

Погорільська Н.І.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Найдьорова Г.О.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Карнюк А.В.

бакалавр психології

РЕСУРСИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

*У статті аналізуються психологічні наслідки війни, розкривається феномен посттравматичного зростання в умовах війни в Україні. Посттравматичне зростання розглядається через функціонально-дескриптивну модель Р. Тадеші та Л. Калхауна. Метою дослідження є визначення психологічних особливостей посттравматичного зростання військовослужбовців та цивільних осіб через визначення специфіки особистісних ресурсів та сенсу життя (ступінь його наявності чи етап пошуку) як чинників посттравматичного зростання. В якості інструментарію було застосовано опитувальник посттравматичного зростання (Р. Тадеші, Л. Калхаун); опитувальник сенсу життя та опитувальник психологічної ресурсності особистості (О.С. Штепа). Обробка даних здійснювалась за допомогою програми Jатові. Аналізувались описові статистики, порівнювались вираженість показників у групах за допомогою параметричного критерію *t* Стюдента, а також було проведено регресійний аналіз. Дослідження було проведене за участю 220 чоловіків: 116 військовослужбовців та 104 цивільних осіб. Середній вік військовослужбовців становив 31,9 років, цивільних – 33 роки. Встановлено, що посттравматичне зростання у військовослужбовців має більший потенціал, перебувають у пошуку нового сенсу життя і краще володіють знаннями способів зменшення та позбавлення напруги й уміння їх задіювати з метою заспокоїтись та відчутти внутрішню рівновагу, володіють уміннями поповнювати свої психологічні ресурси шляхом творчості, успіху, любові. Уточнено, що посттравматичне зростання військовослужбовців найбільш пов'язане з відкритістю до взаємин із іншими людьми, відкритістю до життя. Для цивільних найбільш значимим є успіх як суб'єктивне відчуття вдалої самореалізації, здатність організовувати ситуації, які сприяють найповнішому саморозкриттю.*

Ключові слова: *посттравматичне зростання, специфіка особистісних ресурсів, психічне здоров'я, військовослужбовці та цивільні особи в умовах війни.*

Постановка проблеми. З початком повномасштабного вторгнення велика кількість українців піддається впливу різних психотравматичних ситуацій. Це стосується не лише тих, хто перебуває на фронті, поблизу чи на окупованих територіях, це стосується всіх: як військових, так і цивільних різного віку. Питання психологічної допомоги та психологічної реабілітації постраждалих від війни є одним з найбільш пріоритетних для української психологічної науки.

Вплив війни на особистість і на державу є «стресовим, багаторівневим, трагічним та надскладним» [6, с. 158]. І. Нестайко вказує, що

наслідки відчутні не лише для безпосередніх учасників подій, але і для наступних поколінь, які успадковують воєнну травму [5, с. 44]. Реакції людини на травматичну ситуацію можуть бути надзвичайно різними, як і наслідки для її психічного здоров'я: від відсутності негативних наслідків до дуже виражених. Але можуть мати місце і позитивні наслідки, а саме, посттравматичне зростання.

Пошук ресурсів, способів виходу особистості саме на позитивні зміни та особистісні трансформації є найбільш актуальним питанням українського сьогодення, оскільки розуміння такого механізму дозволить краще будувати реінтегра-

цію та адаптацію військовослужбовців, будувати стратегії допомоги подоланню травм війни цивільному населенню тощо.

Аналіз останніх досліджень. Воєнні дії мають сильний вплив на психічне здоров'я особистості [4]. Від початку війни, а особливо з часу повномасштабного вторгнення вітчизняні психологи-науковці активно спрямували увагу на пошук способів зменшення негативних наслідків для психічного здоров'я українців та збільшення особистісного посттравматичного зростання. Так, за останні декілька років активно вивчаються актуальні питання психічного та психологічного здоров'я населення України в умовах воєнних дій (О. Бондарчук, Л. Карамушка [1]; О. Осуховська та ін. [6] тощо), його збереження; вивчаються способи реагування на події війни та способи позитивного, зростаючого подолання (В. Бочелюк та ін. [2], Т. Титаренко [8], Н. Погорільська та Г. Найдьонова [7], Н. Харитоновна [10] тощо), аналізуються роботи, написані про психологічні наслідки впливу воєнних конфліктів на психіку (Т. Титаренко [8], І. Нестайко [5], В. Франкл [9] тощо).

