

СЕКЦІЯ 3
СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯДИСКУРС ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ: ПОШУК
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПІДТРИМКИ В УМОВАХ ВІЙНИTHE DISCOURSE OF POST-TRAUMATIC GROWTH: EXPLORING
SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF SUPPORT IN TIMES OF WAR

У статті здійснено теоретичний аналіз і систематизацію соціально-психологічних чинників, що сприяють посттравматичному зростанню особистості (військово-службовців, ветеранів, волонтерів) в умовах сучасної російсько-української війни. Волонтерський рух, громадські організації, спеціальні програми реабілітації створили унікальне соціальне середовище, яке разом із психологічною реабілітацією сприяє посттравматичному зростанню. Водночас події та тривалість воєнного конфлікту, психологічна втома людей послаблюють ресурс посттравматичного зростання. Висвітлено трансформацію наукового дискурсу від традиційного патогRAFічного підходу стосовно психотравми до позитивно орієнтованого підходу, який визнає потенціал позитивних особистісних змін після травматичного досвіду. Визначено соціальну підтримку військовослужбовців, ветеранів, волонтерів (з боку родини, однодумців, психоедукаційних та психореабілітаційних центрів) як вагомий соціально-психологічний чинник посттравматичного зростання особистості та її реінтеграції у соціальне життя. Було встановлено, що результати посттравматичного зростання безпосередньо є пов'язаними із їхньою задоволеністю соціальною підтримкою. Розглянуто взаємодію індивідуально-психологічних та соціальних чинників посттравматичного зростання. Останнє статистично значуще є пов'язаним із екстраверсією, диспозиційним оптимізмом та відкритістю новому досвіду. Ці особистісні риси сприяють пошуку соціальної підтримки, ефективнішому використанню соціальних ресурсів для переосмислення травматичного досвіду. Перспективами дослідження є аналіз впливу специфіки травматичного досвіду, професійного статусу особистості та гендерних відмінностей на вияв посттравматичного зростання особистості.

Ключові слова: особистість, посттравматичне зростання, чинники, соціальна підтримка, військовослужбовці.

The article presents a theoretical analysis and systematization of socio-psychological factors that contribute to post-traumatic growth of the individual (military personnel, veterans, volunteers) in the context of the ongoing Russian-Ukrainian war. The volunteer movement, civil society organizations, and specialized rehabilitation programs have created a unique social environment which, along with psychological rehabilitation, facilitates post-traumatic growth. At the same time, the intensity and duration of the military conflict, as well as the psychological fatigue of individuals, weaken the available resources for growth. The article outlines a transformation in scientific discourse from a traditional pathographic approach to psychological trauma to a positively oriented perspective that recognizes the potential for positive personal change following traumatic experiences. Social support for military personnel, veterans, and volunteers – provided by family, peers, psychoeducational, and psychorehabilitation centers – is identified as a significant socio-psychological factor in fostering post-traumatic growth and reintegration into social life. It was found that the outcomes of post-traumatic growth are directly related to the individual's satisfaction with social support. The interaction of individual-psychological and social factors of post-traumatic growth is examined. The latter has been found to be statistically associated with extraversion, dispositional optimism, and openness to new experience. These personality traits facilitate the search for social support and more effective use of social resources for reinterpreting traumatic experiences. Future research perspectives include analyzing the influence of the specifics of traumatic experiences, professional status, and gender differences on the manifestation of post-traumatic growth.

Key words: personality, post-traumatic growth, factors, social support, military personnel.

УДК 159.923.2:316.61:378.015.311-057.875
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.15>

Болбот Є.П.

аспірант кафедри психології
Львівський національний університет
імені Івана Франка

Гапон Н.П.

д.філос.н., професор кафедри
психології
Львівський національний університет
імені Івана Франка

Постановка проблеми. Повномасштабна російсько-українська війна, що триває з 2022 року, а також попередні вісім років збройного конфлікту на сході України, створили безпрецедентні виклики для життя, здоров'я, добробуту мільйонів українських людей. Психологи зіштовхнулися з нагальною потребою розробки ефективних підходів до психологічного супроводу захисників, які щодня ризикують власним життям на передовій, отримують поранення, переживають втрату

побратимів, зазнають тривалого впливу бойового стресу.

