розвитку та посттравматичного зростання.

2.3. Ресурси особистості у процесі подолання травматичного досвіду

Проблема особистісних ресурсів, що забезпечують успішне подолання травматичного досвіду, посідає провідне місце у сучасній психології стресу і посттравматичного розвитку. Під ресурсами особистості розуміють систему внутрішніх і зовнішніх потенціалів, які забезпечують адаптацію до екстремальних і кризових подій, відновлення психічної рівноваги та формування нових життєвих смислів [58; 30].

В українських дослідженнях [20; 59] наголошується, що базовими компонентами ресурсного потенціалу особистості є:

- когнітивні ресурси (усвідомлення власного стану, рефлексія, гнучкість мислення);
- емоційні ресурси (емоційна стійкість, довіра, оптимізм, здатність до переживання і вираження емоцій);
- соціальні ресурси (підтримка родини, спільноти, професійного середовища);
- екзистенційні ресурси (смыслотворення, ціннісна орієнтація, віра у власну здатність долати труднощі).

Дослідження Т. М. Титаренко [56, 59] показують, що важливим механізмом подолання травматичного досвіду є побудова наративу особистісного зростання – процес, у якому індивід переосмислює минулі події й інтегрує травматичний досвід у структуру свого «Я». Це сприяє формуванню посттравматичного зростання, що виражається у посиленні життестійкості, емпатії та зрілості [59].

Згідно з концепцією психологічної стійкості (resilience), запропонованою Л. О. Сохань і розвиненою у працях Л. М. Карамушки[22] та І. М. Приходько [47], ключовим ресурсом є здатність особистості підтримувати адаптаційні механізми навіть у ситуаціях глибокої втрати чи загрози. У цьому контексті ресурси постають не статичними, а такими, що розвиваються завдяки процесові смислотворення та саморефлексії.

Особливу роль у подоланні травматичного досвіду мають соціально-психологічні ресурси, серед яких відчуття належності та солідарності. Українські психологи, зокрема О. В. Кочубей [30] та І. Д. Бех[5], підкреслюють, що підтримка соціального оточення розширює когнітивні можливості індивіда, знижує рівень дистресу й активізує процеси саморегуляції.

Отже, ресурси особистості у подоланні травматичного досвіду формують комплексну систему взаємодіючих компонентів, де емоційна регуляція, смислотворення й соціальна підтримка виступають основними чинниками успішної адаптації. Українська психологічна наука, враховуючи сучасні виклики війни та масових травм, активно розвиває підходи до емпіричного вивчення цих ресурсів і формування програм їх розвитку у практиці психологічної допомоги [22; 59].

2.4. Роль соціальної підтримки у формуванні посттравматичного зростання

Соціальна підтримка є одним із ключових чинників формування посттравматичного зростання особистості, оскільки саме через міжособистісну взаємодію людина отримує емоційні, когнітивні та поведінкові ресурси для подолання наслідків травматичного досвіду. У сучасній психологічній науці соціальна підтримка трактується як система міжособистісних зв'язків, що забезпечує особистості відчуття прийняття, безпеки, приналежності та допомоги у кризових ситуаціях. В умовах війни, вимушеного переселення, втрати близьких і тривалого стресу значення підтримувального соціального середовища суттєво зростає, адже воно сприяє не лише психологічному відновленню, а й позитивним особистісним трансформаціям.

Українські дослідники наголошують, що посттравматичне зростання не виникає ізольовано, а формується у процесі взаємодії внутрішніх ресурсів людини та зовнішніх соціальних чинників. Зокрема, у праці Т. Мошек підкреслюється взаємозв'язок внутрішніх психологічних ресурсів і соціальної підтримки у моделі посттравматичного зростання. Авторка зазначає, що підтримка з боку родини, друзів, професійної спільноти та суспільства загалом сприяє зниженню рівня дистресу та активізує процеси когнітивної переоцінки травматичного досвіду.

Важливим аспектом соціальної підтримки є її емоційний компонент. Людина, яка пережила травму, потребує не лише практичної допомоги, але й емоційного прийняття, емпатії та можливості відкрито говорити про власні переживання. Саме через підтримувальне спілкування відбувається осмислення травматичних подій, переоцінка життєвих цінностей і формування нових життєвих смислів. У контексті теоретичних моделей посттравматичного зростання В. Готич акцентує увагу на тому, що соціальне середовище виступає важливим ресурсом когнітивної переробки травматичного досвіду та розвитку адаптивних копінг-стратегій[12].

Соціальна підтримка також сприяє формуванню відчуття психологічної безпеки та контролю над власним життям. У ситуації травматизації людина часто переживає безпорадність, втрату стабільності та руйнування базових уявлень про світ. Наявність підтримувального оточення допомагає відновити довіру до інших людей і до світу загалом. На думку О. Тохтамиша, соціальний супровід та реабілітаційна підтримка створюють необхідні умови для розвитку посттравматичного зростання, оскільки забезпечують особистості можливість поступового повернення до активного соціального життя та усвідомлення власних ресурсів [62].

Окрему роль відіграє підтримка значущих інших – членів сім'ї, друзів, колег, однодумців. Саме близьке соціальне оточення найчастіше виступає джерелом емоційної стабілізації та психологічної опори. У процесі переживання травматичних подій підтримка близьких сприяє розвитку резильєнтності, підвищує мотивацію до подолання труднощів та допомагає людині зберігати відчуття власної цінності. У сучасних українських дослідженнях підкреслюється, що високий рівень соціальної підтримки позитивно корелює з показниками посттравматичного зростання, зокрема зі зміцненням міжособистісних стосунків, переоцінкою життєвих пріоритетів і підвищенням особистісної зрілості.

У контексті війни особливої актуальності набувають форми громадської та професійної підтримки. Волонтерські ініціативи, групи психологічної допомоги, соціальні проєкти та підтримувальні спільноти формують середовище, у якому людина не залишається наодинці зі своїм досвідом. Такі форми взаємодії сприяють розвитку відчуття соціальної єдності, взаємної довіри та приналежності до спільноти, що є важливими умовами позитивної адаптації після травматичних подій. Дослідники П. Стегній, Н. Задорожна та І. Талат наголошують, що соціально-психологічна адаптація осіб, які пережили травматичний досвід, значною мірою залежить від ефективності соціальної інтеграції та доступності підтримувального середовища [55].

Водночас варто зазначити, що соціальна підтримка є ефективною лише за умови її суб'єктивного прийняття особистістю. Не кожна допомога сприймається як підтримка, тому важливими є рівень довіри, якість міжособистісних взаємин та індивідуальні особливості людини. Надмірна опіка або формальне співчуття можуть, навпаки, посилювати переживання безпорадності. Тому психологічна допомога має базуватися на принципах емпатії, безумовного прийняття та поваги до індивідуального досвіду людини.

Таким чином, соціальна підтримка виступає важливим ресурсом формування посттравматичного зростання. Вона сприяє емоційному відновленню, розвитку адаптивних копінг-стратегій, переосмисленню життєвих цінностей і зміцненню особистісної стійкості. Підтримувальне соціальне середовище допомагає людині не лише подолати наслідки травми, а й відкрити нові можливості для особистісного розвитку, самореалізації та побудови нових життєвих смислів.

Особливості посттравматичного зростання у різних вікових групах

Посттравматичне зростання є складним психологічним феноменом, який проявляється у позитивних особистісних змінах після переживання психотравмуючих подій. Особливості його формування значною мірою залежать від вікових характеристик особистості, рівня психосоціальної зрілості, життєвого досвіду, сформованості копінг-стратегій та системи цінностей. Різні вікові групи по-різному переживають травматичні події, що зумовлює специфіку їхньої адаптації та можливостей до посттравматичного зростання.

У психологічній науці вік розглядається як важливий чинник, що визначає особливості реагування на кризові ситуації. Вікові особливості впливають на здатність людини усвідомлювати травматичний досвід, інтегрувати його у власну життєву історію та трансформувати негативні переживання в ресурс особистісного розвитку. Українська дослідниця В. Готич зазначає, що посттравматичне зростання формується внаслідок когнітивної переоцінки

травматичного досвіду, а її характер залежить від рівня психологічної зрілості особистості та сформованості механізмів саморефлексії.

У дитячому та підлітковому віці переживання травматичних подій має особливу специфіку, оскільки психіка ще перебуває у процесі формування. Діти та підлітки є більш емоційно вразливими до стресових подій, однак водночас характеризуються високою пластичністю психіки та здатністю до адаптації. Значну роль у формуванні позитивних наслідків травматичного досвіду у цьому віці відіграють сімейна підтримка, безпечне соціальне середовище та емоційний контакт із дорослими. Посттравматичне зростання у підлітків може проявлятися у розвитку емоційної зрілості, підвищенні рівня відповідальності, переосмисленні цінностей та посиленні емпатії до інших людей.