Безперечно, війна відбивається на психології людини. В. Франкл, до прикладу, вказує, що «продуктами останньої світової війни» стали формування «фаталістичного ставлення до життя» [9, с. 8] та відмова від «подальшого планування» [9, с. 17]. Однією з особливостей війни як психотравматичної ситуації є те, що одна людина (люди) завдає шкоду іншій людині (людям). Тому війна – це травма глибокого екзистенційного рівня, яка вимагає суттєвої трансформації особистості на рівні сенсів та буттєвих цінностей.

Посттравматичне зростання – це позитивні зміни та особистісні трансформації, які можуть виникнути у людини після переживання травматичних подій чи стресового досвіду [14]. Це поняття визначається як психологічний розвиток та зміцнення особистості, яке виникає на фоні важких життєвих обставин. Однією зі стратегій самозбереження та посттравматичного зростання в умовах війни Т. Титаренко виділяє мобілізацію внутрішніх ресурсів самозбереження, самовідновлення, саморозвитку, що сприяє посттравматичному зростанню [8, с. 8].

Б. Ларнер і А. Блоу висвітлили, що ветерани війни можуть долати посттравматичний стресовий розлад або досягати посттравматичного зростання шляхом позитивного переосмислення свого травматичного досвіду з погляду глобального значення [12]. Вони стверджують, що важливо обрати

життєво важливі ресурси як підтримку сенсу життя після травматичного досвіду, що допомагає прискорити процес формування нового сенсу на основі теорії формування сенсу. Тому, у нашому дослідженні ми також включимо питання наявності та пошуку сенсу життя як важливі аспекти посттравматичного зростання.

При вивченні посттравматичного зростання визначено, що значення має сама особистість, а точніше те, наскільки вона відчуває можливість здійснити її власний вибір – не занурюватися у жаль та пригнічення, а адекватно оцінити ситуацію, те, на що вона може зараз впливати, контролювати, на що їй варто витратити власні сили і ресурси [2]. Тому важливим є вивчення наявних ресурсів особистості. Вагомість дослідження ресурсів посттравматичного зростання полягає в тому, що вивчивши та окресливши їх, можна визначити мішені психотерапії та визначити, як саме сприяти посттравматичному зростанню.

Отже, **метою** даного дослідження є визначення психологічних особливостей посттравматичного зростання військовослужбовців та цивільних осіб в умовах війни. Для реалізації поставленої мети необхідно визначити особливості особистісних ресурсів та сенсу життя (ступінь його наявності чи етап пошуку) як чинників посттравматичного зростання.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні було застосовано такий *методичний інструментарій*: Опитувальник посттравматичного зростання Р. Тадеші та Л. Калхауна (адаптація Д. С. Зубовського); опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006); опитувальник психологічної ресурсності особистості (О.С. Штепа).

Опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory) спрямований на вивчення позитивних змін, які можуть відбутися у житті людини після травматичного досвіду, зокрема, пов'язаного з війною. Охоплює п'ять основних аспектів змін, що поєднуються у шкали: ставлення до інших, нові можливості, сила особистості, духовні зміни та підвищення цінності життя.

Для вивчення сенсу життя як важливого чинника посттравматичного зростання було застосовано опитувальник сенсу життя Штегера (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006) [13]. Опитувальник дозволяє визначити два важливих аспекти сенсу життя: *наявність сенсу*, що ґрунтується на суб'єктивній оцінці людиною, наяв-

ності сенсу життя, та *пошук сенсу*, який ґрунтується на наявності мотивації та спроможності людиною розуміти сенс свого життя [3]. Також цей опитувальник розрізняє якою мірою людина повідомляє про сенс життя, і якою мірою вона його шукає.

Виявлення психологічних ресурсів особистості здійснювалось за допомогою опитувальника психологічної ресурсності особистості О.С. Штепи [11]. Даний опитувальник спрямований на визначення психологічних ресурсів особистості та її вміння ними оперувати.

Збір даних проводився анонімно за допомогою Google Forms у січні-березні 2024 р.

До дослідження долучились 220 чоловіків: 116 військовослужбовців та 104 цивільні особи. Середній вік військовослужбовців становив 31,9 років, цивільних – 33 роки. Одним

із критеріїв участі у дослідженні для військовослужбовців була наявність бойового досвіду. Обробка здійснювалась за допомогою програми Jamovi. Аналізувались описові статистики, порівнювались вираженість показників у групах за допомогою параметричного критерію t Стюдента, а також було проведено регресійний аналіз.

