УДК 159.96:159.98:355.1

Олеся ПРОКОФ'ЄВА
кандидат психологічних наук, доцент,
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького
https://orcid.org/0000-0002-6542-239X
e-mail: prokofievaolesia@mspu.edu.ua
Олександр АВРАМЕНКО
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Хмельницький національний університет
https://orcid.org/0009-0004-2700-5159
e-mail: tochkavostoka@ukr.net

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ – УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

У статті систематизовано психологічні умови, за яких у військовослужбовців з бойовим досвідом стають імовірнішими якісні позитивні зміни особистості. На основі моделі Р. Тедескі і Л. Калхуна та праць О. Кокуна, Д. Зубовського, В. Климчука і Т. Титаренко виокремлено індивідуальні та соціальні детермінанти зростання. Показано, що бойовий досвід сам по собі не продукує розвиток: вирішальними є резильєнтність, навмисне осмислення пережитого, конструктивний копінг і якість підтримки.

Сформульовано практичні рекомендації, що передбачають відмову від вимоги досягнення зростання як безпосереднього результату: першочерговим завданням є забезпечення психологічної стабілізації, після чого можливий перехід від нав'язливих до усвідомлених роздумів. Також рекомендовано приділяти увагу аналізу зруйнованих базових припущень і моральної травми, розмежовувати підтримку, яку надають військовий підрозділ і сім'я, а також будувати психологічний супровід на основі індивідуального профілю бойового досвіду, а не узагальненого статусу ветерана.

Ключові слова: посттравматичне зростання; військовослужбовці; резильєнтність; копінг; соціальна підтримка; психологічний супровід.

Olesia PROKOFIEVA
Bogdan Khmelnitsky Melitopol State Pedagogical University
Oleksandr AVRAMENKO
Khmelnytskyi National University

PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF POSTTRAUMATIC GROWTH OF COMBAT-EXPOSED SERVICE MEMBERS

The article systematizes psychological conditions that make qualitative positive personality change more likely among combat-exposed service members. Drawing on Tedeschi and Calhoun's model and Ukrainian studies by Kokun, Zubovskyi, Klymchuk and Tytarenko, it separates individual and social determinants of posttraumatic growth from situational war stressors. Combat exposure alone does not produce development; resilience, deliberate meaning-making, constructive coping and differentiated support do.

It is specified that posttraumatic growth is not identical to resilience or recovery. Resilience describes the capacity to keep or regain equilibrium, whereas growth records a qualitative shift after which the pre-trauma baseline is no longer the only point of reference. Empirically, changes are most often observed in five domains of the Posttraumatic Growth Inventory: relationships, new possibilities, personal strength, spiritual questions, and appreciation of everyday life.

It is emphasized that the process moves from the shattering of basic assumptions through rumination and disclosure to a significant other toward the rebuilding of beliefs. Intrusive rumination tends to feed symptomatology, whereas deliberate rumination more often supports reconstruction. Self-reported growth may be either genuine transformation or a protective illusion; high inventory scores are therefore treated as insufficient proof of change.

Individual determinants include resilience as the ability to reassemble balance after disruption, dispositional optimism, constructive coping, internal locus of control, self-efficacy, and the capacity for intentional meaning-making. Social determinants include recognized, non-heroic support from fellow service members and, separately, restored civilian and family ties. Moral injury requires acknowledgement of a values conflict rather than exposure work alone.

Practical recommendations have been formulated, which are that it is unnecessary to demand growth as a result; it is necessary to stabilize first, and then move from obsessive to intentional reflections; it is important to consider shattered assumptions and moral trauma; it is necessary to distinguish unit support from family support and build support based on the profile of combat experience, rather than on the basis of a general veteran label.

Keywords: posttraumatic growth; service members; resilience; coping; social support; psychological accompaniment.

https://doi.org/10.31891/PT-2026-4-21
Стаття надійшла до редакції / Received 02.10.2026
Прийнята до друку / Accepted 05.11.2026
Опубліковано / Published 26.11.2026

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons CC-BY 4.0

© Олеся ПРОКОФ'ЄВА, Олександр АВРАМЕНКО

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Нині, в умовах російської військової агресії, бойова служба пов'язана з тривалим психічним навантаженням. Загроза життю, втрати, моральні конфлікти, фізичне виснаження та відрив від родини одночасно й повторювано впливають на психіку військовослужбовців [1; 7]. На цьому тлі закономірно зростає ризик гострих стресових реакцій, посттравматичного стресового розладу та порушень адаптації [8]. Водночас частина військовослужбовців після граничного досвіду змінює не лише рівень симптомів, а й систему цінностей, самооцінку і спосіб бачити власне життя [9; 13; 24].