Юнацький та студентський вік характеризується активним становленням ідентичності, формуванням світогляду та життєвих перспектив. Саме тому травматичні події у цей період можуть мати як деструктивний, так і трансформаційний вплив. Дослідження Ю. Котовської та О. Матласевич, присвячене особливостям посттравматичного зростання студентської молоді в умовах війни, засвідчило, що молоді люди часто демонструють зростання у сфері міжособистісних взаємин, переоцінки життєвих цінностей та усвідомлення власної внутрішньої сили. Автори наголошують, що пережиті кризові події сприяють розвитку особистісної зрілості та активізації процесів самопізнання.

Для молодих людей характерним є прагнення до пошуку смислу життя та власного місця у суспільстві, тому пережита травма нерідко стає поштовхом до глибоких світоглядних змін. У цьому віці посттравматичне зростання часто пов'язане з формуванням нових життєвих цілей, зміцненням соціальної активності та усвідомленням цінності людських взаємин. Водночас недостатній життєвий досвід і нестабільність емоційної сфери можуть ускладнювати процес адаптації після травматичних подій.

У дорослому віці посттравматичне зростання здебільшого ґрунтується на сформованій системі життєвих цінностей, професійному досвіді та розвинених

механізмах психологічного захисту. Дорослі люди частіше здатні аналізувати пережиті події та інтегрувати їх у власний життєвий досвід. У цьому віці посттравматичне зростання може проявлятися у переосмисленні життєвих пріоритетів, підвищенні духовності, зміцненні міжособистісних стосунків та розвитку відповідальності за власне життя.

Особливу увагу сучасні українські дослідники приділяють посттравматичному зростанню військовослужбовців і ветеранів, які пережили бойові дії. М. Рева та Т. Тітова зазначають, що навіть в умовах воєнного часу посттравматичний період може стати етапом особистісного розвитку та психологічного зміцнення. Учасники бойових дій нерідко демонструють поглиблення життєвих смислів, розвиток психологічної витривалості та переоцінку ставлення до майбутнього.

Схожі висновки містяться у праці В. Олійника, де підкреслюється, що постдосвідне зростання військовослужбовців пов'язане з розвитком резильєнтності, копінг-стратегій та формуванням нової життєвої позиції після пережитої травми. Автор наголошує, що зрілий вік сприяє глибшому усвідомленню власного досвіду та здатності до його конструктивного переосмислення.

У пізньому дорослому віці посттравматичне зростання має свої особливості, пов'язані з накопиченим життєвим досвідом, сформованою системою цінностей та прагненням до життєвої цілісності. Люди старшого віку частіше орієнтуються на духовні аспекти життя, підтримку родинних зв'язків та збереження внутрішньої рівноваги. Водночас переживання втрат, вікових змін і погіршення здоров'я можуть ускладнювати адаптацію після травматичних подій. Саме тому важливу роль у формуванні посттравматичного зростання у старшому віці відіграють соціальна підтримка, збереження активної життєвої позиції та відчуття власної значущості.

Дослідники також підкреслюють, що посттравматичне зростання не залежить виключно від віку, а формується під впливом комплексу чинників: індивідуально-психологічних особливостей, рівня соціальної підтримки,

характеру травматичного досвіду та особистісних ресурсів. В. Яценко та Н. Дарвішов у межах наративного підходу наголошують, що важливу роль у процесі посттравматичного зростання відіграє здатність людини інтегрувати травматичний досвід у власну життєву історію та надавати йому нового смислу[69].

Таким чином, особливості посттравматичного зростання суттєво відрізняються залежно від вікової групи. У дитячому та підлітковому віці важливими є підтримка та безпечне середовище, у юнацькому – формування ідентичності та життєвих смислів, у дорослому – переосмислення цінностей і розвиток резильєнтності, а у старшому віці – духовна інтеграція життєвого досвіду. Незважаючи на вікові відмінності, посттравматичне зростання є важливим механізмом психологічної адаптації, що сприяє особистісному розвитку, зміцненню внутрішніх ресурсів і формуванню нових життєвих перспектив.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було проаналізовано психологічні особливості посттравматичного зростання в умовах війни та визначено основні чинники, що впливають на його формування. Встановлено, що війна є потужним психотравмуючим фактором, який спричиняє глибокі зміни в емоційній, когнітивній та поведінковій сферах особистості. Тривалий стрес, невизначеність, загроза життю, втрати та руйнування звичного способу життя зумовлюють розвиток кризових станів, проте водночас можуть виступати поштовхом до внутрішніх особистісних трансформацій.

З'ясовано, що переживання втрати супроводжується складним процесом горювання, кризою та подальшою адаптацією. Перебіг цього процесу залежить від індивідуальних особливостей особистості, рівня її психологічної стійкості, наявності адаптивних копінг-стратегій та соціальної підтримки. В умовах війни психологічні наслідки втрати посилюються множинністю травматичних подій і

порушенням відчуття безпеки, однак за сприятливих умов адаптації пережитий досвід може стати основою для особистісного розвитку.

У ході аналізу було визначено, що важливу роль у подоланні травматичного досвіду відіграють ресурси особистості. До ключових ресурсів належать емоційна стійкість, рефлексія, смислотворення, здатність до саморегуляції, підтримка соціального середовища та сформовані копінг-стратегії. Саме вони забезпечують збереження психологічної рівноваги, сприяють адаптації до кризових обставин і створюють підґрунтя для посттравматичного зростання.

Доведено, що соціальна підтримка виступає одним із провідних чинників формування посттравматичного зростання. Підтримка з боку родини, друзів, професійної спільноти та суспільства сприяє емоційному відновленню, розвитку резильєнтності, переосмисленню життєвих цінностей та формуванню нових життєвих смислів. Особливого значення в умовах війни набувають підтримувальні спільноти, волонтерські ініціативи та психологічний супровід, які допомагають людині відновити відчуття безпеки й соціальної приналежності.

Також встановлено, що посттравматичне зростання має вікову специфіку. У дитячому та підлітковому віці визначальними чинниками є безпечне середовище та підтримка дорослих; у юнацькому – процеси становлення ідентичності та переосмислення життєвих цінностей; у дорослому – розвиток резильєнтності, відповідальності та духовного переосмислення досвіду; у старшому віці – інтеграція життєвого досвіду та збереження внутрішньої цілісності. Незважаючи на вікові відмінності, посттравматичне зростання виступає важливим механізмом психологічної адаптації та особистісного розвитку.

Таким чином, переживання травматичного досвіду в умовах війни не обмежується лише негативними психологічними наслідками, а може стати передумовою для формування нових життєвих смислів, зміцнення внутрішніх ресурсів і позитивних особистісних змін. Це підтверджує необхідність

комплексного психологічного супроводу осіб, які пережили травматичні події, із врахуванням їхніх вікових та індивідуально-психологічних особливостей.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

3.1. Організація та методи дослідження

Потреба вивчення посттравматичного зростання в умовах війни в Україні зумовлена масштабними психотравмуючими наслідками, які переживає українське суспільство внаслідок повномасштабного вторгнення росії. Війна спричинила значне підвищення рівня психологічного стресу, тривожності, втрат, вимушеного переселення, руйнування звичного способу життя та постійного перебування населення в умовах небезпеки. У таких обставинах особливої актуальності набуває дослідження не лише негативних наслідків психотравми, а й можливостей позитивної психологічної трансформації особистості після пережитих кризових подій.

Феномен посттравматичного зростання дозволяє розглядати травматичний досвід не лише як джерело психологічних порушень, але і як потенційний чинник особистісного розвитку. Згідно з концепцією Р. Тедескі та Л. Калхоуна, у процесі подолання травматичних переживань людина може переосмислювати життєві цінності, зміцнювати міжособистісні взаємини, відкривати нові життєві перспективи та розвивати внутрішні ресурси. В умовах війни такі позитивні зміни мають важливе значення для психологічної адаптації населення та збереження психічного здоров'я.

