УДК 159.98:34(045)
DOI https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-2-19

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В УМОВАХ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

Новицький Олександр Вячеславович,
здобувач наукового ступеня доктора філософії
кафедри практичної психології
Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка
ORCID ID: 0009-0002-3417-6744

У статті здійснено теоретичний аналіз соціально-психологічних чинників посттравматичного зростання учасників бойових дій у процесі подолання наслідків посттравматичного стресового розладу. На підставі узагальнення наукових праць посттравматичне зростання розглянуто як можливу позитивну особистісну трансформацію, пов'язану з переосмисленням травматичного досвіду та адаптацією до змінених життєвих умов. Аналіз джерел свідчить, що позитивні зміни нерідко поєднуються з окремими проявами посттравматичного стресу, тому посттравматичне зростання не слід ототожнювати з повним усуненням наслідків травми.

Виокремлено значення соціальної підтримки з боку сім'ї, побратимів, ветеранських спільнот і суспільства, психологічної стійкості, самоефективності, смислового переосмислення досвіду, а також трансформації особистісної, громадянської та національної ідентичності. Окрему увагу приділено медіа та інформаційному середовищу як контексту адаптації й реінтеграції ветеранів. Наголошено на значенні інформаційної гігієни та критичного споживання контенту для підтримання психологічної рівноваги, тоді як надмірний контакт із травматизуючими матеріалами здатний посилювати психологічне напруження.

Проведений теоретичний аналіз дає підстави розглядати поєднання особистісних ресурсів і сприятливого соціального середовища як важливу передумову посттравматичного зростання, що потребує подальшої емпіричної перевірки в українському контексті. Практичні наслідки дослідження стосуються розроблення програм психологічної підтримки, які поєднують індивідуальну терапевтичну роботу з системними заходами реінтеграції, враховують етичні аспекти досліджень і наголошують на необхідності підготовки фахівців та навчальних програм для ветеранів і їхніх сімей.

У висновках підкреслено потребу в репрезентативних та довготривалих дослідженнях для уточнення причинно-наслідкових зв'язків між соціально-психологічними чинниками та показниками ПТЗ, а також важливість міжсекторальної співпраці державних, громадських і медичних інституцій для створення сталих механізмів підтримки ветеранів.

Ключові слова: *посттравматичне зростання, посттравматичний стресовий розлад, учасники бойових дій, соціальна підтримка, психологічна смислотворення, ідентичність.*

Novytskyi Oleksandr. A Theoretical Analysis of Socio-Psychological Factors of Post-Traumatic Growth among Combatants in the Context of Coping with Post-Traumatic Stress Disorder

This article presents a theoretical analysis of socio-psychological factors of post-traumatic growth among combatants during the process of coping with the consequences of post-traumatic stress disorder. Based on a synthesis of scholarly literature, post-traumatic growth is conceptualized as a potential positive personal transformation associated with reappraisal of traumatic experience and adaptation to changed life circumstances. The reviewed sources indicate that positive changes often coexist with certain manifestations of post-traumatic stress; therefore, post-traumatic growth should not be equated with the complete elimination of trauma-related consequences.

The analysis highlights the importance of support from family, fellow service members, veteran communities and society, as well as psychological resilience, self-efficacy, meaning-making, and the transformation of personal, civic and national identity. Particular attention is paid to media and the information environment as a context for veterans' adaptation and reintegration. Information hygiene and critical media consumption may help maintain psychological balance, whereas excessive exposure to potentially traumatic content may intensify psychological distress.

© Новицький О. В., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

The theoretical synthesis suggests that combining personal resources with a supportive social environment is a key prerequisite for post-traumatic growth and calls for further empirical validation in the Ukrainian context. Practical implications include designing psychosocial support programs that integrate individual therapy with systemic reintegration measures, training professionals, and developing targeted educational resources for veterans and families.

The article also emphasizes the need for representative long-term studies to clarify causal links between socio-psychological factors and post-traumatic growth indicators and advocates for cross-sector collaboration among governmental, civil society, and healthcare actors to ensure sustainable veteran support systems.

Key words: *post-traumatic growth, post-traumatic stress disorder, combatants, social support, psychological resilience, meaning-making, identity.*

Вступ

Війна, яку Україна веде проти російської агресії з 2014 року, а особливо повномасштабне вторгнення із 2022 року, стала масштабним психологічним викликом. Військовослужбовці, які безпосередньо беруть участь у бойових діях, стикаються із загрозою життю, пораненнями, втратою побратимів і необхідністю діяти в умовах постійної небезпеки. Тривалий вплив таких обставин підвищує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що проявляється, зокрема, нав'язливими спогадами, підвищеною напруженістю, порушеннями сну, відчуттям постійної загрози та труднощами соціальної адаптації.