Практична складність цієї проблеми полягає в тому, що за відсутності належного розуміння механізмів посттравматичного зростання психологічний супровід військовослужбовців і ветеранів може зводитися переважно до симптоматичного підходу, орієнтованого

на зменшення проявів психологічного дистресу. Водночас для ефективної системи психологічної допомоги комбатантам важливо визначати не лише чинники, які необхідно послаблювати або усувати, а й психологічні та соціальні ресурси, що сприяють осмисленню, інтеграції та конструктивному переосмисленню пережитого бойового досвіду.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Конструкт посттравматичного зростання запропонували Р. Тедескі та Л. Калхун. Вони описали позитивні зміни як наслідок боротьби особистості з наслідками травми, а не як автоматичний ефект самої події [23; 24]. П'ять сфер змін – стосунки, нові можливості, відчуття сили, духовний вимір і цінність життя стали основою Posttraumatic Growth Inventory [23]. Р. Янофф-Бульман пояснила пусковий механізм через руйнування базових припущень про доброзичливість світу, його справедливість і цінність власного Я [19].

Т. Цьольнер і А. Меркер додали критичне застереження: самозвіт про зростання може бути і реальною трансформацією, і захисною ілюзією [27].

В українській психологічній науці проблема посттравматичного зростання набула особливої актуальності після 2014 року. Зокрема, О. Кокун із колегами дослідили особливості посттравматичного зростання військовослужбовців із різним бойовим досвідом та розробили методичні рекомендації щодо надання психологічної допомоги в умовах бойових дій. [7; 8; 9]. Науковець Д. Зубовський систематизував детермінанти посттравматичного зростання комбатантів і довів, що цей процес не зводиться лише до усунення симптомів психологічної травматизації [3; 4; 13]. В. Климчук обґрунтував психотерапевтичні підходи, спрямовані на сприяння посттравматичному зростанню без нав'язування чи форсування «позитивного результату» [5; 6]. Т. Титаренко розробила концепцію посттравматичного життєтворення та запропонувала стратегії самодопомоги в умовах тривалої травматизації [15; 16]. Г. Лазос здійснила теоретичне розмежування понять резильєнтності та посттравматичного зростання, що сприяє зменшенню термінологічної плутанини в наукових дослідженнях і психологічній практиці [11; 12].

Водночас недостатньо розробленим залишається прикладний аспект проблеми – визначення способів інтеграції зазначених теоретичних підходів у систему практичних орієнтирів для психолога, який здійснює безпосередній супровід військовослужбовця. Саме перехід від теоретичного осмислення детермінант посттравматичного

зростання до їх практичного застосування в процесі психологічного супроводу становить предмет цієї статті.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає у виокремленні провідних індивідуальних та соціально-психологічних детермінант посттравматичного зростання комбатантів і на цій основі формулювання робочих орієнтирів супроводу, що випливають із сучасних моделей феномену та українських досліджень військової психології.

Виклад основного матеріалу

Дослідники Р. Тедескі та Л. Калхун визначають посттравматичне зростання як позитивні психологічні зміни, що виникають у результаті активної боротьби особистості з наслідками травматичної або надзвичайно складної життєвої події [24; 26]. Принциповим у цьому визначенні є поняття «боротьба», оскільки сама травматична подія не зумовлює автоматичного виникнення позитивних змін. Навпаки, вона може порушувати сформовану систему уявлень людини про безпеку, передбачуваність і власні можливості. Подальший психологічний розвиток залежить від того, наскільки особистість здатна осмислити порушений досвід, переоцінити усталені переконання та поступово сформувати нову систему життєвих орієнтирів. За відсутності такого осмислення можливе тривале уникання пережитого та збереження дезадаптивних способів його подолання.

Посттравматичне зростання не є тотожним резильєнтності. Як зазначає Г. Лазос, резильєнтність характеризує здатність особистості зберігати відносну психологічну рівновагу в умовах несприятливих впливів або відновлювати її після пережитих труднощів [11; 12]. Відновлення, своєю чергою, передбачає повернення до рівня психологічного функціонування, який був характерним для людини до травматичної події. Адаптація може набувати як конструктивного, так і переважно захисного характеру, залежно від способів подолання та особливостей інтеграції пережитого досвіду. Посттравматичне зростання характеризує якісно інший результат – позитивну трансформацію особистості, за якої попередній стан функціонування вже не залишається єдиною точкою відліку, а пережитий досвід стає підґрунтям для формування нових життєвих орієнтирів, цінностей і способів взаємодії зі світом [24; 26].

Емпіричне вивчення посттравматичного зростання найчастіше здійснюється за п’ятьма основними напрямами, представленими у

структурі Posttraumatic Growth Inventory (PTGI) [23]. Перший із них стосується міжособистісних взаємин і може виявлятися у підвищенні чутливості до переживань інших людей, поглибленні значущих стосунків та більшій готовності приймати підтримку. Другий напрям охоплює зміни життєвих перспектив, зокрема переосмислення особистих цілей, пріоритетів і планів на майбутнє. Третій стосується сприйняття власних можливостей, що передбачає усвідомлення особистих ресурсів і меж власної витривалості, а не формування ілюзорного відчуття невразливості. Четвертий напрям пов'язаний із духовними та екзистенційними змінами, зокрема актуалізацією питань життєвого сенсу, смертності, відповідальності та власних цінностей. П'ятий охоплює зміну ставлення до повсякденного життя, коли звичні події та можливості набувають більшої суб'єктивної значущості й перестають сприйматися як самоочевидні.