Дослідження посттравматичного зростання особистості розпочалися на початку 90-х років минулого сторіччя. Знаковими в цьому контексті є роботи відомого американського психолога та соціолога Г. Елдера, який одним із перших відзначив тогочасну тенденцію ігнорування позитивних наслідків травматичного досвіду військовослужбовців [9, с. 324]. Адже тривалий час у наукових

розвідках домінував дискурс, що зосереджувався на негативних наслідках бойового досвіду, зокрема на посттравматичному стресовому розладі. Лише останніми роками спостерігається суттєва трансформація дослідницької позиції, яку зауважали дослідники В. Осьодло та Д. Зубовський [5, с. 63]. Прикметно, що з'являється дедалі більше досліджень, у яких не лише констатується деструктивний бік психотравми, але й емпірично підтверджуються позитивні або адаптаційні зміни особистості внаслідок переживання психотравмуючої події. У свій час феномен посттравматичного зростання був окреслений авторами (Р. Тедескі, Л. Калгун) як «досвід позитивних змін, унаслідок боротьби зі значною життєвою кризою» [17, с. 1]. Дослідження Р. Петржака з колегами свідчить, що посттравматичне зростання може спостерігатися навіть у двох третин військовослужбовців із бойовим досвідом [14]. У вітчизняному науковому просторі інтерес до феномену посттравматичного зростання виявлявся у наукових працях В. О. Климчука [2], О. А. Шелюг [8] О. Мельник [4], Т. М. Титаренко [6], В. І. Осьодлої та Д. С. Зубовського [5], О. М. Кокуна з колегами [3], Н. Харітонової [7].

Метою статті є аналіз закордонного та вітчизняного наукового дискурсу, досвіду напрацювань проблематики соціально-психологічних чинників посттравматичного зростання особистості (військовослужбовців, ветеранів, волонтерів) в реаліях російсько-української війни.

Виклад основного матеріалу. Феномен посттравматичного зростання особистості нині займає одне з цільних місць за кількістю щорічних досліджень та публікацій у зарубіжній психології. Одними з перших, хто звернув увагу на можливість позитивних змін після травми, були Р. Тедескі та Л. Калгоун [16]. Автори не лише теоретично осмислили це явище, а й запропонували інструменти його емпіричного вивчення. Їхня стаття «Анкета посттравматичного зростання: вимірювання позитивних наслідків травми» стала підґрунтям для подальших наукових розвідок у цій царині. Посттравматичне зростання – це феномен позитивних психологічних змін, що виникають внаслідок боротьби із травматичними або надскладними життєвими обставинами. Згідно з Р. Тедескі та Л. Калгоуном посттравматичне зростання охоплює глибокі особистісні трансформації, які відбуваються у процесі подолання серйозних життєвих криз і випробувань [17, с. 17]. Не менш важливим є праця А. Фонтани та Р. Розенчека «Психологічні переваги та недоліки травматичного впливу в зоні бойових дій» [10]. Дослідження стосувалося психологічних позитивних і негативних змін особистості ветеранів, які відбувалися в результаті їхнього травматичного досвіду війни у В'єтнамі. У цій роботі було підтверджено наявність й позитивних особистісних змін серед учасників бойових дій та встановлено, що позитивні особистісні зміни у деяких випадках відіграють важливу посередницьку роль між травматичним досвідом та

розвитком посттравматичного стресового розладу [10, с. 500]. Науковиця О. А. Шелюг розглядає посттравматичне зростання як багатовимірний феномен, що охоплює біологічний, психологічний та соціокультурний складники «особистісних трансформацій» [8, с. 114]. Авторка наголошує на важливості соціального виміру посттравматичного зростання, що вміщує зміни у міжособистісних стосунках, зокрема більш тісні стосунки з родиною та іншими значущими людьми, зростання цінності цих стосунків та здатність приймати допомогу [8, с. 114]. А вияв феномену вона вбачає у трьох основних сферах: Я-концепція, міжособистісні відносини та життєва філософія [8, с. 114].

Дослідження З. Соломон ізраїльських військовиків показали, що незважаючи на значну кількість повідомлених негативних наслідків військового полону військові також відзначали позитивну сторону власного досвіду. Вони розповідали, що довгострокові наслідки їхнього перебування в неволі були радше корисними, аніж шкідливими [15, с. 427]. Значний відсоток ветеранів повідомив про зростання особистої зрілості, підвищення почуття власної гідності та самовпевненості, оптимістичніший погляд на життя, більшу задоволеність родинними взаєминами та підвищення здатності виокремлювати головне від тривіального [15, с. 430].