Актуальність вивчення посттравматичного зростання в Україні також пов'язана з необхідністю наукового обґрунтування ефективних підходів до психологічної допомоги населенню. Значна кількість громадян (військовослужбовці, ветерани, внутрішньо переміщені особи, діти, підлітки та цивільне населення) переживають травматичний досвід, що потребує комплексної психологічної підтримки. У сучасних українських психологічних дослідженнях проблема посттравматичного зростання активно розглядається у

контексті війни, психотравматизації та психологічної адаптації особистості. Значний внесок у дослідження цього феномену здійснили українські науковці: В. Готич, О. Сафін, Ю. Тептюк, С. Кравчук, В. Олійник, С. Ларіонов та інші. У працях дослідників посттравматичне зростання визначається як складний процес позитивної трансформації особистості після пережитої травматичної події, який пов'язаний із когнітивною переоцінкою досвіду, розвитком психологічної стійкості та актуалізацією внутрішніх ресурсів особистості, які сприяють подоланню кризових станів, формуванню життєстійкості та відновленню психологічної рівноваги.

Саме тому було проведено емпіричне дослідження посттравматичного зростання, яке здійснювалося відповідно до сучасних наукових підходів психології травми та позитивної психології. Методологічною основою дослідження стали концепції посттравматичного зростання, розроблені РічардомТедескі та ЛоуренсомКалхоуном, згідно з якими переживання психотравмувальних подій може призводити не лише до негативних психологічних наслідків, а й до позитивних особистісних змін, переосмислення життєвих цінностей, поглиблення міжособистісних взаємин та розвитку внутрішніх ресурсів особистості.

Метою емпіричного дослідження було вивчення особливостей посттравматичного зростання особистості та визначення психологічних чинників, що впливають на його розвиток в умовах переживання психотравмуючих подій.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі завдання дослідження:

1. Дослідити рівень вираженості посттравматичного зростання у респондентів.
2. Визначити психологічні чинники, пов'язані з розвитком посттравматичного зростання.
3. Проаналізувати взаємозв'язок між показниками посттравматичного зростання та психологічними ресурсами особистості.

4. Узагальнити результати емпіричного дослідження та сформулювати відповідні висновки.

Дослідження проводилося у декілька етапів.

На першому етапі здійснювався теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми посттравматичного зростання, визначалися основні методологічні підходи та підбиралися психодіагностичні методики.

Другий етап передбачав організацію та проведення емпіричного дослідження. Було сформовано вибірку респондентів та здійснено збір емпіричних даних. На третьому етапі здійснювалася статистична обробка результатів дослідження, аналіз отриманих даних, інтерпретація результатів та формулювання висновків.

У дослідженні взяли участь 50 внутрішньо переміщених осіб віком від 18 до 66 років, які проживають у Тернопільській області не менше 24 місяців. Участь респондентів у дослідженні була добровільною та анонімною. Більш детальна інформація про респондентів та вибірку дослідження представлена в наступному підрозділі.

Для реалізації поставлених завдань було використано комплекс психодіагностичних методів дослідження.

Основним інструментом дослідження став «Опитувальник посттравматичного зростання» (PosttraumaticGrowthInventory– PTGI) авторства Р. Тедескі та Л. Калхоуна в адаптації Д. Зубовського[18]. Методика дозволяє визначити рівень позитивних психологічних змін після пережитої травматичної події та оцінити такі компоненти посттравматичного зростання, як:

- покращення міжособистісних взаємин;
- нові можливості;
- особистісна сила;
- духовні зміни;
- підвищення цінності життя.

Адаптація україномовної версії опитувальника була здійснена на вибірці внутрішньопереміщених осіб, які прибули на Тернопільщину упродовж 2022 – 2024 рр. та підтвердила належні психометричні характеристики методики.

Для дослідження психологічних ресурсів особистості та чинників посттравматичного зростання також могли бути використані:

- методика дослідження психологічної стійкості;
- опитувальник копінг-стратегій;
- шкала соціальної підтримки;
- методики оцінки тривожності та емоційного стану особистості.

У процесі дослідження застосовувалися такі методи:

- теоретичні: аналіз, систематизація, узагальнення наукової літератури;
- емпіричні: психодіагностичне тестування, анкетування;
- математико-статистичні: описова статистика, кореляційний аналіз, порівняння середніх значень, методи кількісної та якісної інтерпретації результатів.

Опитування проводилося за допомогою заповнення респондентами Google-форм, а статистична обробка отриманих результатів здійснювалася за допомогою та програми Microsoft Excel. Отримані дані аналізувалися з урахуванням показників середніх значень, стандартного відхилення та коефіцієнтів кореляції.

Організація дослідження здійснювалася відповідно до етичних принципів психологічної науки. Учасники були поінформовані про мету дослідження, добровільність участі та конфіденційність отриманих результатів. Особлива увага приділялася дотриманню принципу психологічної безпеки респондентів у процесі дослідження психотравматичного досвіду.

Таким чином, обраний комплекс методів дослідження забезпечив можливість всебічного аналізу феномену посттравматичного зростання та виявлення психологічних чинників, що сприяють позитивним особистісним змінам після пережитих психотравмуючих подій.

3.2. Характеристика вибірки дослідження

Емпіричне дослідження посттравматичного зростання проводилося на базі вивчення внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які у зв'язку з повномасштабною війною в Україні були змушені залишити місця постійного проживання та переїхали на територію Тернопільської області. Вибір саме цієї категорії респондентів зумовлений високим рівнем психотравматизації, спричиненим переживанням воєнних подій, вимушеною міграцією, втратою звичного соціального середовища, невизначеністю майбутнього та необхідністю адаптації до нових життєвих умов.

У сучасних дослідженнях українських науковців внутрішньо переміщені особи розглядаються як одна з найбільш уразливих категорій населення в умовах війни, оскільки процес вимушеного переселення супроводжується значними психологічними труднощами, емоційним виснаженням та кризою особистісної стабільності. Водночас пережитий травматичний досвід може ставати чинником розвитку психологічної стійкості, переосмислення життєвих цінностей та формування посттравматичного зростання.

У дослідженні взяли участь 50 внутрішньо переміщених осіб віком від 18 до 66 років, які проживають у Тернопільській області не менше 24 місяців. До вибірки увійшли респонденти, які прибули з різних регіонів України, що зазнали активних бойових дій або тимчасової окупації, зокрема з Донецької, Луганської, Харківської, Запорізької, Херсонської та інших областей.

За статевим складом вибірка включала 36 жінок та 15 чоловіків. Більшість респондентів становили особи працездатного віку, які на момент дослідження перебували у процесі соціально-психологічної адаптації до нових умов проживання. Учасники дослідження проживали у приватному секторі (винаймали квартири, користувалися наданим територіальною громадою житлом (гуртожитки, благодійні поселення), у родичів або придбали власне житло в нашій області.

Критеріями включення респондентів до вибірки були:

- наявність статусу внутрішньопереміщеної особи (на момент опитування);
- досвід переживання психотравмуючих подій, пов'язаних із війною;
- добровільна згода на участь у дослідженні;
- повнолітній вік учасників.

Водночас до участі у дослідженні не залучалися особи з вираженими кризовими психоемоційними станами, які могли потребувати невідкладної психологічної допомоги, що відповідало етичним принципам проведення психологічного дослідження.

Формування вибірки здійснювалося за принципом доступності та добровільної участі респондентів. Збір емпіричних даних проводився на базі центрів підтримки внутрішньо переміщених осіб, релігійних та громадських організацій, освітніх закладів та гуманітарних осередків Тернопільської області (Червоний Хрест, парафіяльні спільноти, Центр підтримки студентів ЗУНУ, «Карітас», Благодійний фонд «Рокада», Міський центр турботи). Перед початком дослідження учасники були ознайомлені з метою дослідження, умовами участі, принципами конфіденційності та анонімності отриманих результатів.

Особливістю досліджуваної вибірки є те, що всі респонденти мали досвід суттєвих життєвих змін, пов'язаних із війною: вимушене переселення, розрив соціальних зв'язків, втрату стабільності, зміну професійної діяльності, переживання небезпеки для власного життя та життя близьких. Водночас частина респондентів демонструвала ознаки позитивної психологічної адаптації, що проявлялося у прагненні до саморозвитку, переоцінці життєвих пріоритетів, активізації внутрішніх ресурсів, формуванні й реалізації нових життєвих цілей.

Дослідження посттравматичного зростання саме серед внутрішньо переміщених осіб є особливо актуальним у сучасних умовах, оскільки дозволяє виявити психологічні механізми адаптації особистості до наслідків війни та визначити ресурси, що сприяють відновленню психічного здоров'я. Аналіз особливостей посттравматичного зростання ВПО має важливе практичне

значення для розробки програм психологічної підтримки, соціальної адаптації та психореабілітації вимушено переміщеного населення в Україні.

3.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Після проведення психодіагностичного обстеження внутрішньо переміщених осіб, які переїхали на Тернопільщину внаслідок воєнних дій, було здійснено аналіз отриманих результатів з метою визначення особливостей посттравматичного зростання респондентів та виявлення психологічних чинників, що впливають на його формування.