Відповідно до моделі Р. Тедескі та Л. Калхуна, посттравматичне зростання розгортається як процес, що починається з руйнування базових когнітивних схем, проходить через румінацію та осмислення пережитого в діалозі зі значущими іншими й завершується реконструкцією системи переконань [24; 25]

Р. Янофф-Бульман конкретизує зміст цього процесу, зазначаючи, що травматичний досвід руйнує фундаментальні припущення про доброзичливість і справедливість світу, а також про цінність власного «Я» [19]. За відсутності реконструкції цих базових переконань людина з більшою ймовірністю залишається у стані хронічного психологічного дистресу. Водночас можливість вербалізувати власний досвід, осмислити його та витримати в безпечній міжособистісній взаємодії створює передумови для посттравматичного зростання [5; 17].

Окреме застереження роблять Т. Цьольнер і А. Меркер, а саме – самозвіт про позитивні зміни може бути і конструктивним, і ілюзорним [27]. Ілюзорне зростання виконує захисну функцію - допомагає витримати хаос, але не обов'язково змінює поведінку. Це принципово для практики, адже високі бали опитувальника ще не доводять, що трансформація відбулася [18].

Узагальнюючи результати досліджень, під детермінантами посттравматичного зростання доцільно розуміти ті змінні, які за зіставної інтенсивності бойового досвіду впливають на ймовірність виникнення якісних позитивних психологічних змін. Вік, факт поранення, тривалість перебування в зоні бойових дій, характер виконуваних завдань чи сімейний статус формують важливий контекст переживання травматичного досвіду, однак самі по собі не можуть

розглядатися як достатні пояснювальні чинники посттравматичного зростання [4; 10; 22].

Специфіка бойової діяльності полягає в тому, що психологічне навантаження визначається не лише окремими травматичними подіями, а й тривалим перебуванням у середовищі, де небезпека постійно залишається актуальним фоном життєдіяльності [1; 7]. Військовослужбовець змушений приймати рішення в умовах дефіциту часу та інформації, коли наслідки помилки можуть мати критичний, а іноді й незворотний характер. Водночас можливості контролю над ситуацією часто є обмеженими. Тому психологічні наслідки бойового досвіду не можуть бути зведені до проявів окремого психічного розладу, оскільки формуються під впливом сукупності взаємопов'язаних стресорів. До них належать безпосередня загроза життю, переживання або спостереження поранень і загибелі людей, застосування зброї, участь у морально складних ситуаціях, порушення сну, фізичне виснаження та тривала розлука з родиною.

Психологічні наслідки такого комплексного навантаження мають неоднорідний характер. У частини військовослужбовців можуть виникати гострі стресові реакції, симптоми посттравматичного стресового розладу, підвищена тривожність, зниження настрою, порушення сну, дратівливість та труднощі у взаємодії з близькими [8]. Водночас дослідження О. Кокуна засвідчують наявність і протилежної тенденції, за якої пережитий бойовий досвід може супроводжуватися переосмисленням життєвих пріоритетів, усвідомленням власної стійкості та зміцненням міжособистісних зв'язків у межах військового підрозділу [9; 10].

Таким чином, інтенсивність і характер бойового досвіду мають амбівалентний психологічний вплив. З одного боку, зростання інтенсивності травматичного навантаження може підвищувати ризик психологічної дезадаптації та розвитку травматичної симптоматики. З іншого – за умови збереження внутрішніх і зовнішніх ресурсів воно може стати передумовою глибшого переосмислення пережитого, перегляду попередніх життєвих установок і формування нових смислових орієнтирів. Саме взаємодія інтенсивності травматичного досвіду з особистісними ресурсами та характером соціальної підтримки значною мірою пояснює відмінність психологічних траєкторій військовослужбовців навіть за умов проходження ними подібної служби або перебування в межах однієї ротації.

Окремий напрям досліджень становить проблема моральної травми. Б. Літц та його колеги зазначають, що її сутність пов'язана не лише з переживанням загрози життю чи страхом смерті, а й із досвідом

порушення власних моральних та етичних переконань унаслідок вчиненого, побаченого або пережитого [20]. Такий травматичний досвід не завжди може бути повною мірою опрацьований за допомогою виключно експозиційних технік, оскільки зачіпає глибші питання моральної ідентичності людини та її сприйняття себе як морального суб'єкта. Відтак, якщо психологічний супровід зосереджується лише на подоланні страху, пов'язаного з бойовими діями, і не враховує ціннісно-морального конфлікту, частина психологічних переживань та внутрішньої роботи особистості може залишатися поза увагою.

Контекст російсько-української війни додає смисловий шар, якого немає в багатьох зарубіжних вибірках. Участь часто інтерпретується як захист дому і країни, а не як віддалена місія. Така рамка здатна підтримувати осмислення страждання. Водночас тривалість війни, повторні виходи в зону бойових дій, накопичення втрат і відсутність гарантовано безпечного тилу цей ресурс підточують [4; 10]. Патріотичне обґрунтування служби не є автоматичним захистом від травматизації і не замінює психологічної роботи.