Відтак аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати, що найважливішим соціально-психологічним чинником посттравматичного зростання військовослужбовців є соціальна підтримка. Численні дослідження переконливо, зокрема В. І. Осьодло та Д. С. Зубовського [5] свідчать про наявність статистично значущого позитивного зв'язку між збільшенням сприйняття соціальної підтримки та вищим рівнем посттравматичного зростання. Соціальна підтримка розглядається як ключовий чинник у подоланні наслідків травматичного досвіду. Вона сприяє не лише зменшенню симптомів посттравматичного стресового розладу, але й активізує механізми посттравматичного зростання [5, с. 70].

Одним із перших досліджень, яке розглядало соціальну підтримку (родини, друзів) як безпосередню детермінанту посттравматичного зростання, була праця «Оцінка та прогноз зростання, пов'язаного зі стресом» дослідників Каліфорнійського університету К. Парк, Л. Коен, Р. Мерч [12]. Дослідники розглядали соціальну підтримку як ключову соціально-психологічну змінну у розвитку посттравматичного зростання та проаналізували її вплив на вибірці студентів коледжу. В ході дослідження було встановлено, що результати посттравматичного зростання безпосередньо є пов'язаними із їхньою задоволеністю соціальною підтримкою. На думку авторів, це пояснюється тим фактом, що соціально підтримуваний індивід вважає себе потрібним і здатний через позитивний зворотній зв'язок знайти нові шляхи до відновлення й зростання [12, с. 100]. У праці

Н. Харітонової також підкреслюється, що соціальна підтримка є одним із провідних чинників, які сприяють посттравматичному зростанню, оскільки допомагає не лише подолати наслідки травми, а й сприяє подальшому особистісному розвитку [7, с. 169]. На її думку, позитивні зміни після пережитої травми можуть стосуватися не лише окремих індивідів, а й сімей як цілісних соціальних систем [7, с. 173].

Окрему увагу варто приділити ролі побратимів та військової спільноти у формуванні посттравматичного зростання. Т. М. Титаренко зазначає, що «важливим соціально-психологічним чинником посттравматичного зростання є підтримка з боку побратимів, рідних і суспільства. Військовослужбовці, які отримують соціальну підтримку, демонструють вищий рівень адаптації та меншу схильність до дезадаптації» [6, с. 40]. Дослідження Г. Елдера та Е. Кліпп показали, що половина досліджуваних осіб констатували підвищення навичок співпраці з іншими та повідомляли про глибокі стосунки з бойовими товаришами [9, с. 324]. Це свідчить про те, що взаємопідтримка в бойових умовах може стати важливим ресурсом для подальшого особистісного зростання.

Суттєвим соціально-психологічним чинником посттравматичного зростання військовослужбовців є суспільне визнання та прийняття. У розвідці О. М. Кокун з колегами зазначається, що «соціальні ресурси, такі як підтримка близьких, соціальне визнання та активний супровід, суттєво впливають на рівень посттравматичного зростання ветеранів» [3, с. 60]. Натомість дослідження Н. Харітонової показують, що суспільне визнання заслуг військовослужбовців та їхнього внеску у захист країни може стати потужним ресурсом для переосмислення травматичного досвіду та знаходження в ньому позитивного сенсу [7, с. 172].

Сімейні та близькі стосунки також відіграють важливу роль у формуванні посттравматичного зростання військовослужбовців. Дослідження Г. Елдера та Е. Кліпп показали, що у ветеранів спостерігалися певні позитивні зміни у цінуванні та ставленні до власної родини [9, с. 329]. З. Соломон виявила, що колишні військовополонені повідомляли про більшу задоволеність своєю родиною та підвищення здатності відділяти головне від тривіального [15, с. 430]. *Дослідники близьких міжособистісних стосунків вже давно звернули увагу на психотерапевтичний контекст близьких стосунків. Він актуальний в ситуації надання психологічної допомоги під час війни. У своїй розвідці «Атракція в міжособистісних взаєминах та її реактивація в річизці психологічної допомоги постраждалим від війни» психологи А. Ірза та Н. Гапон зауважують, що ця проблема потребує нової адекватної концептуалізації. Адже атракція «як активований компонент взаємин у процесі психологічної допомоги може бути спрямована на гармонізацію Я-концепції у соціально комунікативній сфері: зменшення негативних емоцій, підвищення*

комунікативного потенціалу, розвиток конструктивних поведінкових стратегій і підвищення мотивації» [1, с. 223]. Відтак атракція виступає чинником посилення посттравматичного зростання, а самі атракційні взаємини (симпатія, дружба, приятелювання, кохання) надають конструктивні ресурси для самопідтримки та переосмислення після переживання травматичних подій.