Отримані результати. Насамперед розглянемо загальні особливості кожної з вибірок. Результати представлені у таблицях 1 та 2.

Згідно отриманих даних, у військовослужбовців дещо вищі значення показників посттравматичного зростання ставлення до інших, сила особистості. Так, війна з одного боку дозволяє учасникам бойових дій усвідомити, зрозуміти наскільки важливими є інші люди – і ті, що стоять поряд і виконують спільно бойові завдання, і ті,

Таблиця 1

Описова статистика результатів опитувальника посттравматичного зростання

Шкали методики	Військові		Цивільні	
	Середні значення	Стандартне відхилення	Середні значення	Стандартне відхилення
Ставлення до інших	14,1	7,5	12,8	5,8
Нові можливості	12,7	5,7	14,9	8,4
Сила особистості	10,9	4,5	9,8	5,0
Духовні зміни	3,5	2,6	3,5	2,9
Підвищення цінності життя	8,7	3,4	8,5	3,7
Загальний показник ПТЗ	50,0	19,5	49,7	21,2

Таблиця 2

Описова статистика результатів вивчення сенсу та ресурсів учасників опитування

Шкали методики	Військові		Цивільні	
	Середні значення	Стандартне відхилення	Середні значення	Стандартне відхилення
Наявність сенсу	12,5	5,5	13,3	7,0
Пошук сенсу	18,5	8,4	13,9	5,2
Впевненість у собі	6,3	1,4	5,6	1,7
Доброта до людей	6,3	1,5	6,2	1,4
Допомога іншим	6,6	1,2	6,5	1,3
Успіх	7,7	2,7	6,2	1,0
Любов	5,8	1,3	5,9	1,2
Творчість	6,6	1,3	6,4	1,2
Віра у добро	5,5	1,3	5,5	1,1
Прагнення до мудрості	6,2	1,2	5,6	1,3
Робота над собою	6,4	1,1	6,0	1,3
Самореалізація у професії	5,7	1,3	4,7	1,3
Відповідальність	6,0	1,4	5,7	1,2
Знання власних психологічних ресурсів	6,2	1,4	6,0	1,6
Уміння оновлювати власні психологічні ресурси	6,1	1,2	5,7	1,5
Уміння вміщувати власні психологічні ресурси	6,2	1,3	5,9	1,5
Загальний рівень психологічної ресурсності особистості	88,3	12,1	82,6	11,6

хто чекає на їх повернення. З іншого боку, вона повертає їх до себе, до своєї особистості. Так, проживаючи психотравмуючий досвід війни, військовослужбовці відчують себе більш впевненишими, сильнішими, сприймають себе «кращими», ніж раніше.

Для обробки даних було застосовано параметричний критерій Стюдента для встановлення статистично значимої різниці у показниках посттравматичного зростання, психологічної ресурсності особистості та особливості двох вимірів сенсу життя.

Порівняння середніх за методом t Стюдента виявив наявність статистично значимої різниці у показниках груп за досліджуваними методиками. Результати представлені у таблиці 3.

Отже, військовослужбовці відзначають вищу впевненість у собі, вищим є відчуття вдалої самореалізації, більше прагнуть до мудрості та працюють над собою, краще вміють оновлювати власні ресурси та більше перебувають у пошуку нового сенсу життя. Щодо посттравматичного зростання, то встановлено, що на відміну від військовослужбовців, цивільні досліджувані більше бачать

нових можливостей у ситуації.

Отже, загалом, ми можемо зробити висновок, що посттравматичне зростання у військовослужбовців має більший потенціал, оскільки з одного боку, посттравматичне відновлення полягає у пошуку нового сенсу життя, з іншого боку, вони краще володіють знаннями способів зменшення та позбавлення напруги й уміння їх задіювати з метою заспокоїтись та відчувати внутрішню рівновагу, володіють уміннями поповнювати свої психологічні ресурси шляхом творчості, успіху, любові.