Важливе значення у процесі адаптації та посттравматичного осмислення бойового досвіду мають військова ідентичність і феномен побратимства. Спілкування з людьми, які мають подібний досвід і пережили аналогічні ситуації, полегшує його вербалізацію та осмислення, оскільки не потребує постійного пояснення специфіки пережитого в термінах цивільного життя. Така взаємодія може виступати важливим психологічним ресурсом, сприяючи зменшенню почуття самотності, забезпеченню соціального визнання та формуванню відчуття приналежності. Водночас надмірна орієнтація на військове середовище може посилювати психологічну дистанцію між ветераном і членами його родини, які не мають аналогічного досвіду. Отже, поняття «соціальна підтримка» доцільно розглядати як багатовимірний конструкт, оскільки підтримка з боку побратимів і підтримка сім'ї можуть відрізнятися як за змістом, так і за характером психологічного впливу [2; 14].

Д. Зубовський підкреслює, що чинники зростання мають багаторівневий характер і не зводяться до однієї «сильної риси» [3; 4; 13]. На рівні особистості найстійкіші зв'язки в літературі показують резильєнтність, диспозиційний оптимізм, профіль копінгу, внутрішній локус контролю, самоефективність і здатність навмисно осмислювати досвід [11; 21].

Резильєнтність доцільно трактувати не як відсутність зриву, а як уміння після зриву знову збирати рівновагу [12]. Для комбатанта це означає, що людина може мати симптоми і водночас зберігати здатність

повертатися до діяльності, шукати опору, не застрягати повністю в безпорадності. Саме ця гнучкість, а не «залізний характер», створює майданчик для подальшого осмислення.

Оптимізм пов'язаний зі зростанням не через заперечення жаху подій, а через збережене очікування, що майбутнє ще може мати сенс. Метааналіз G. Prati і L. Pietrantoni підтверджує: оптимізм, підтримка і конструктивні стратегії подолання статистично пов'язані з вищим рівнем посттравматичного зростання [21]. Якщо очікування майбутнього зруйноване повністю, внутрішня робота зі змістом пережитого часто не починається.

Копінг-стратегії також належать до вагомих чинників, пов'язаних із характером посттравматичного зростання. Зокрема, позитивна переоцінка пережитого, активне розв'язання проблем, пошук і формування нових смислів частіше пов'язані з вищими показниками посттравматичного зростання. Натомість переважання стратегій уникнення, емоційного придушення та відтермінування осмислення травматичного досвіду частіше супроводжується нижчою вираженістю позитивних психологічних змін [21].

Важливим механізмом посттравматичного зростання є характер румінативної активності. У дослідженнях A. Cann, L. Calhoun та R. Tedeschi розмежовано два її типи: мимовільні, нав'язливі вторгнення травматичних спогадів і цілеспрямоване, довільне осмислення пережитої події [17]. Мимовільні румінативні процеси можуть підтримувати психологічний дистрес і посилювати травматичну симптоматику, тоді як навмисне та рефлексивне осмислення досвіду створює передумови для переоцінки попередніх переконань і формування нових смислових орієнтирів.

В. Климчук переносить це розмежування у площину психотерапевтичної практики, наголошуючи, що саме по собі обговорення бойового досвіду ще не свідчить про здійснення психологічного втручання [5; 6]. Визначальним є характер і результат цього процесу: чи сприяє психологічна робота впорядкуванню фрагментарних спогадів, їхньому осмисленню та інтеграції у цілісну життєву історію, яку людина здатна психологічно витримувати й приймати. Таким чином, завдання психолога полягає не просто у стимулюванні пригадування травматичних подій, а у створенні умов для переходу від неконтрольованого переживання фрагментів досвіду до його поступового, усвідомленого та конструктивного осмислення.

Осмислення бойового досвіду рідко відбувається виключно наодинці, оскільки важливим чинником цього процесу є сприйнята соціальна підтримка, зокрема емоційна, інструментальна та

інформаційна [2]. Вона сприяє зменшенню соціальної ізоляції, створює відчуття прийняття й безпеки та забезпечує необхідний простір для вербалізації й осмислення пережитого досвіду. В українському контексті визнання та прийняття досвіду військовослужбовця або ветерана доцільно розглядати не як додатковий компонент психологічної підтримки, а як важливу передумову, що створює можливість для подальшої внутрішньої роботи, переосмислення пережитого та потенційного посттравматичного зростання.

Водночас підтримка може бути декларативною. Якщо підрозділ, родина чи суспільство вимагають виглядати невразливим, військовослужбовець швидше приховає стан, ніж почне його осмислювати [2]. Тоді формально «висока підтримка» не дає приросту зростання.

У посібнику В. Горбунової, В. Климчука та співавторів, розробленому для роботи з групами ветеранів, запропоновано формат психологічної підтримки, у межах якого осмислення та вербалізація бойового досвіду відбуваються у середовищі людей, здатних зрозуміти специфіку військової служби та пов'язаних із нею переживань [2]. Важливою особливістю такого підходу є відсутність вимоги відповідати ідеалізованому образу «героя», який не має права на прояв слабкості чи вразливості. Це створює більш безпечний простір для відкритого обговорення складних переживань, взаємного прийняття та поступового осмислення травматичного досвіду.