Аналіз результатів дослідження засвідчив, що більшість респондентів (72 %) демонструють середній та високий рівень посттравматичного зростання. Отримані дані свідчать про те, що навіть в умовах переживання значних психотравмувальних подій особистість здатна не лише адаптуватися до нових життєвих обставин, але й переживати позитивні внутрішні зміни. Подібні результати узгоджуються з дослідженнями українських науковців, які наголошують на тому, що пережитий травматичний досвід може виступати чинником особистісного розвитку, формування психологічної стійкості та переосмислення життєвих цінностей.

Найбільш вираженими компонентами посттравматичного зростання у досліджуваних виявилися:

- підвищення цінності життя (88%);
- зміцнення міжособистісних взаємин (76 %);
- усвідомлення власної внутрішньої сили (69%);
- переоцінка життєвих пріоритетів (82%).

У відповідях на питання відкритого типу респонденти зазначали, що після пережитих подій стали більше цінувати життя, сімейні взаємини, підтримку близьких та власні можливості долати труднощі. Такі результати можна пояснити тим, що в умовах війни людина змушена переосмислювати власний життєвий досвід, що нерідко сприяє розвитку нових особистісних смислів та внутрішніх ресурсів.

Одним із ключових питань, яке ми додали до анкети, стали відомості про джерела ресурсності. Проаналізувавши відповіді респондентів, ми

класифікували джерела ресурсності на внутрішні і зовнішні. Зауважимо, що відповіді ми оптимізували за змістом (узагальнили окремі формулювання опитаних). До *внутрішніх* ресурсів відносимо особистісні якості та психологічні механізми, які допомагають людині долати труднощі:

- емоційна стійкість;
- оптимізм і позитивне мислення;
- віра у власні сили;
- навички подолання стресу;
- мотивація до життя та розвитку;
- духовні та ціннісні орієнтири;
- здатність знаходити сенс у пережитому досвіді.

Зовнішні ресурси забезпечують соціальну та психологічну підтримку людини:

- підтримка родини та близьких;
- дружні стосунки та соціальні контакти;
- підтримка громади;
- волонтерська допомога;
- доступ до освіти та працевлаштування;
- психологічне консультування;
- групи підтримки для ВПО;
- безпечне середовище проживання;
- перші кроки у власній справі;
- освоєння нових видів діяльності;
- державні та міжнародні програми допомоги.

Водночас у частини респондентів були зафіксовані ознаки емоційного виснаження, підвищеної тривожності та труднощів адаптації до нових умов проживання. Це свідчить про неоднорідність процесу переживання травматичного досвіду та індивідуальний характер посттравматичного зростання. Як зазначають українські дослідники В. Готич та С. Кравчук,

позитивні психологічні зміни після травми не виключають наявності негативних емоційних переживань, а можуть формуватися паралельно з ними.

Результати кореляційного аналізу дозволили встановити взаємозв'язок між рівнем посттравматичного зростання та окремими психологічними чинниками. Зокрема, було виявлено, що вищий рівень посттравматичного зростання пов'язаний із:

- високим рівнем соціальної підтримки;
- сформованими копінг-стратегіями;
- психологічною стійкістю;
- наявністю позитивного бачення майбутнього.

Особливо важливу роль у процесі посттравматичного зростання відіграє соціальна підтримка. Більшість респондентів зазначали, що підтримка з боку родини, друзів, волонтерських організацій та місцевої громади допомогла їм адаптуватися до нових умов проживання та зберегти психологічну рівновагу. Подібні результати підтверджуються у працях українських науковців, які наголошують на значенні соціального середовища як одного з провідних ресурсів психологічного відновлення особистості в умовах війни.

Крім того, результати дослідження показали, що внутрішньо переміщені особи, які активно залучалися до професійної діяльності, волонтерства, навчання або громадської активності (ініціювали створення ГО, участь у програмах психологічного відновлення, реабілітації, заснували та розвивають бізнес), демонстрували вищі показники посттравматичного зростання. Це свідчить про важливість активної життєвої позиції та включеності особистості у соціальне середовище як чинників позитивної адаптації.

Аналіз результатів також дозволив виявити певні вікові та гендерні особливості посттравматичного зростання. Зокрема, жінки частіше (на 27 %) відзначали посилення міжособистісної близькості та емоційної чутливості, тоді як чоловіки більше акцентували увагу на розвитку внутрішньої сили та відповідальності. Молодші респонденти (18 – 45 р.) демонстрували більшу орієнтацію на пошук нових можливостей і життєвих перспектив.

Отримані результати підтверджують положення сучасної психологічної науки про те, що посттравматичне зростання є складним багатовимірним процесом, який формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Дослідження показало, що навіть за умов переживання важких психотравмуючих подій внутрішньо переміщені особи здатні знаходити внутрішні ресурси для психологічного відновлення, переосмислення життєвого досвіду та особистісного розвитку.

Таким чином, результати емпіричного дослідження свідчать про актуальність вивчення посттравматичного зростання серед внутрішньо переміщених осіб в умовах війни в Україні. Отримані дані можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки, психосоціальної адаптації та реабілітації ВПО, спрямованих на розвиток психологічної стійкості та внутрішніх ресурсів особистості.

3.4. Практичні рекомендації щодо розвитку посттравматичного зростання внутрішньо переміщених осіб

У сучасних умовах війни проблема розвитку посттравматичного зростання внутрішньо переміщених осіб набуває особливої актуальності. Вимушене переселення, втрата житла, соціальних зв'язків, звичного способу життя та переживання постійної небезпеки спричиняють значне психоемоційне навантаження на особистість. Водночас сучасні психологічні дослідження доводять, що навіть за умов травматичного досвіду людина здатна не лише адаптуватися, а й досягати позитивних особистісних змін, які проявляються у переосмисленні життєвих цінностей, зміцненні внутрішніх ресурсів, розвитку нових сенсів та формуванні вищого рівня психологічної зрілості.

Посттравматичне зростання ВПО значною мірою залежить від рівня психологічної підтримки, соціальної взаємодії, розвитку резильєнтності та здатності особистості до смислотворення. Українські науковці наголошують, що важливими чинниками ПТЗ в умовах війни є підтримка близьких, безпечне

соціальне середовище, можливість професійної самореалізації, участь у громадській діяльності та доступ до психологічної допомоги.

З огляду на результати сучасних досліджень та специфіку переживань внутрішньо переміщених осіб, доцільно запропонувати такі практичні рекомендації щодо розвитку посттравматичного зростання.

1. Розвиток навичок емоційної саморегуляції

Одним із ключових напрямів психологічної допомоги ВПО є формування здатності до усвідомлення та регуляції власних емоційних станів. Для цього ефективними є:

- техніки дихальної релаксації;
- вправи на стабілізацію емоційного стану;
- методи майндфулнес;
- ведення щоденника емоцій;
- арттерапевтичні практики.

Розвиток емоційної саморегуляції сприяє зниженню рівня тривожності, емоційного виснаження та підвищує здатність особистості конструктивно реагувати на стресові ситуації.

2. Формування та підтримка соціальних зв'язків

Соціальна підтримка є одним із провідних ресурсів резильєнтності та посттравматичного зростання. Для ВПО важливою є інтеграція у нову громаду, підтримка сімейних контактів та налагодження міжособистісної взаємодії.

З цією метою доцільно:

- організовувати групи взаємопідтримки;
- проводити тренінги комунікативної компетентності;
- залучати ВПО до волонтерських та громадських ініціатив;
- створювати безпечний простір для обговорення пережитого досвіду.

Дослідники підкреслюють, що соціальна взаємодія сприяє відновленню почуття приналежності та безпеки, що є важливою умовою психологічного відновлення особистості.

3. Розвиток смисложиттєвих орієнтацій

Важливим аспектом посттравматичного зростання є здатність особистості переосмислювати травматичний досвід та знаходити нові життєві сенси. У цьому контексті ефективними є:

- наративні практики;
- логотерапевтичні методи;
- вправи на визначення особистісних цінностей;
- рефлексивні бесіди;
- побудова життєвих перспектив.

Формування нових життєвих смислів сприяє розвитку внутрішньої стійкості та позитивній трансформації особистості після пережитих травматичних подій.

4. Психологічний супровід та психоедукація

Для розвитку посттравматичного зростання необхідним є забезпечення доступу ВПО до професійної психологічної допомоги. Важливими напрямками роботи є:

- психоедукація щодо наслідків психотравми;
- індивідуальне психологічне консультування;
- кризова психологічна допомога;
- тренінги розвитку резильєнтності;
- психотерапевтична підтримка.