За допомогою регресійного аналізу (таблиця 4) нами було визначено ресурси, які сприяють або стають на заваді посттравматичного зростання у військовослужбовців. Моделі характеризуються прийнятними показниками, всі вказані ресурси та особливості сенсу, які визначаються як важливі для посттравматичного зростання, мають статистичну значущість меншу 0,005. Так, для зростання ставлення до інших важливим є ресурс любові. Для розуміння нових можливостей позитивний ефект має уміння вміщувати власні психологічні ресурси як здатність самостійно долати складні

Таблиця 3

Значення середнього арифметичного за показниками статистичної відмінності

Показники	Середні значення групи військовослужбовців	Середні значення групи цивільних	Статистична значущість різниці
Нові можливості	12,73	14,95	0,023
Упевненість у собі	6,34	5,66	0,002
Успіх	7,72	6,21	<0,001
Прагнення до мудрості	6,24	5,65	<0,001
Робота над собою	6,47	6,07	0,05
Самореалізація в професії	5,71	4,78	<0,001
Уміння оновлення ресурсів	6,20	5,79	0,033
Загальні ресурси	88,32	82,65	<0,001
Пошук сенсів	18,59	13,92	<0,001

Таблиця 4

Детермінанти посттравматичного зростання досліджуваних українців

Показники зростання	Детермінанти військовослужбовців	Детермінанти цивільних
Ставлення до інших	Любов	Робота над собою
Нові можливості	Уміння використовувати ресурси Пошук сенсу –	успіх
Сила особистості	Любов, знання власних ресурсів, пошук сенсу –	Успіх, самореалізація в професії, знання власних ресурсів, уміння оновлювати власні ресурси, уміння їх використовувати
Духовні зміни	Наявність сенсу –	Уміння використовувати власні ресурси, успіх та наявність сенсу –
Цінність життя	Любов	Успіх
Загальний індекс зростання	Любов, вміння використовувати ресурси	Успіх, уміння використовувати власні ресурси

життєві ситуації, а також допомагати у цьому іншим. На заваді формування саме цього показника посттравматичного зростання стає пошук сенсу.

Пошук сенсу перешкоджає також і розвитку показника посттравматичного зростання сила особистості. А помічними будуть ресурси любові як уміння сприяти саморозвитку близької людини, підтримувати її у складних ситуаціях, співрадіти її успіхам, відкритість до взаємин та до життя, любов у розумінні В. Франкла як засіб «пізнання унікальності іншого людського існування» [9, с. 13]; знання власних психологічних ресурсів як реалістична оцінка своїх психологічних можливостей та їх меж, а також своїх індивідуальних особливостей, знання про напрями саморозвитку й уміння його здійснювати. Ресурс любові сприяє також зростанню цінності життя та загального індексу посттравматичного зростання. Також для загалом для зростання важливим є вміння вміщувати свої психологічні ресурси.

Важливим є також розуміння детермінанти зростання духовних змін. Наявність сенсу стає на заваді духовного зростання. Оскільки, на думку авторів методики сенс життя є потенційним посередником між релігійністю та психологічним здоров'ям, які визначають загальну задоволеність життям разом із оптимізмом та адекватною самооцінкою, то уже наявність сенсу зберігає духовний розвиток сталим.

Для цивільних осіб детермінантами посттравматичного зростання виявились дещо інші ресурси. Так, для покращення ставлення до інших важливою є робота над собою, для розширення нових можливостей – успіх як суб'єктивне відчуття вдалої самореалізації. Успіх є важливим

також і для зростання сили особистості, і для зростання цінності життя і для загального зростання. Найбільше ресурсів було визначено саме для зростання сили особистості у цивільних осіб в умовах війни. Окрім успіху, ними виявились самореалізація у професійній діяльності, знання власних ресурсів, уміння оновлювати та використовувати власні ресурси. Уміння використовувати власні ресурси має значення для духовних змін та для загального зростання. І також, як і у вибірці військовослужбовців, було визначено, що наявність сенсу зберігає духовність сталою.

Отже, загалом за характером прояву детермінант можемо зробити висновок, що для посттравматичного зростання військовослужбовців найбільше значення має відкритість до взаємин з іншими людьми, відкритість до життя. Для цивільних найбільш значимим є успіх як суб'єктивне відчуття вдалої самореалізації, здатність організовувати ситуації, які сприяють найповнішому саморозкриттю. Наразі доволі часто можна почути твердження, що кожен має робити максимально те, що вміє, що може, і саме з таким ставленням українці зможуть вистояти.

Висновки. Отже, особливості безпосереднього досвіду особистості у війні будуть проявлятися у чинниках її посттравматичного зростання. Реалізація особистісного потенціалу, побудова вектору руху успішного професіонала є стратегією досягнення посттравматичного зростання у цивільної особистості. У реабілітаційні заходи психологічного консультування для посттравматичного зростання військовослужбовців необхідно включати вправи, які сприятимуть розкриттю любові у загальнолюдському сенсі, прийняттю іншої людини як цінності та унікальності.