Важливим соціально-психологічним чинником посттравматичного зростання є успішна ресоціалізація та реінтеграція військовослужбовців у цивільне життя. Так, О. Мельник визначає резилентну реінтеграцію як «продуктивність у різних галузях життя, зумовлену усвідомленням нових можливостей, набутих в результаті бойового досвіду» [4, с. 88]. Загалом дискурс вміщує чимало праць, які підкреслюють важливість правильно організованої системи реінтеграції та соціально-психологічного супроводу для сприяння посттравматичному зростанню.

Психолог Т. М. Титаренко зазначає, що «соціально-психологічний супровід військовослужбовців у посттравматичний період повинен бути травмоточливим та орієнтованим на пошук ресурсів для подальшого розвитку» [6, с. 135]. Аналізуючи соціально-психологічні чинники посттравматичного зростання військовослужбовців, не можна обійти увагою їхню взаємодію з індивідуально-психологічними детермінантами. Тут дослідники виокремлюють три групи детермінант «постдосвідного зростання військовослужбовців», а саме індивідуально-психологічні, соціально-психологічні та ситуаційно-демографічні [3, с. 106]. Відтак численні емпіричні дослідження продемонстрували, що посттравматичне зростання статистично значуще пов'язане з екстраверсією, диспозиційним оптимізмом та відкритістю новому досвіду [5]. Ці особистісні риси сприяють активному пошуку соціальної підтримки та ефективному використанню соціальних ресурсів для переосмислення травматичного досвіду. Наприклад, дослідження К. Петерсон з колегами показали, що такі риси як хоробрість, сила духу та завзяття є також важливими психологічними детермінантами посттравматичного зростання [13]. Ці риси допомагають військовослужбовцям не лише долати труднощі бойової ситуації, але й активно шукати підтримку та будувати ефективні соціальні зв'язки.

Значна кількість досліджень продемонструвала взаємозв'язок між внутрішньою релігійністю особистості та сприйняттям посттравматичного зростання. Як зазначає Н. Харітонова, «внутрішня релігійність та система вірувань можуть значно впливати на здатність людини знаходити позитивний сенс у травматичних подіях» [7, с. 187]. О. М. Кокун та співавтори наголошують, що «соціальні зв'язки, диспозиційний оптимізм і внутрішня релігійність мають значний позитивний вплив на процес посттравматичного зростання» [3, с. 51]. Ця теза підкреслює взаємодію індивідуальних та соціальних чинників у формуванні посттравма-

тичного зростання. Зв'язок особистісної релігійності з подоланням посттравматичного стресу із зростанням мотивації волонтерської діяльності (в українських волонтерів) також показали дослідження [11, с. 108].

Особливу увагу варто надавати взаємозв'язку копінг-стратегій та соціальної підтримки. За даними К. Парк, Л. Коен та Р. Мерч, «позитивна переінтерпретація та прийняття як стратегії копіngu військовослужбовців були найбільш тісно пов'язані з постстресовим зростанням» [12, с. 93]. Водночас задоволеність військових соціальною підтримкою «...може свідчити про відповідність між їхніми потребами в подоланні стресу та наявними ресурсами, що сприяє постстресовому зростанню» [12, с. 96]. Посттравматичне зростання військовослужбовців залежить від рівня осмислення особистістю свого минулого. Ті, хто «інтегрує травматичний досвід у життєву історію» [6, с. 50] зазвичай демонструють ліпший рівень адаптації, анатомію відсутності осмислення може призвести до зупинки зростання. На основі проведеного аналізу можна запропонувати кілька напрямів оптимізації соціально-психологічних чинників посттравматичного зростання особистості військовослужбовців, ветеранів, волонтерів. Доцільно розвивати індивідуальні ресурси відновлення через психотерапевтичні практики майндфулнесу, психоедукацію та навички позитивної переінтерпретації травматичного досвіду у різних форматах, зокрема у вигляді онлайн консультування, різноманітних колективних зустрічей. Соціальним психологам та соціальним працівникам надавати допомогу зі зміцнення соціальних зв'язків (родинні, товариські), які сприятимуть відчуттю підтримки, й приналежності до спільноти.