Водночас сучасна психологія розглядає не лише негативні наслідки психотравми, а й можливі траєкторії відновлення та розвитку. У цьому контексті важливою є концепція посттравматичного зростання (ПТЗ), що описує позитивні психологічні зміни, які виникають у процесі подолання людиною наслідків травматичних подій. До таких змін відносять поглиблення міжособистісних стосунків, переоцінку життєвих пріоритетів, відчуття особистої сили, відкриття нових можливостей і зміни у світоглядній сфері.

ПТЗ не передбачає автоматичного або повного зникнення психологічних труднощів. Дані досліджень ветеранів свідчать про складний, нелінійний зв'язок між симптомами ПТСР і ПТЗ, тому позитивні зміни можуть співіснувати з дистресом. Це дає підстави розглядати ПТЗ як одну з можливих траєкторій адаптації до травматичного досвіду, а не як протилежність ПТСР [3, с. 17–18].

Співвідношення ПТСР і ПТЗ доцільно розглядати в динаміці, оскільки на різних етапах після травматичної події змінюються інтенсивність симптомів, способи осмислення пережитого та оцінка людиною власних змін. За таких умов позитивне переосмислення травматичного досвіду не виключає потреби у професійній допомозі, а високі показники ПТЗ самі по собі не свідчать про завершення психологічного відновлення. Відповідно, оцінювання ПТЗ має ґрунтуватися не лише на самоописі людини, а й ураховувати час, що минув після травматичної події, вираженість симптомів ПТСР, рівень соціального функціонування та доступність ресурсів підтримки.

Розвиток ПТЗ пов'язаний із взаємодією особистісних і соціальних ресурсів, до найважливіших із яких належать підтримка родини та побратимів, соціальна пов'язаність, смислотворення, психологічна стійкість і самоефективність. Водночас реалізація цих ресурсів значною мірою залежить від суспільних умов адаптації та реінтеграції ветеранів. Саме тому теоретичне упорядкування відповідних чинників є важливим для обґрунтування програм психологічної допомоги в українському контексті.

Для підготовки статті здійснено систематичний огляд наукових джерел у базах PubMed, Web of Science, Scopus та Google Scholar, а також опрацьовано тематичні наукові й науково-практичні видання з галузі військової психології та психотравматології. Узагальнення емпіричних результатів і порівняльний аналіз дозволили виокремити ключові соціально-психологічні чинники, пов'язані з посттравматичним зростанням, та обґрунтувати доцільність комплексного підходу до психологічної допомоги ветеранам в українському контексті.

Метою статті є здійснення теоретичного аналізу та систематизація наукових підходів до визначення соціально-психологічних чинників посттравматичного зростання учасників бойових дій у процесі подолання наслідків посттравматичного стресового розладу.

Матеріали та метод

Теоретичну основу дослідження становлять положення позитивної психології, концепції психологічної стійкості, сучасні підходи до розуміння посттравматичного стресового розладу та посттравматичного зростання, а також напрацювання українських і зарубіжних фахівців у галузі військової психології та психотравматології.

Для визначення й систематизації соціально-психологічних чинників, пов'язаних із посттравматичним зростанням учасників бойових дій у процесі подолання наслідків ПТСР, застосовано такі методи:

– аналіз і систематизацію наукових джерел, представлених у базах даних PubMed, Web of Science, Scopus і Google Scholar, а також опрацювання тематичних наукових та науково-практичних видань;

– узагальнення результатів емпіричних досліджень;

– порівняльний аналіз соціально-психологічних чинників посттравматичного зростання;

– структурно-функціональний аналіз особливостей адаптації та соціальної реінтеграції військовослужбовців і ветеранів;

– інтерпретацію сучасних наукових даних щодо психологічного відновлення учасників бойових дій.

Об'єктом дослідження є процес адаптації військовослужбовців і ветеранів після переживання бойового стресу. Предметом дослідження є соціально-психологічні чинники, пов'язані з формуванням посттравматичного зростання учасників бойових дій у процесі подолання наслідків ПТСР.

Застосування зазначених методів дало змогу систематизувати наукові підходи до розуміння посттравматичного зростання та виокремити пов'язані з ним особистісні й соціальні ресурси. Проведений аналіз також засвідчив доцільність комплексного підходу до психологічної допомоги, який передбачає не лише зменшення проявів психотравми, а й підтримку психологічного відновлення та соціальної реінтеграції ветеранів.