Т. Титаренко доповнює цей підхід ще одним важливим вектором, наголошуючи, що після тривалої травматизації людині необхідне не лише спілкування з представниками власної спільноти, які поділяють досвід війни, а й поступове відновлення зв’язку з цивільним життям [14; 15; 16]. За умови збереження виключно побратимського кола людина може отримувати необхідне визнання та розуміння пережитого, однак її реінтеграція у цивільне середовище може ускладнюватися. Водночас орієнтація лише на підтримку родини, яка не має досвіду війни та може не розуміти специфіки військового досвіду, також не забезпечує повноцінного його осмислення. Відтак соціальну підтримку доцільно оцінювати диференційовано, враховуючи не лише її наявність, а й те, хто саме визнає та приймає пережитий досвід і які сфери подальшого життя це визнання допомагає відновити.

Ситуаційні характеристики, зокрема вік, рівень освіти, інтенсивність і тривалість бойового досвіду, наявність поранень чи досвіду полону, часовий проміжок від моменту травматичних подій та сімейний статус, зазвичай не виступають безпосередніми причинами позитивних психологічних змін [4; 10; 22].

Дослідження Z. Solomon та R. Dekel, проведене серед колишніх військовополонених, показує складний взаємозв'язок між посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) і посттравматичним зростанням: інтенсивність пережитого досвіду може одночасно підвищувати ймовірність як вираженої симптоматики ПТСР, так і позитивних психологічних змін [22].

Узагальнення результатів наукових досліджень дає підстави стверджувати, що посттравматичне зростання є більш імовірним тоді, коли травматична подія має достатню силу для порушення усталених когнітивних схем, але водночас не призводить до такого виснаження психологічних ресурсів, за якого людина втрачає можливість рефлексувати та осмислювати пережите [8; 24; 27]. Таким чином, для виникнення позитивних змін необхідним є своєрідний баланс між силою травматичного виклику та збереженням достатнього психологічного ресурсу для його осмислення й подальшої інтеграції в життєвий досвід.

О. Кокун акцентує увагу на тому, що характер і вираженість посттравматичного зростання можуть залежати від специфіки бойового досвіду [10]. Короткотривалий епізод бойової участі, тривала ротація, отримане поранення чи втрата побратима пов'язані з різною інтенсивністю та характером травматичного впливу. Водночас результати досліджень не дають підстав для універсального припущення, що більша тяжкість пережитого автоматично зумовлює вищий рівень посттравматичного зростання. Доцільніше розглядати цей процес як результат взаємодії внутрішніх психологічних ресурсів особистості, зовнішньої соціальної підтримки та специфіки й інтенсивності травматичного досвіду. Саме таку сукупність взаємопов'язаних чинників, а не окрему особистісну характеристику, необхідно враховувати під час організації психологічного супроводу.

Першочерговим орієнтиром у наданні психологічної допомоги має бути визначення її мети. Р. Тедескі та Р. Макнеллі, розглядаючи можливість сприяння посттравматичному зростанню ветеранів, наголошують на необхідності обережного підходу: завдання фахівця полягає не у формуванні чи нав'язуванні позитивних змін, а у супроводі процесу переосмислення життєвих смислів, який уже розпочався у самої людини [25].

Аналогічну позицію щодо меж психотерапевтичного впливу обґрунтовує В. Климчук. На його думку, посттравматичне зростання не може розглядатися як безпосередній критерій ефективності окремої психотерапевтичної сесії та не повинно перетворюватися на вимогу, яку клієнт має виконати [5; 6]. У практичному вимірі це передбачає відмову

від формулювання мети психологічної допомоги як необхідності «досягнення посттравматичного зростання». Натомість основним завданням фахівця має бути створення безпечних і підтримувальних умов, у яких людина отримує можливість поступово осмислювати пережитий досвід, переоцінювати його значення та інтегрувати його у власну життєву історію.

Другим важливим орієнтиром психологічного супроводу є робота з базовими припущеннями особистості. Відповідно до концепції Р. Янофф-Бульман, травматичний досвід впливає не лише на емоційний стан людини, а й на її фундаментальні уявлення про безпеку та передбачуваність світу, його доброзичливість, справедливість і власну цінність [19]. Т. Титаренко розглядає цю проблему крізь призму життєтворення, наголошуючи, що після тривалої травматизації недостатньо обмежувати психологічну допомогу техніками емоційної стабілізації. Важливого значення набуває поступове відновлення повсякденності, міжособистісної близькості та здатності людини вибудовувати уявлення про власне майбутнє [14; 15; 16]. З огляду на це змінюється і фокус психологічної роботи: поряд із дослідженням актуальних переживань важливо з'ясувати, які саме елементи звичної картини світу були порушені внаслідок травматичного досвіду та яким чином людина вже намагається адаптуватися до цих змін у повсякденному житті.