Психоедукація допомагає людині усвідомити власні переживання, нормалізувати емоційні реакції та активізувати внутрішні ресурси подолання стресу.

5. Сприяння професійній та особистісній самореалізації

Одним із чинників позитивної адаптації ВПО є відновлення активної життєвої позиції. Для цього важливо:

- сприяти професійному навчанню та перекваліфікації;
- підтримувати освітню активність;
- розвивати навички планування майбутнього;
- стимулювати участь у творчій та громадській діяльності.

Самореалізація сприяє відновленню самооцінки, формуванню почуття компетентності та розвитку віри у власні можливості.

Отже, розвиток посттравматичного зростання внутрішньо переміщених осіб потребує комплексного підходу, який поєднує психологічну підтримку, розвиток резильєнтності, формування соціальних зв'язків та створення умов для особистісної самореалізації. Реалізація зазначених рекомендацій сприятиме не лише психологічному відновленню ВПО, а й формуванню їхньої здатності до позитивної трансформації особистості в умовах війни.

3.4. Практичні рекомендації щодо розвитку посттравматичного зростання

В умовах повномасштабної війни проблема психологічного відновлення особистості набуває особливої актуальності. Значна кількість людей переживає втрати, вимушене переселення, руйнування життєвих планів, тривалий стрес та невизначеність. Водночас сучасні психологічні дослідження свідчать про те, що пережитий травматичний досвід може стати не лише джерелом психологічних труднощів, але й поштовхом до особистісного розвитку, переосмислення життєвих цінностей та формування нових життєвих смислів. Саме тому важливого значення набуває розроблення практичних рекомендацій щодо розвитку посттравматичного зростання особистості.

Однією з ключових умов формування посттравматичного зростання є забезпечення психологічної безпеки особистості. Людина, яка пережила психотравмувальні події, потребує стабільного та підтримувального середовища, у якому вона може відкрито висловлювати власні переживання, не відчуваючи осуду чи нерозуміння. Практична психологічна допомога повинна базуватися на принципах емпатії, прийняття, безумовної підтримки та поваги до індивідуального досвіду людини. У роботі з особами, які пережили травматичний досвід, важливо уникати повторної травматизації та створювати умови для поступового емоційного відновлення.

Важливим напрямом розвитку посттравматичного зростання є формування та зміцнення резильєнтності. Резильєнтність визначається як здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, відновлювати психологічну рівновагу та зберігати здатність до подальшого розвитку. Для розвитку психологічної стійкості доцільно використовувати тренінгові програми, спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції, навичок подолання стресу та формування позитивного мислення. Ефективними можуть бути вправи на усвідомлення власних ресурсів, техніки стабілізації психоемоційного стану, дихальні практики, методи релаксації та елементи медитації усвідомлення.

Суттєву роль у формуванні посттравматичного зростання відіграє когнітивне переосмислення травматичного досвіду. Саме тому важливим завданням психологічної допомоги є підтримка процесу осмислення пережитих подій та інтеграції травматичного досвіду у життєву історію особистості. Практична робота психолога повинна бути спрямована на допомогу людині у переоцінці життєвих цінностей, пошуку нових життєвих смислів та формуванні конструктивного бачення майбутнього. У цьому контексті ефективними є методи наративної терапії, логотерапії, арттерапії та техніки позитивної психології.

Одним із важливих чинників розвитку посттравматичного зростання є формування адаптивних копінг-стратегій. Людина повинна навчитися конструктивно реагувати на стресові ситуації, використовувати ефективні способи подолання труднощів та підтримувати активну життєву позицію. До адаптивних стратегій належать пошук соціальної підтримки, планування діяльності, позитивне переосмислення досвіду, активне вирішення проблем та турбота про власний психоемоційний стан. Водночас уникнення, ізоляція, емоційне пригнічення та пасивність можуть ускладнювати процес психологічної адаптації та перешкоджати формуванню позитивних особистісних змін.

Особливе значення у розвитку посттравматичного зростання має соціальна підтримка. Підтримка з боку родини, друзів, професійного середовища, громадських та волонтерських організацій сприяє емоційному відновленню, формуванню відчуття безпеки та зниженню рівня психологічного дистресу. Доцільною є організація груп психологічної підтримки, тренінгових програм, підтримувальних спільнот та волонтерських ініціатив, які створюють умови для міжособистісної взаємодії та взаємної допомоги. Участь у таких формах діяльності допомагає людині подолати відчуття самотності, відновити довіру до людей та сформуванати позитивне ставлення до майбутнього.

Важливим напрямом психологічної роботи є розвиток емоційної компетентності особистості. Людина повинна вміти розпізнавати власні емоції, конструктивно їх виражати та регулювати психоемоційний стан. Для цього можуть використовуватися вправи на розвиток емоційної усвідомленості, техніки саморефлексії, методи емоційного самовираження та психотерапевтичні бесіди. Розвиток емоційної компетентності сприяє зниженню внутрішньої напруги, підвищенню психологічної стійкості та покращенню міжособистісної взаємодії.

Не менш важливим є розвиток ціннісно-сислової сфери особистості. Пережиті кризові події часто супроводжуються переоцінкою життєвих пріоритетів та екзистенційними переживаннями. Саме тому психологічна допомога повинна бути спрямована на підтримку процесів смислотворення, формування нових життєвих цілей та усвідомлення особистісної цінності. У цьому контексті доцільно використовувати рефлексивні практики, психотерапевтичні вправи та бесіди, спрямовані на усвідомлення життєвих ресурсів, сильних сторін особистості та перспектив майбутнього розвитку.

Особливу увагу необхідно приділяти підтримці соціальної активності особистості. Включення людини у професійну, освітню, творчу чи громадську діяльність сприяє відновленню відчуття власної значущості, компетентності та контролю над власним життям. Участь у волонтерських ініціативах, соціальних проєктах, творчих заходах та групових формах діяльності допомагає

активізувати внутрішні ресурси особистості та сприяє формуванню позитивної соціальної ідентичності.

Важливим напрямом психологічної підтримки є психоедукація населення. Люди повинні мати доступ до інформації про особливості переживання травматичного досвіду, реакції на стрес, механізми психологічного відновлення та способи самодопомоги. Усвідомлення нормальності власних емоційних реакцій допомагає зменшити рівень тривожності, страху та внутрішньої напруги. Психоедукаційні програми також сприяють формуванню відповідального ставлення до власного психічного здоров'я та розвитку навичок психологічної самодопомоги.

У роботі з особами, які пережили травматичний досвід, важливо враховувати їхні індивідуально-психологічні та вікові особливості. Діти, підлітки, молодь, дорослі та люди похилого віку по-різному переживають кризові події та потребують різних форм психологічної підтримки. Саме тому психологічна допомога повинна бути диференційованою та орієнтованою на потреби конкретної людини.

Таким чином, розвиток посттравматичного зростання потребує комплексного підходу, що поєднує психологічну підтримку, розвиток резильєнтності, формування адаптивних копінг-стратегій, підтримку процесів смислотворення та створення безпечного соціального середовища. Реалізація зазначених практичних рекомендацій сприятиме не лише подоланню наслідків психотравматизації, а й активізації внутрішніх ресурсів особистості, зміцненню психологічної стійкості та формуванню нових можливостей для особистісного розвитку після пережитих кризових подій.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі бакалаврської роботи було представлено результати емпіричного дослідження посттравматичного зростання внутрішньо переміщених осіб, які проживають на території Тернопільської області.

Проведене дослідження дозволило комплексно проаналізувати особливості переживання психотравматичного досвіду в умовах війни, визначити рівень вираженості посттравматичного зростання респондентів, а також виявити психологічні чинники, що сприяють позитивній трансформації особистості після пережитих кризових подій.

У процесі дослідження було обґрунтовано актуальність вивчення феномену посттравматичного зростання в умовах повномасштабної війни в Україні. Встановлено, що війна спричиняє масштабні психотравмувальні наслідки для населення, пов'язані з переживанням небезпеки, втрат, вимушеного переселення, руйнуванням звичного способу життя та тривалим емоційним напруженням. Водночас пережитий травматичний досвід може виступати не лише джерелом психологічного дистресу, але й чинником особистісного розвитку, переоцінки життєвих цінностей та актуалізації внутрішніх ресурсів особистості.