Список літератури:

1. Бондарчук О.І., Карамушка Л.М. Психологічне здоров'я в умовах війни і повоєнний час (Україна-Польща-Ізраїль) для освітян та психологів. Серія міжнародних вебінарів. *Вісник НАПН України*, 2023, 5 (1). С. 1–4.
2. Бочелюк В., Панов М., Турубарова А. Особливості посттравматичного зростання, життєстійкості, резильєнтності і психологічного благополуччя учасників бойових дій. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 1(19). С. 436–448.
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
4. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: *Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України*, 2022. 52 с.
5. Нестайко І. Вплив воєнних конфліктів на психіку людини (польський досвід). Зб. тез Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки» (до 35 роковин аварії на Чорнобильській АЕС), 22–23 квітня 2021 року. Тернопіль: ФОП Паляниця В. А., 2021. С. 44–46.
6. Осуховська О.С., Хаустова О.О., Синіцька Т.В., Салдень В.І., Здорик І.Ф. Актуальні питання психічного здоров'я населення України в умовах воєнних дій // *Modern scientific strategies of development*. 2022, *GS Publishing Services*. С. 157–169.

7. Погорільська Н. І., Найдьонова Г. О. Психологічні чинники посттравматичного зростання в умовах російсько-української війни. Психологічне здоров'я особистості в контексті процесів глобалізації: методологія дослідження, реалії та перспективи: Матеріали І Міжнародної науково-практичної конференції / за наук. ред. І. В. Данилюка, Г. К. Юрчинської, Н.І. Погорільської, Б.Б. Іваненко. Київ, 2022. С. 105–108.
8. Титаренко Т.М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. Проблеми політичної психології. 2017. Вип. 5 (19). С. 3–10.
9. Франкл В. Лікар та душа. *Основи логотерапії*. Харків: КСД, 2023. 320 с.
10. Харитоновна Н. Посттравматичне зростання, як основа психологічного супроводу ветеранів російсько-української війни: огляд досліджень. *Psychology Travelogs*. 2023. №1. С. 167–189.
11. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. Зб. наук. пр. К-ПНУ імені Івана Огієнка, *Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. №39. С. 380–399.
12. Larner, B., and Blow, A. A model of meaning-making coping and growth in combat veterans. *Rev. Gen. Psychol.* 2011. №15. P. 187–197.
13. Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*. 2006. 53(1), P. 80–93.
14. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma. *J. of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9. P. 455–471.

Pohorilska N.I., Naydonova G.O., Karpiuk A.V. RESOURCES OF POST-TRAUMATIC GROWTH OF UKRAINIANS IN CONTEXT OF WAR

The article analyzes the psychological consequences of war, reveals the phenomenon of post-traumatic growth in the conditions of war in Ukraine. Post-traumatic growth is considered through the functional-descriptive model of R.G. Tedeschi and L.G. Calhoun. The aim of the study is to determine the psychological characteristics of post-traumatic growth of servicemen and civilians by determining the specifics of personal resources and the meaning of life (the degree of its presence or the stage of search) as factors of post-traumatic growth. The Posttraumatic Growth Inventory (R.G. Tedeschi, L.G. Calhoun), the Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006 and the Questionnaire of the Psychological Resourcefulness of the Individual (A.S. Shtepa) were used as research tools. Data processing was carried out using the Jamovi program. Descriptive statistics were analyzed, the severity of indicators in groups was compared using the t Student's parametric test, and regression analysis was conducted. The study was conducted with the participation of 220 men: 116 military men and 104 civilians. The average age of military personnel was 31.9 years, and the average age of civilians was 33 years. It was determined that post-traumatic growth among servicemen has a greater potential. They are in search of a new meaning of life and have better knowledge of ways to reduce and relieve tension and the ability to use them in order to calm down and feel inner balance, to have the ability to replenish their psychological resources through creativity, success, love. It was clarified that the post-traumatic growth of servicemen is most associated with openness to relationships with other people, openness to life. For civilians, the most significant factor is success as a subjective sense of successful self-realization and the ability to organize situations that contribute to the most complete self-disclosure.

Key words: mental health, post-traumatic growth, resources of psychological growth of military men and civilians.