Висновки. Виявлення соціально-психологічних чинників посттравматичного зростання особистості є вкрай важливим психологічним завданням у час війни. На дискурсивному рівні доцільним може бути дослідження зв'язку соціальних, індивідуально-психологічних чинників запобігання розвитку депресії, тривоги та стресу у військових, ветеранів та волонтерів. На практичному психологічному рівні необхідно виявляти динаміку впливу посттравматичного стресу на особистість. На медичному та інституційному рівнях треба посилити психологічну допомогу ветеранам, учасникам волонтерських організацій. Серед соціально-психологічних чинників посттравматичного зростання найбільше досліджувалися: соціальна підтримка (з боку сім'ї, побратимів, суспільства), успішна ресоціалізація та реінтеграція в цивільне життя, а також суспільне визнання. Ці чинники взаємодіють з індивідуально-психологічними характеристиками – екстраверсією, диспозиційним оптимізмом, відкритістю до нового досвіду, релігійністю та копінг-стратегіями. Необхідна адаптація закордонних і розробка вітчизняних психологічних методик майндфулнесу, скерованих для посттравматичного зростання, а також впровадження науково

обґрунтованих рішень у практику психологічних служб, реабілітаційних центрів.

Перспективи подальших досліджень полягають у виявленні гендерних відмінностей у посттравматичному зростанні. У свій час ще К. Парк, Л. Коен та Р. Мерч [12] та Р. Тедескі, Л. Калгоун [17] показали, що посттравматичне зростання значно більше виявляється у жінок порівняно з чоловіками. Перспективним є аналіз впливу специфіки травмуючого досвіду, професійного статусу та гендерних відмінностей на вияви посттравматичного зростання у військових, ветеранів, волонтерів

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ірза А. О., Гапон Н. П. Атракція в міжособистісних взаєминах та її реактивація в річизі психологічної допомоги постраждалим від війни. *Габітус*. 2023. Вип. 54. С. 219-223.
2. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
3. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О. Теоретичні основи посттравматичного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій : методичний посібник. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023.
4. Мельник О. В. Посттравматичне зростання та резилентна реінтеграція учасників бойових дій на сході України. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5. № 6. С. 79–92.
5. Осьодло В. І., Зубовський Д. С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1(3). С. 63–79.
6. Титаренко Т. М. Посттравматичне життятворення: способи досягнення психологічного благополуччя. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
7. Харитоновна Н. Посттравматичне зростання як основа психологічного супроводу ветеранів російсько-української війни: огляд досліджень. *Психологічні травелогі*. 2023. № 1. С. 167-189. <https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-17>
8. Шелюг О. А. Багатовимірність феномену посттравматичного росту: біологічний, психологічний та соціокультурний складники особистісних трансформацій. *Психологія і особистість*. 2014. № 1. С. 112–129.
9. Elder G. H., Clipp E. C. Combat experience and emotional health: Impairment and resilience in later life. *Journal of Personality*. 1989. Vol. 57, № 2. P. 311–341.
10. Fontana A., Rosenheck R. Psychological benefits and liabilities of traumatic exposure in the war zone. *Journal of Traumatic Stress*. 1998. Vol. 11, № 3. P. 485–503.
11. Hapon N., Chudzicka-Czupala A., Żywiółek-Szeja M., Dubniak Z. & Roger R. Motivation and the Psycho-Emotional reaction of volunteers in War-Time. *Journal of Education Culture and Society*. 2024. 15(1). P. 101-117. <https://doi.org/10.15503/jecs2024.1.101.117>
12. Park C. L., Cohen L. H., Murch R. L. Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*. 1996. Vol. 64, № 1. P. 71–105.
13. Peterson C., Park N., Pole N., D'Andrea W., Seligman M. E. Strengths of character and posttraumatic

growth. *Journal of Traumatic Stress*. 2008. Vol. 21, № 2. P. 214–217.

14. Pietrzak R. H., Goldstein M. B., Malley J. C., Rivers A. J., Johnson D. C., Morgan C. A., Southwick S. M. Posttraumatic growth in veterans of operations enduring freedom and Iraqi freedom. *Journal of Affective Disorders*. 2010. Vol. 126, № 1. P. 230–235.

15. Solomon Z., Waysman M. A., Neria Y., Ohry A., Schwarzwald J., Wiener M. Positive and negative changes

in the lives of Israeli former prisoners of war. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 1999. Vol. 18, № 4. P. 419–435.

16. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The post-traumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9. P. 455–471.

17. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, № 1. P. 1–18.