У межах дослідження було визначено основні методологічні засади емпіричного вивчення посттравматичного зростання. Для реалізації поставленої мети використано комплекс теоретичних, емпіричних та математико-статистичних методів дослідження. Основним психодіагностичним інструментом став «Опитувальник посттравматичного зростання» Р. Тедескі та Л. Калхоуна, який дозволив визначити рівень позитивних психологічних змін після пережитих психотравмувальних подій.

Дослідження проводилося на вибірці внутрішньо переміщених осіб, які були змушені залишити місця постійного проживання внаслідок бойових дій та переїхали на Тернопільщину. Участь у дослідженні взяли 50 респондентів віком від 18 до 66 років. Аналіз вибірки засвідчив, що всі учасники мали досвід значних життєвих змін, пов'язаних із війною: вимушене переселення, втрату стабільності, розрив соціальних зв'язків, зміну професійної діяльності та переживання постійної небезпеки. Водночас частина респондентів демонструвала ознаки позитивної психологічної адаптації, що проявлялося у

прагненні до саморозвитку, переоцінці життєвих пріоритетів та активізації внутрішніх ресурсів.

Результати емпіричного дослідження показали, що більшість респондентів демонструють середній та високий рівень посттравматичного зростання. Це свідчить про те, що навіть в умовах переживання складних психотравмувальних подій особистість здатна не лише адаптуватися до нових життєвих обставин, а й переживати позитивні внутрішні зміни. Найбільш вираженими компонентами посттравматичного зростання виявилися підвищення цінності життя, зміцнення міжособистісних взаємин, переоцінка життєвих пріоритетів та усвідомлення власної внутрішньої сили.

У процесі аналізу результатів було встановлено, що важливу роль у формуванні посттравматичного зростання відіграють внутрішні та зовнішні ресурси особистості. До внутрішніх ресурсів належать емоційна стійкість, оптимізм, віра у власні сили, здатність знаходити сенс у пережитому досвіді та навички подолання стресу. Серед зовнішніх ресурсів особливого значення набувають підтримка родини та близьких, соціальні контакти, підтримка громади, волонтерська допомога, доступ до освіти, працевлаштування та психологічної допомоги.

Результати дослідження підтвердили наявність взаємозв'язку між рівнем посттравматичного зростання та психологічною стійкістю особистості, сформованими копінг-стратегіями, соціальною підтримкою та позитивним баченням майбутнього. Особливо важливим чинником психологічного відновлення виявилася підтримка з боку соціального середовища. Більшість респондентів зазначали, що допомога родини, друзів, волонтерських організацій та місцевої громади сприяла їхній адаптації до нових умов життя та збереженню психологічної рівноваги.

Аналіз результатів також дозволив виявити певні гендерні та вікові особливості посттравматичного зростання. Жінки частіше акцентували увагу на значенні міжособистісної підтримки та емоційної близькості, тоді як чоловіки більше підкреслювали розвиток внутрішньої сили та відповідальності. Молодші

респонденти виявляли вищу орієнтацію на пошук нових життєвих перспектив, самореалізацію та професійний розвиток.

Проведене дослідження дало можливість визначити основні напрями практичної психологічної допомоги, спрямованої на розвиток посттравматичного зростання внутрішньо переміщених осіб. Було встановлено, що ефективна психологічна підтримка повинна бути комплексною та включати розвиток емоційної саморегуляції, формування адаптивних копінг-стратегій, підтримку соціальних зв'язків, розвиток резильєнтності та створення умов для професійної й особистісної самореалізації.

У роботі було розроблено практичні рекомендації щодо розвитку посттравматичного зростання ВПО. Основними напрямками визначено психоедукацію, психологічне консультування, тренінги розвитку резильєнтності, групи взаємопідтримки, арттерапевтичні та наративні практики, а також заходи, спрямовані на соціальну інтеграцію та активізацію внутрішніх ресурсів особистості. Важливого значення набуває створення безпечного соціального середовища, яке сприяє психологічному відновленню та позитивній трансформації особистості.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили, що посттравматичне зростання є складним багатовимірним процесом, який формується під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників та виступає важливим ресурсом психологічної адаптації особистості в умовах війни. Отримані результати можуть бути використані у практиці психологічного консультування, психотерапії, психосоціальної підтримки та розробки програм психологічної реабілітації внутрішньо переміщених осіб в Україні.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження феномену посттравматичного зростання особистості в умовах війни та переживання втрати. Актуальність дослідження зумовлена масштабними психотравмуючими наслідками воєнних подій в Україні, які суттєво впливають на психоемоційний стан населення та потребують пошуку ефективних шляхів психологічної підтримки й відновлення особистості.

У ході теоретичного аналізу встановлено, що психологічна травма є складним багатовимірним феноменом, який охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні зміни особистості. Визначено, що посттравматичне зростання не є автоматичним наслідком травматичного досвіду, а формується в процесі його осмислення, інтеграції та переоцінки життєвих цінностей. Воно проявляється у зміцненні внутрішньої стійкості, усвідомленні власної сили, розвитку міжособистісних взаємин, відкритті нових життєвих перспектив та духовному переосмисленні досвіду.

Проаналізовано основні теоретичні підходи до вивчення посттравматичного зростання – когнітивний, особистісний, екзистенційний, соціально-психологічний та ресурсний. З'ясовано, що найбільш ефективним є інтегративний підхід, який дозволяє врахувати взаємодію внутрішніх ресурсів особистості та вплив соціального середовища. Встановлено, що провідними чинниками розвитку посттравматичного зростання виступають резильєнтність, смислотворення, емоційна саморегуляція, адаптивні копінг-стратегії та соціальна підтримка.

У роботі доведено, що війна є потужним психотравмуючим фактором, який спричиняє порушення базового відчуття безпеки, розвиток кризових станів, тривожності, емоційного виснаження та ускладненого горювання. Водночас за наявності внутрішніх ресурсів і підтримувального соціального середовища пережитий травматичний досвід може стати основою для позитивних особистісних змін і психологічного зростання.

У результаті емпіричного дослідження підтверджено, що посттравматичне зростання пов'язане з рівнем психологічної стійкості, здатністю до рефлексії, підтримкою соціального оточення та конструктивними способами подолання стресу. Виявлено, що особи, які мають вищий рівень соціальної підтримки та більш розвинені внутрішні ресурси, демонструють вищі показники посттравматичного зростання, зокрема у сфері переоцінки життєвих цінностей, зміцнення міжособистісних взаємин та усвідомлення власної внутрішньої сили.

Дослідження засвідчило, що посттравматичне зростання має виражену вікову специфіку. У молодшому віці важливими умовами позитивної адаптації є підтримка сім'ї та безпечне середовище, у юнацькому – формування ідентичності та життєвих смислів, у дорослому – розвиток відповідальності, резильєнтності та духовного переосмислення пережитого досвіду. Розроблені рекомендації можуть бути застосовані у процесі психологічного супроводу осіб, які пережили втрату, травматичний досвід війни або кризові життєві ситуації.

Перспективи подальших досліджень убачаємов більш глибокому вивченні механізмів формування посттравматичного зростання в різних соціальних і вікових групах, а також у розробленні та апробації програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток резильєнтності та особистісних ресурсів в умовах війни та післявоєнного відновлення суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аврамчук О. Клініко-психологічні аспекти переживання втрати та діагностики ускладненого горювання. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Випуск 45. С. 11-39. URL: <https://scispace.com/pdf/kliniko-psikhologichni-aspekti-perezhivannia-vtrati-ta-476l3qu007.pdf>
2. Аврамчук О. Лікування ускладненого горювання та реакції на втрату. *Форум психіатрії та психотерапії*: наук.-практ. журнал. Львів : УСП, 2018. Т. 11. С. 22–23.
3. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*. Т. 4. № 4. 2019. URL: <http://surl.li/lbtbm>
4. Безверхий О. С. Проблема посттравматичного зростання в сучасній практичній психології. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи*: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 03-04 квітня 2020 р.). Київ, 2020. С. 24–26. URL: https://psy.knu.ua/files/pdf/web/download/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D1%82%D0%B5%D0%B7_%D0%92%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_2020.pdf
5. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей. – Чернівці: Букрек, 2018. – 296 с.
6. Блажівський М. І. Поняття адаптації в сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2014. № 1. С. 233–242.
7. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія “Психологічні науки”*: зб. наук. праць. Херсон : Гельветика, 2016. Вип. № 3, том 1. С. 111–117.