Третім орієнтиром є поступовий перехід від мимовільної румінації до навмисного й конструктивного осмислення пережитого [17; 24]. У методичних матеріалах О. Кокуна та співавторів акцентується необхідність дозованого повернення до травматичного досвіду в безпечних умовах, без передчасного використання інтенсивних експозиційних процедур за відсутності достатніх внутрішніх і зовнішніх ресурсів для його опрацювання [7; 8]. Відповідно, психологічний супровід доцільно вибудовувати послідовно: першочерговими завданнями мають бути стабілізація психоемоційного стану, нормалізація сну, відновлення відчуття тілесної та психологічної безпеки, формування передбачуваного й довірливого контакту. Лише після формування необхідної опори доцільним стає поступове звернення до травматичної події, її вербалізація та інтеграція в особисту життєву історію. Порушення такої послідовності може не сприяти осмисленню досвіду, а, навпаки, посилювати дистрес і підвищувати ризик повторної травматизації.

Водночас у роботі з моральною травмою зазначеної логіки може бути недостатньо. Відповідно до підходу Б. Літца та його колег, центральним об'єктом психологічної роботи має стати не лише

переживання небезпеки, а й усвідомлення та опрацювання морально-ціннісного конфлікту, що виник унаслідок пережитого, побаченого або вчиненого [20]. Практично це передбачає створення простору для безпечного вираження почуттів сорому, провини, гніву, розчарування в собі чи інших учасниках подій без передчасного нав'язування однозначної моральної інтерпретації пережитого. Зокрема, спроби швидко нейтралізувати внутрішній конфлікт переконаннями на кшталт «ти захищав країну, тому все було правильно» можуть перешкоджати повноцінному осмисленню досвіду. На початковому етапі важливішим є визнання самого факту ціннісного розриву – невідповідності між уявленнями людини про себе як морального суб'єкта та тим, що їй довелося побачити, пережити або зробити. Подальше переосмислення цього досвіду та формування нового смислового контексту може відбуватися поступово, у міру появи необхідних психологічних ресурсів.

Четвертим орієнтиром є диференційований підхід до соціальної підтримки. Груповий формат психологічної роботи, запропонований В. Горбуновою, В. Климчуком та співавторами, створює умови для обговорення бойового досвіду в середовищі людей, які розуміють специфіку військової служби та не потребують детального пояснення її контексту [2]. Водночас Т. Титаренко наголошує на важливості поступового відновлення зв'язків із цивільним життям, оскільки надмірна замкненість у середовищі побратимства може ускладнювати процес соціальної реінтеграції [14]. У зв'язку з цим у психологічному супроводі доцільно диференційовано оцінювати структуру доступної людині соціальної підтримки: наявність осіб, із якими вона може безпечно обговорювати пережитий досвід; належність цих осіб до військового середовища, родини чи професійного кола; а також характер підтримки, яку вони забезпечують – визнання факту та значущості військового досвіду, прийняття вразливості й права на психологічну допомогу або підтримку прагнення до життя та самореалізації поза межами військового контексту. Такий аналіз дає змогу визначити, які саме компоненти соціальної підтримки потребують посилення.

П'ятим орієнтиром є критичне ставлення до показників, отриманих шляхом самозвіту. Т. Цьольнер та А. Меркер розглядають феномен ілюзорного посттравматичного зростання як можливий психологічний захисний механізм [27]. Дослідження P. Frazier та її колег також засвідчують, що суб'єктивно декларовані позитивні зміни не завжди відповідають фактичній динаміці психологічного функціонування людини [18]. Тому високі показники за методикою

Posttraumatic Growth Inventory (PTGI) не доцільно автоматично інтерпретувати як безумовне свідчення успішної психологічної трансформації. Більш інформативною може бути оцінка реальних змін у поведінці та повсякденному функціонуванні: характеру взаємодії з близькими, здатності планувати майбутнє хоча б у короткостроковій перспективі, зменшення деструктивного уникання, відновлення активності та появи нових способів взаємодії зі світом. Таким чином, суб'єктивне відчуття «я став сильнішим» доцільно співвідносити з реальними поведінковими та функціональними змінами.

Шостим орієнтиром є індивідуалізація психологічного супроводу відповідно до специфіки бойового досвіду. Дані досліджень О. Кокуна свідчать про відмінності психологічних наслідків залежно від характеру та особливостей пережитого бойового досвіду [9; 10]. Тому недоцільно виходити з припущення про існування універсальної програми психологічної допомоги, однаково ефективної для всіх комбатантів. Особа, яка пережила короткотривалий бойовий епізод, тривалий період ротацій, поранення або втрату побратима, може мати різну структуру травматичного досвіду, рівень психологічного виснаження та доступні ресурси для його осмислення. Відтак психологічний супровід має ґрунтуватися передусім на індивідуальному профілі бойового досвіду, а не лише на формальному статусі «учасника бойових дій» чи «ветерана». Це, своєю чергою, визначає різну міру акцентування на стабілізації, груповій роботі, залученні сімейного ресурсу, відновленні цивільних зв'язків та опрацюванні морально-ціннісних конфліктів.