Водночас відкритими залишаються питання щодо особливостей взаємодії виокремлених чинників в українському контексті та можливостей їх практичного врахування під час розроблення і вдосконалення програм психологічного супроводу військовослужбовців і ветеранів.

Результати

Аналіз наукових праць дає підстави розглядати ПТЗ учасників бойових дій як багатофакторний процес, у якому особистісні зміни відбуваються у взаємодії з ресурсами соціального середовища. Зокрема, передумовами позитивної посттравматичної трансформації виступають осмислення досвіду війни, мобілізація внутрішніх ресурсів і використання доступних можливостей соціальної підтримки [2, с. 5322–5323].

Одним із ключових соціально-психологічних чинників ПТЗ є підтримувальне соціальне середовище. Значення цього чинника підтверджують результати систематичного огляду досліджень військовослужбовців і ветеранів, у якому соціальна підтримка належала до ресурсів, найчастіше пов'язаних із вищими показниками ПТЗ. Разом із тим цей зв'язок не є однаковим для всіх груп, оскільки його характер та вираженість залежать від особливостей вибірки, пережитого травматичного досвіду й способу вимірювання ПТЗ [5, с. 904–905].

Соціальна підтримка має кілька взаємопов'язаних вимірів. Емоційна підтримка охоплює прийняття, довіру та можливість безпечного обговорення пережитого; інструментальна поля-

гає у практичній допомозі під час лікування, працевлаштування або розв'язання побутових питань; інформаційна передбачає доступ до зрозумілих відомостей про психологічні, медичні та соціальні послуги. Важливою є не лише об'єктивна наявність допомоги, а й суб'єктивне сприйняття її як доступної, доречної та такої, що не принижує автономію ветерана. Підтримка може втрачати позитивне значення, якщо має надмірно опікунський характер, закріплює пасивну роль або не відповідає актуальним потребам людини. Отже, якість, своєчасність і спосіб надання підтримки не менш важливі, ніж її формальна наявність.

Серед різних джерел соціальної підтримки особливе місце посідають взаємини з побратимами. Спільний досвід служби та можливість обговорювати переживання з людьми, які розуміють контекст бойових дій, створюють передумови для взаємної довіри й допомоги. Потенціал такої взаємодії частково підтверджують результати оцінювання спеціалізованого тренінгу, орієнтованого на ПТЗ і взаємодію ветеранів: після його проходження у групі учасників спостерігалася позитивна динаміка відповідних показників. Водночас ці результати слід інтерпретувати обережно та не переносити автоматично на всі ветеранські групи [6].

Підтримка побратимів і участь у ветеранських спільнотах створюють умови для відновлення відчуття належності, зменшення соціальної ізоляції та усвідомлення того, що складні переживання є зрозумілою реакцією на пережитий досвід. Проте значення такої підтримки не вичерпується спілкуванням у колі людей зі спільним бойовим досвідом. Повноцінна реінтеграція передбачає також поступове розширення соціальних ролей і відновлення взаємодії з родиною, професійними колективами та місцевою громадою. За такого підходу ветеранська спільнота виконує роль своєрідного містка між військовим і цивільним життям. Щоб така взаємодія справді мала підтримувальний характер, участь у ній має бути добровільною, групове середовище – безпечним, а ведучі – належним чином підготовленими та спроможними за потреби скерувати людину до фахової допомоги.

Важливим ресурсом реадаптації є також сімейне оточення: прийняття, безпечна комунікація та практична допомога підтримують соціальну інтеграцію. Натомість напружені відносини або соціальна ізоляція ускладнюють процес відновлення. Тому сімейну підтримку доцільно розглядати не як гарантований механізм ПТЗ, а як один із ресурсів, значення якого залежить від характеру сімейної взаємодії.

ПТЗ пов'язане з внутрішньою перебудовою особистості, переоцінкою власних можливостей, цінностей і життєвих цілей. Дослідження українських військових показало зв'язки окремих вимірів ПТЗ із базовою надією та складниками резильєнтності, хоча невелика вибірка потребує обережності в узагальненнях [4, с. 213–214].

У процесі повернення до цивільного життя важливого значення може набувати прийняття людиною власного військового досвіду та його включення в цілісне уявлення про себе. Конструктивне осмислення набутих знань, умінь і життєвої стійкості може підтримувати подальшу самореалізацію, проте цей процес є індивідуальним і значною мірою залежить від доступних особистісних та соціальних ресурсів.