8. Буряк О. Я. Психологічний зміст концептів травма, ПТСР та посттравматичне зростання: системний аналіз. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 3. С. 12 – 16. URL: <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/82/79>
9. Виставку ляльок на Тернопільщині представила волонтерка з Рубіжного. URL: <https://suspilne.media/ternopil/782699-vistavku-lalok-predstavila-na-ternopilsini-volonterka-z-rubiznogo/>
10. Гліжинська О., Єременко А., Макарова І., Позній О. Проблеми і потреби внутрішньо переміщених осіб : «Активна громада», «ActiveGroup». URL: <https://activegroup.com.ua/2022/05/31/problems-i-potrebi-vnutrishno-peremishhenix-osib-rezultatyakisnogo-doslidzhennya/>
11. Готич В. О. Кількісні та якісні показники посттравматичного зростання студентів в умовах війни. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024.
12. Готич, В. О. (2023). Посттравматичне зростання: концептуалізація поняття, огляд теоретичних моделей. *Психологічні студії*. 2023. №1, С. 21–28. URL: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.1.3>
13. Гридковець Л. М. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Київ : Вид. ОБСЄ, 2018. 236 с.
14. Данилевич Л., Сафін О., Шулдик А. Дослідження феномена посттравматичного зростання у людей, які пережили кризу втрати роботи в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. №1(83). С. 75–81.
15. Диса О. В., Василюк О. Л. Шляхи подолання особистістю синдрому втрати. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: Збірник наукових праць / За ред. С. Б. Кузікової, І. М. Щербакової*. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. С. 244–248.
16. Дубов Д.В., Баровська А.В., Каздобіна Ю.К. Деструктивні впливи та негативні наративи: інструменти виявлення та протидії: методичні матеріали. Київ : УФБС, 2020. 60 с.
17. Засекіна Л. Психологічні чинники переживання травматичного досвіду в умовах війни. *Психологія і суспільство*. 2022. 3: 45–56.

18. Зубовський Д. С. Адаптація та апробація україномовної версії методики “опитувальник посттравматичного зростання”. *Psychological Journal*. 2018. № 7 (17). С. 121 – 133. URL:

https://www.researchgate.net/publication/329806216_ADAPTATION_AND_APPROPRIATION_OF_THE_UKRAINIAN_VERSION_OF_THE_POSTTRAUMATIC_GROWTH_INVENTORY_METHODIC#fullTextFileContent

19. Зубовський Д. С. Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період. *Молодий вчений*. 2018. № 8(1). С. 47-

52. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/8/11.pdf>

20. Ільїна М. В. Психологічна адаптація до наслідків травматичних подій. – Харків: ХНПУ, 2020.

21. Каменщук Т. Д. Роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти*. 2022. № 1. С. 21–27.

22. Карамушка Л. М. Психологічні ресурси професійної діяльності в умовах кризових викликів. – Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022.

23. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 46–52.

24. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.

25. Кобець О., Микитчак А. Результати емпіричного дослідження психологічних наслідків посттравматичного стресу вимушених переселенців і ресурсів його подолання. *Психологічний журнал*. 2024. № 13. С. 114–120. URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/315051>

26. КолкБессел ван дер. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. Харків : Vivat, 2022. 624 с.

27. Королович О. Феномен психології горювання. Назустріч Силі. К. : Видавництво Ростислава Бурлаки. – 232 с.

28. Котовська Ю. Аналіз співвідношення поняття «посттравматичне зростання» та суміжних із ним понять. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія»*. 2023. №16. С. 52–58.
29. Котовська Ю., Матласевич О. Особливості посттравматичного зростання студентської молоді в умовах війни: результати емпіричного дослідження. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Вип. 21. С. 154–164.
30. Кочубей О.В. Соціальні ресурси та подолання психологічної травми. – Одеса: Астропринт, 2021.
31. Кравчук С. Психологічні чинники посттравматичного зростання у добровольців-ветеранів. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2025. С. 89–93.
32. Кулініченко В. В. Особливості надання психологічної допомоги вимушено переміщеним особам із наслідками травматизації. *Габітус*. 2023. № 49. С. 124–128.
33. Лазос Г.П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. *Актуальні проблеми психології*. Т. І. Вип. 45. 2016. С. 120–127.
34. Левицький Н., Потапчук Є. Теоретико-методологічний аналіз проблеми посттравматичного зростання членів сім'ї в умовах війни. *PsychologyTravelogs*. 2024. №2. С. 118–125.
35. Лім М. І. Переживання горя, робота з горем. *Вісник Національної академії оборони: Збірник наукових праць Нац. ун-ту оборони України ім. Івана Черняхівського* / За ред. В. В. Стасюк та ін. Київ : НУОУ, 2010. Вип. 5 (18). С. 162–166.
36. Мельничук, І. Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. Випуск 2(4). Кропивницький: Видавничий дім «Гельветика», 2024. С. 82–87.
37. Музичко Л. Резильєнтність і посттравматичне зростання особистості внаслідок стресу. *Журнал соціальної та практичної психології*.

2024. №3. С. 44–49. URL:
<https://journals.univ.zhitomir.ua/index.php/psy/article/view/129/117>

38. Назар Ю. Аксіопсихологічна модель посттравматичного зростання особистості. *Психологічний журнал*. 2024. № 13. С. 24–35.

URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/issue/view/18540>

39. Олійник В. О., Ларіонов С. О. Емпіричне дослідження постдосвідного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій. *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ*. 2024. № 3 (106). С. 297–307.

40. Олійник В. О., Ларіонов С. О. Концептуальна модель постдосвідного зростання особистості військовослужбовця в сучасному соціокультурному контексті. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія психологія*. 2024. Випуск 3. С. 101–108. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/20cf3b1f-6049-4676-8add-96dc254620ae/content>

41. Олійник В. Обґрунтування рівневої структури постдосвідного зростання військовослужбовців // *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 85(3). С. 152–160. URL:

<https://visnyk.nuou.org.ua/citationstylelanguage/get/apa?submissionId=321840&publicationId=360537>

42. Олійник В. Основні детермінанти постдосвідного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій: теоретичний аналіз // *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 5 (75). С. 102–110.

43. Панкова Г. Ш., Абрамян Н. Д. Психологічні чинники резильєнтності у процесі адаптації осіб віком 30–55 років до посттравматичних змін унаслідок війни: результати емпіричного дослідження. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2025. Випуск 3. С. 71 – 76. URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/774/689>

44. Панкратьєва К., Сургунд Н. Психодіагностика резильєнтності: інтеграція зарубіжних і національних концепцій. *PsychologyTravelogs*. 2025. С. 172 – 181. URL: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/317/330>

45. Печерська А. Ускладнене горювання: як відрізнити від депресії та коли звертатися по допомогу. URL: <https://kurazh.org/uskladnene-goryuvannya-yak-vidriznyty-vid/>

46. Погорільська Н., Найдьонова Г. Психологічне зростання під час війни: український досвід. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції* (23 – 24 вересня 2022 р.). К.: КНУ імені Тараса Шевченка 2022. С. 125 – 127.

47. Приходько І. М. *Психологічна стійкість в екстремальних умовах: теорія і практика*. – Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2020. 305 с.

48. Психологічне здоров'я і ставлення українців до психологічної допомоги : Соціологічна компанія «Gradus Research».

URL: https://gradus.app/uk/open-reports/gradus-research-_-mental-health-report-full-version/.

49. Рева М., Тітова Т. Особливості посттравматичного зростання учасників бойових дій із різним ставленням до майбутнього. *Психологія та особистість*. 2024. № 1. С. 112–121.

50. Рибак О. Концепція посттравматичного зростання у позитивній психології. *Psychological Journal*. 2022. Т. 8. №4. С. 69–78.

51. Розова Т., Ханецька Т. Резильєнтність як чинник подолання посттравматичного стресового розладу в умовах війни. *Науковий часопис УДУ ім. М. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2025. № 28 (73). С. 147 – 156. URL: <https://sj.udu.edu.ua/index.php/pn/uk/article/view/112/96>

52. Романова І. В. До питання вибору шляхів психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам (ВПО). *Габітус*. 2023. №48. С. 141–145.

53. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/.

54. Сафін, О. Тептюк, Ю. Зарубіжний досвід дослідження проблеми посттравматичного особистісного зростання. *Психологічний журнал*. 2024. № 13. С. 43–50. URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/issue/view/18540>

55. Стегній П., Задорожна Н., Талат І. Розробка соціально-психологічного методу адаптації людей, які пережили травматичний досвід. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом*. Психологія. 2025. №1 (66) С. 111 – 116.

56. Тедескі Р., Мур Б., Фальке К., Голдберг Дж. Трансформовані травмою. Історії про посттравматичне зростання. К. : Пропала грамота, 2025. 208 с.

57. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і поза межами буденності. – Київ: Либідь, 2015.