Отже, узагальнення наведених положень дає підстави стверджувати, що завдання психолога полягає не у безпосередньому «формуванні» посттравматичного зростання, а у зменшенні психологічних і соціальних бар'єрів, які можуть перешкоджати внутрішній роботі особистості з пережитим досвідом.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Отже, посттравматичне зростання військовослужбовців доцільно розглядати як окремий психологічний феномен, що відображає якісні позитивні зміни в особистісній, ціннісно-смисловій та міжособистісній сферах, що можуть виникати внаслідок активного осмислення й опрацювання травматичного бойового досвіду. Водночас воно не є автоматичним наслідком участі у бойових діях і не може розглядатися як альтернатива подоланню симптомів психологічної травматизації.

Узагальнення результатів досліджень, представлених у працях цитованих авторів, дає підстави виокремити як провідні детермінанти посттравматичного зростання резильєнтність, конструктивні копінг-стратегії, перехід від мимовільної румінації до цілеспрямованого осмислення пережитого досвіду, а також диференційовану соціальну підтримку. Ситуаційні характеристики бойового досвіду визначають інтенсивність і специфіку травматичного виклику, однак самі по собі не є достатньою умовою виникнення позитивних психологічних змін. Посттравматичне зростання доцільно розглядати як результат взаємодії характеристик травматичного досвіду, внутрішніх ресурсів особистості, способів його осмислення та характеру соціального оточення.

Перспективним напрямом подальших наукових розвідок є емпірична перевірка визначених детермінант та практичних орієнтирів на українських вибірках військовослужбовців і ветеранів із різними профілями бойового досвіду. Особливого значення набуває вивчення взаємозв'язку між характером бойового досвіду, резильєнтністю, копінг-стратегіями, особливостями румінації, моральною травмою та посттравматичним зростанням.

Література

1. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : монографія. Київ : Талком, 2016. 246 с.

2. Горбунова В. В., Карачевський А. Б., Климчук В. О., Нетлюх Г. С., Романчук О. І. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп. Львів : Інститут психічного здоров'я УКУ, 2016. 91 с.

3. Зубовський Д. С. Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період : дис. … канд. психол. наук : 19.00.09. Київ, 2019. 285 с.

4. Зубовський Д. С. Основні детермінанти постдосвідного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій: теоретичний аналіз. *Вісник Національного університету оборони України.* 2023. № 5 (75). С. 102-110.

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

6. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

7. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

8. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І.О., Лозінська Н. С. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України : метод. посіб. Київ, 2021. 178 с.

9. Кокун О. М. Психологічні особливості посттравматичного зростання військовослужбовців. *Актуальні проблеми психології*. 2024. Т. 1, вип. 68. С. 45-56.

10. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Особливості посттравматичного зростання військовослужбовців з різним бойовим досвідом. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 5 (87). С. 80-89.

11. Лазос Г. П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. 1, вип. 45. С. 120-127.

12. Лазос Г. П. Резільєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 3, вип. 14. С. 26-64.

13. 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.

14. Титаренко Т. М. Стратегії сприяння посттравматичному зростанню особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2017. Вип. 1. С. 217-232.

15. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

16. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

17. Cann A., Calhoun L. G., Tedeschi R. G. et al. Assessing posttraumatic cognitive processes: the Event Related Rumination Inventory. *Anxiety, Stress & Coping*. 2011. Vol. 24, № 2. P. 137-156.

18. Frazier P., Tennen H., Gavian M., Park C., Tomich P., Tashiro T. Does self-reported posttraumatic growth reflect genuine positive change? *Psychological Science*. 2009. Vol. 20, № 7. P. 912-919.

19. Janoff-Bulman R. Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma. New York : Free Press, 1992. 256 p.

20. Litz B. T., Stein N., Delaney E., Lebowitz L., Nash W. P., Silva C., Maguen S. Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*. 2009. Vol. 29, № 8. P. 695-706.

21. Prati G., Pietrantoni L. Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma.* 2009. Vol. 14, № 5. P. 364-388.

22. Solomon Z., Dekel R. Posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth among Israeli ex-POWs. *Journal of Traumatic Stress.* 2007. Vol. 20, № 3. P. 303-312.

23. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9, № 3. P. 455-471.

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

25. Tedeschi R. G., McNally R. J. Can we facilitate posttraumatic growth in combat veterans? *American Psychologist*. 2011. Vol. 66, № 1. P. 19-24.

26. Tedeschi R. G., Shakespeare-Finch J., Taku K., Calhoun L.G. Posttraumatic growth: *Theory, research, and applications*. New York : Routledge, 2018. 264 p.

27. Zoellner T., Maercker A. Posttraumatic growth in clinical psychology: A critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review.* 2006. Vol. 26, № 5. P. 626-653

References

1. Blinov, O. A. (2016). Psykholohiia boiovoi psykhichnoi travmy [Psychology of combat psychic trauma]. Talkom [in Ukrainian].

2. Horbunova, V. V., Karachevskyi, A. B., Klymchuk, V. O., Netliukh, H. S., & Romanchuk, O. I. (2016). Sotsialno-psykholohichna pidtrymka adaptatsii veteraniv ATO: posibnyk dlia veduchykh hrup [Socio-psychological support for the adaptation of ATO veterans: a handbook for group facilitators]. Institute of Mental Health, UCU [in Ukrainian].