Поряд зі соціальною підтримкою важливу роль у процесі посттравматичного зростання можуть відігравати психологічна стійкість і самоефективність. Ці ресурси взаємопов'язані, однак відображають різні аспекти адаптації: психологічна стійкість характеризує здатність людини пристосовуватися до складних умов і зберігати необхідний рівень функціонування, тоді як самоефективність пов'язана з переконаністю у власній спроможності діяти та досягати поставлених цілей. У поєднанні вони можуть підтримувати активну позицію людини, зокрема її залучення до реабілітації, професійного розвитку та громадського життя.

Розмежування психологічної стійкості та самоефективності має не лише теоретичне, а й практичне значення. Так, стійкість не слід розуміти як незмінну рису особистості або вимогу за будь-яких обставин демонструвати витримку, оскільки здатність адаптуватися може змінюватися залежно від навантаження, стану здоров'я та доступної підтримки. Самоефективність,

своєю чергою, формується через досвід успішного виконання посильних завдань, поступове відновлення контролю над повсякденним життям і визнання власних компетентностей. З огляду на це психологічний супровід доцільно спрямовувати не на абстрактне «посилення сили», а на створення умов, у яких людина може відновлювати відчуття суб'єктності, самостійно приймати рішення та бачити конкретні результати власних дій. Саме такий підхід відповідає розумінню ПТЗ як процесу взаємодії внутрішніх ресурсів людини та можливостей соціального середовища.

Важливим механізмом позитивної посттравматичної трансформації в теоретичних моделях є смислотворення. Зіткнення з екстремальними обставинами може порушити усталені уявлення людини про себе та світ, спонукаючи її до переоцінки міжособистісних стосунків, життєвих пріоритетів і власних можливостей. У цьому процесі особливого значення набувають соціальна пов'язаність і наявність життєвої мети, які в дослідженнях ветеранів були пов'язані з вищими показниками ПТЗ [7, с. 165–166].

В українському контексті осмислення пережитого під час бойових дій пов'язане не лише з особистим досвідом військовослужбовця, а й із ширшими суспільними цінностями. Важливого значення в цьому процесі набувають громадянська та національна ідентичність, відчуття причетності до захисту держави й відповідальності перед близькими. Водночас способи осмислення війни мають індивідуальний характер і відрізняються залежно від життєвого досвіду, особистісних цінностей та обставин участі в бойових діях. Тому роль громадянської та національної ідентичності у формуванні ПТЗ потребує подальшої емпіричної перевірки на репрезентативних українських вибірках.

Осмислення пережитого позначається і на уявленні людини про саму себе, власні соціальні ролі та належність до різних спільнот. Пов'язані із цим зміни можуть стосуватися особистісної, сімейної, професійної, ветеранської, громадянської та національної ідентичності. Поєднання зазначених складників у цілісне уявлення про себе є поступовим процесом, перебіг якого залежить від особливостей пережитого досвіду та умов повернення до цивільного життя.

Зокрема, військовослужбовець або ветеран може стикатися з невідповідністю між набутим бойовим досвідом, власними очікуваннями та уявленнями цивільного оточення, що ускладнює визначення подальших життєвих і професійних ролей. За таких обставин конструктивна інтеграція досвіду полягає не у відмові від військового минулого, а в усвідомленні його значення без зведення всієї особистості лише до статусу учасника бойових дій. Цьому можуть сприяти суспільне визнання, доступ до освіти та працевлаштування, участь у громадському житті й відсутність стигматизації. За наявності таких умов військовий досвід може стати джерелом нових компетентностей, відповідальності та подальшої самореалізації.

Можливості конструктивної інтеграції військового досвіду залежать не лише від особистісних ресурсів ветерана, а й від ширшого соціального контексту. До нього належать ставлення суспільства до ветеранів, доступність психологічної допомоги, можливості працевлаштування й освіти, а також залучення до життя громади. Ветеранські простори, громадські організації та групи взаємодопомоги виступають осередками соціальної взаємодії, посилюють відчуття належності до спільноти та створюють умови для обміну досвідом. Водночас сам факт існування таких ініціатив ще не гарантує їхньої результативності, тому ефективність конкретних програм має оцінюватися з урахуванням їхнього змісту, цільової аудиторії та практичних результатів.

Поряд із безпосереднім соціальним оточенням важливим контекстом адаптації є інформаційне середовище. З одного боку, медіа підтримують зв'язок людини із суспільством, поширюють інформацію про доступну допомогу та демонструють різні шляхи психологічного відновлення. З іншого боку, надмірний контакт із матеріалами про бойові втрати або події, пов'язані з власним травматичним досвідом, здатний посилювати психологічне напруження. З огляду на таку подвійність інформаційного впливу важливого значення набу-

ває інформаційна гігієна, що передбачає критичну оцінку джерел, регулювання часу споживання контенту та обмеження контакту з матеріалами, які людина сприймає як травматизуючі [1, с. 11–14].