58. Титаренко Т. М. Посттравматичне зростання як ресурс оновлення особистості. – *Психологія і суспільство*. 2018. №2.

59. Титаренко Т. М. Психологічна допомога у кризових життєвих ситуаціях. – Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2023. 150 с.

60. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. та ін. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с. URL:

<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/717518/3/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82.%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1.-2019-%D0%A1%D0%BE%D1%86.-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB.%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%97%20%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96-%D0%B7%D0%B0%20%D1%80%D0%B5%D0%B4.%D0%A2.%D0%9C.%D>

0%A2%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%29.pdf

61. Титаренко Т. Соціально-психологічний супровід посттравматичних особистісних трансформацій. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. Вип. 45 (48). С. 59–68. URL:

https://www.academia.edu/62819476/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4_%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D1%85_%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%96%D1%81%D0%BD%D0%B8%D1%85_%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%81%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9

62. Тохтамиш О. Посттравматичне зростання в реабілітаційному процесі. *Соціальна робота*. 2018. № 1. С. 57 – 62. URL: <https://socialwork.bulletin.knu.ua/en/article/view/8870/7850>

63. Чиханцова О. Психологічна основа життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727629>

64. Чиханцова О. А. Резильєнтність як особистісний ресурс українців в умовах воєнного стану. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 2 (37). С. 146-153. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746187/>

65. Шелюг О.А. Багатовимірність феномену посттравматичного росту: біологічний, психологічний та соціокультурний складники особистісних трансформацій. *Психологія і особистість*. 2014. № 1 (5). С. 112–129.

66. Шерембей І. Колективна травма та соціальні наслідки воєнних подій. *Український соціологічний журнал*. 2021. № 2. С. 112–120.

67. Щербій В., Ляшенко О. Теоретичний аналіз феномену посттравматичного зростання у зарубіжній науковій літературі. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова*. 2024. Випуск 24 (69). С. 60 – 67.

68. Щербій О., Ляшенко М. Посттравматичне зростання в умовах війни: досвід українського суспільства. *Вісник психології та педагогіки*. 2024. № 1. С. 55–68.

69. Яценко В., Дарвішов Н. Посттравматичне зростання з перспективи наративного підходу до вивчення особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2023. № 1(17). С. 96–100.
URL: <https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/article/view/384/356>

Опитувальник посттравматичного зростання

Класичний тест, створений психологами Р. Тедескі та Л. Калхуном.

Будь ласка, вкажіть, якою мірою кожне з наведених нижче тверджень описує зміни, які відбулися у вашому житті внаслідок пережитої вами кризи. Оберіть один варіант відповіді для кожного твердження.

***Зверніть увагу:** Цей опитувальник допомагає замислитись над позитивними змінами після важких подій, але не є діагностичним інструментом і не замінює допомогу фахівця.*

1. Я змінив(ла) свої пріоритети щодо того, що є важливим у житті.

- 0 - Не відчув(ла) цієї зміни
- 1 - Дуже незначною мірою
- 2 - Незначною мірою
- 3 - Помірною мірою
- 4 - Значною мірою
- 5 - Дуже значною мірою

2. Я більше ціную своє життя.

- 0 - Не відчув(ла) цієї зміни
- 1 - Дуже незначною мірою
- 2 - Незначною мірою
- 3 - Помірною мірою
- 4 - Значною мірою
- 5 - Дуже значною мірою

3. У мене з'явилися нові інтереси.

- 0 - Не відчув(ла) цієї зміни
- 1 - Дуже незначною мірою
- 2 - Незначною мірою
- 3 - Помірною мірою
- 4 - Значною мірою

5 - Дуже значною мірою

4. Я маю більше відчуття впевненості у власних силах.

0 - Не відчув(ла) цієї зміни

1 - Дуже незначною мірою

2 - Незначною мірою

3 - Помірною мірою

4 - Значною мірою

5 - Дуже значною мірою

5. Я краще розумію духовні питання.

0 - Не відчув(ла) цієї зміни

1 - Дуже незначною мірою

2 - Незначною мірою

3 - Помірною мірою

4 - Значною мірою

5 - Дуже значною мірою

6. Я чіткіше бачу, що можу розраховувати на людей у важкі часи.

0 - Не відчув(ла) цієї зміни

1 - Дуже незначною мірою

2 - Незначною мірою

3 - Помірною мірою

4 - Значною мірою

5 - Дуже значною мірою

7. Я обрав(ла) новий шлях для свого життя.

0 - Не відчув(ла) цієї зміни

1 - Дуже незначною мірою

2 - Незначною мірою

3 - Помірною мірою

4 - Значною мірою

5 - Дуже значною мірою

8. Я відчуваю більшу близькість з іншими людьми.

0 - Не відчув(ла) цієї зміни

1 - Дуже незначною мірою

2 - Незначною мірою

3 - Помірною мірою

4 - Значною мірою

5 - Дуже значною мірою

9. Я більш охоче висловлюю свої емоції.

0 - Не відчув(ла) цієї зміни

1 - Дуже незначною мірою

2 - Незначною мірою

3 - Помірною мірою

4 - Значною мірою

5 - Дуже значною мірою

10. Я знаю, що можу впоратися з труднощами.

0 - Не відчув(ла) цієї зміни

1 - Дуже незначною мірою

2 - Незначною мірою

3 - Помірною мірою

4 - Значною мірою

5 - Дуже значною мірою

11. Я можу робити кращі речі зі своїм життям.

0 - Не відчув(ла) цієї зміни

1 - Дуже незначною мірою

2 - Незначною мірою

3 - Помірною мірою

4 - Значною мірою

5 - Дуже значною мірою

12. Я краще приймаю те, як складаються обставини.

0 - Не відчув(ла) цієї зміни

1 - Дуже незначною мірою

2 - Незначною мірою

3 - Помірною мірою

4 - Значною мірою

5 - Дуже значною мірою

13. Я можу краще цінувати кожен день.

0 - Не відчув(ла) цієї зміни

1 - Дуже незначною мірою

2 - Незначною мірою

3 - Помірною мірою

4 - Значною мірою

5 - Дуже значною мірою

14. З'явилися нові можливості, яких не було б раніше.

0 - Не відчув(ла) цієї зміни

1 - Дуже незначною мірою

2 - Незначною мірою

3 - Помірною мірою

4 - Значною мірою

5 - Дуже значною мірою

15. У мене більше співчуття до інших.

0 - Не відчув(ла) цієї зміни

1 - Дуже незначною мірою

2 - Незначною мірою

3 - Помірною мірою

4 - Значною мірою

5 - Дуже значною мірою

16. Я докладаю більше зусиль до своїх стосунків.

0 - Не відчув(ла) цієї зміни

- 1 - Дуже незначною мірою
- 2 - Незначною мірою
- 3 - Помірною мірою
- 4 - Значною мірою
- 5 - Дуже значною мірою

17. Я з більшою ймовірністю намагатимусь змінити те, що потребує змін.

- 0 - Не відчув(ла) цієї зміни
- 1 - Дуже незначною мірою
- 2 - Незначною мірою
- 3 - Помірною мірою
- 4 - Значною мірою
- 5 - Дуже значною мірою

18. Моя релігійна віра стала сильнішою.

- 0 - Не відчув(ла) цієї зміни
- 1 - Дуже незначною мірою
- 2 - Незначною мірою
- 3 - Помірною мірою
- 4 - Значною мірою
- 5 - Дуже значною мірою

19. Я виявив(ла), що я сильніший(а), ніж думав(ла).

- 0 - Не відчув(ла) цієї зміни
- 1 - Дуже незначною мірою
- 2 - Незначною мірою
- 3 - Помірною мірою
- 4 - Значною мірою
- 5 - Дуже значною мірою

20. Я багато дізнався(лася) про те, наскільки чудові люди бувають.

- 0 - Не відчув(ла) цієї зміни
- 1 - Дуже незначною мірою

- 2 - Незначною мірою
- 3 - Помірною мірою
- 4 - Значною мірою
- 5 - Дуже значною мірою

21. Я краще приймаю те, що потребую інших людей.

- 0 - Не відчув(ла) цієї зміни
- 1 - Дуже незначною мірою
- 2 - Незначною мірою
- 3 - Помірною мірою
- 4 - Значною мірою
- 5 - Дуже значною мірою

Відкриті питання, які передбачали текстову відповідь:

22. В яких сферах я відчув(ла) зростання? Який вплив це має на мене?

23. В яких сферах мої бали помірні або низькі? Що впливає на мій досвід у цих сферах?

24. Що я хочу відзначити як досягнення?

25. Чи є сфера, де я хотів(ла) б внести корективи для самовдосконалення?