3. Zubovskyi, D. S. (2019). Osobystisne zrostannia uchasnykiv ATO u posttravmatychnyi period [Personal growth of ATO participants in the posttraumatic period] (PhD dissertation). Kyiv [in Ukrainian].

4. Zubovskyi, D. S. (2023). Osnovni determinanty postdosvidnoho zrostannia viiskovosluzhbovtsiv – uchasnykiv boiovykh dii: teoretychnyi analiz [The main determinants of post-experiential growth of servicemen – combatants: a theoretical analysis]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 5(75), 102-110 [in Ukrainian].

5. Klymchuk, V. O. (2016). Posttravmatychne zrostannia ta yak mozhna yomu spryiaty u psykhoterapii [Posttraumatic growth and how it can be facilitated in psychotherapy]. *Nauka i osvita*, 5, 46-52 [in Ukrainian].

6. Klymchuk, V. O. (2020). Psykholohiia posttravmatychnoho zrostannia [Psychology of posttraumatic growth]. Imeks-LTD [in Ukrainian].

7. Kokun, O. M., Ahaiev, N. A., Pishko, I. O., & Lozinska, N. S. (2015). Osnovy psykholohichnoi dopomohy viiskovosluzhbovtsiam v umovakh boiovykh dii [Fundamentals of psychological assistance to servicemen in combat conditions]. Research Center of Humanitarian Problems of the Armed Forces of Ukraine [in Ukrainian].

8. Kokun, O. M., Moroz, V. M., Pishko, I. O., & Lozinska, N. S. (2021). Psykholohichna profilaktyka psykhotravmatyzatsii viiskovosluzhbovtsiv Zbroinykh Syl Ukrainy [Psychological prevention of psychotraumatization of servicemen of the Armed Forces of Ukraine]. Kyiv [in Ukrainian].

9. Kokun, O. M. (2024). Psykholohichni osoblyvosti posttravmatychnoho zrostannia viiskovosluzhbovtsiv [Psychological features of posttraumatic growth of servicemen]. *Aktualni problemy psykholohii*, 1(68), 45-56 [in Ukrainian].

10. Kokun, O. M., Lozinska, N. S., & Pishko, I. O. (2025). Osoblyvosti posttravmatychnoho zrostannia viiskovosluzhbovtsiv z riznym boiovym dosvidom [Features of posttraumatic growth of servicemen with different combat experience]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 5(87), 80-89 [in Ukrainian].

11. Lazos, H. P. (2016). Posttravmatychne zrostannia: teoretychni modeli, novi perspektyvy dlia praktyky [Posttraumatic growth: theoretical models, new perspectives for practice]. *Aktualni problemy psykholohii*, 1(45), 120-127 [in Ukrainian].

12. Lazos, H. P. (2018). Rezilientnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen [Resilience: conceptualization of notions, a review of current research]. *Aktualni problemy psykholohii*, 3(14), 26-64 [in Ukrainian].

13. Osodlo, V. I., & Zubovskyi, D. S. (2017). Posttravmatychne zrostannia osobystosti uchasnykiv boiovykh dii: suchasnyi stan ta perspektyvy [Posttraumatic growth of combatants' personality: current state and prospects]. *Ukrainskyi psykholohichnyi zhurnal*, 1(3), 63-79 [in Ukrainian].

14. Tytarenko, T. M. (2017). Stratehii spryiannia posttravmatychnomu zrostanniu osobystosti [Strategies for facilitating posttraumatic growth of personality]. *Psykholohichni nauky: problemy i zdobutky*, 1, 217-232 [in Ukrainian].

15. Tytarenko, T. M. (2018). Psykholohichne zdorovia osobystosti: zasoby samodopomohy v umovakh tryvaloi travmatyzatsii [Psychological health of personality: self-help means under conditions of prolonged traumatization]. Imeks-LTD [in Ukrainian].

16. Tytarenko, T. M. (2020). Posttravmatychne zhyttietvorennia: sposoby dosiahnennia psykholohichnoho blahopoluchchia [Posttraumatic life-creation: ways of achieving psychological well-being]. Imeks-LTD [in Ukrainian].

17. Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., et al. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The Event Related Rumination Inventory. *Anxiety, Stress & Coping*, 24(2), 137-156.

18. Frazier, P., Tennen, H., Gavian, M., Park, C., Tomich, P., & Tashiro, T. (2009). Does self-reported posttraumatic growth reflect genuine positive change? *Psychological Science*, 20(7), 912-919.

19. Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. Free Press.

20. Litz, B. T., Stein, N., Delaney, E., Lebowitz, L., Nash, W. P., Silva, C., & Maguen, S. (2009). Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*, 29(8), 695-706.

21. Prati, G., & Pietrantoni, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma*, 14(5), 364-388.

22. Solomon, Z., & Dekel, R. (2007). Posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth among Israeli ex-POWs. *Journal of Traumatic Stress*, 20(3), 303-312.

23. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471.

24. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.

25. Tedeschi, R. G., & McNally, R. J. (2011). Can we facilitate posttraumatic growth in combat veterans? *American Psychologist*, 66(1), 19-24.

26. Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*. Routledge.

27. Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology: A critical review and introduction of a two-component model. *Clinical Psychology Review*, 26(5), 626-653.