Зазначена неоднозначність особливо виразно виявляється у використанні соціальних мереж. Вони дають змогу підтримувати контакти з родиною, побратимами та ветеранськими спільнотами, отримувати інформацію про доступну допомогу й долучатися до взаємодії з іншими ветеранами. Водночас соціальні мережі становлять потенційне джерело дезінформації, маніпулятивного контенту та нереалістичних очікувань щодо темпів і результатів психологічного відновлення. Оскільки наявні в межах цього аналізу дані не дають змоги однозначно визначити характер такого впливу, інформаційне середовище доцільно розглядати як перспективний напрям подальших досліджень, а не як доведений самостійний причинний чинник ПТЗ.

Висновки

За результатами теоретичного аналізу наукових джерел посттравматичне зростання учасників бойових дій визначено як багатовимірний процес позитивних психологічних змін, що розгортається у взаємодії особистісних ресурсів і соціальних умов. ПТЗ не означає повного зникнення наслідків психотравми та може співіснувати з окремими проявами посттравматичного стресу.

Узагальнення представлених у науковій літературі підходів дає підстави виокремити комплекс взаємопов'язаних чинників і ресурсів ПТЗ. До них належать підтримка сім'ї та побратимів, соціальна пов'язаність і участь у ветеранських спільнотах, психологічна стійкість, самоефективність, смислове переосмислення пережитого, формування позитивних життєвих перспектив і конструктивна інтеграція військового досвіду в уявлення людини про себе. В українському контексті окремої уваги потребує роль громадянської та національної ідентичності в осмисленні бойового досвіду та визначенні подальших життєвих цілей.

Медіа та інформаційне середовище доцільно розглядати як контекст, що може підтримувати або ускладнювати адаптацію. Розвиток інформаційної гігієни доцільно включати до заходів психологічного супроводу, однак причинний вплив медіаспоживання на ПТЗ потребує спеціальних емпіричних досліджень.

Результати теоретичного аналізу становлять основу для концептуального обґрунтування комплексних програм психологічної допомоги, спрямованих не лише на зменшення симптомів ПТСР, а й на підтримку особистісних і соціальних ресурсів. Перспективою подальших досліджень є емпірична перевірка виокремлених чинників на українських вибірках військовослужбовців і ветеранів із урахуванням етапу служби, характеру травматичного досвіду та умов реінтеграції.

Література:

1. Психологічна допомога в актуалізації посттравматичного зростання військовослужбовців-учасників бойових дій : практичний посібник / В. В. Турбан, Л. З. Сердюк, В. В. Москаленко та ін. ; за наук. ред. В. В. Турбан. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 194 с. ISBN 978-617-7745-81-4. URL: https://lib.iitta.gov.ua/747184/

2. Dyball D., Bennett A. N., Schofield S. et al. Post-traumatic growth amongst UK armed forces personnel who were deployed to Afghanistan and the role of combat injury, mental health and pain: the ADVANCE cohort study. *Psychological Medicine.* 2023. Vol. 53, No. 11. P. 5322–5331. DOI: https://doi.org/10.1017/S0033291722002410 .

3. Kang H., Fischer I. C., Dickinson S. et al. Posttraumatic growth in U.S. military veterans: results from the National Health and Resilience in Veterans Study. *Psychiatric Quarterly.* 2024. Vol. 95. P. 17–32. DOI: https://doi.org/10.1007/s11126-023-10061-8 .

4. Kondratyuk V., Puchalska-Wasyl M. M. Posttraumatic growth, resiliency, and basic hope in soldiers fighting in Eastern Ukraine. Roczniki Psychologiczne / *Annals of Psychology.* 2019. Vol. 22, No. 3. P. 213–231. DOI: https://doi.org/10.18290/rpsych.2019.22.3-2.

5. Mark K. M., Stevelink S. A. M., Choi J., Fear N. T. Post-traumatic growth in the military: a systematic review. *Occupational and Environmental Medicine.* 2018. Vol. 75, No. 12. P. 904–915. DOI: https://doi.org/10.1136/oemed-2018-105166.

6. Rhodes J. R., Tedeschi R. G., Moore B. A., Alldredge C. T., Elkins G. R. Posttraumatic growth-oriented peer-based training among U.S. veterans: evaluation of post-intervention and long-term follow-up outcomes. *Frontiers in Psychology.* 2024. Vol. 14. Art. 1322837. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1322837 .

7. Tsai J., El-Gabalawy R., Sledge W. H., Southwick S. M., Pietrzak R. H. Post-traumatic growth among veterans in the USA: results from the National Health and Resilience in Veterans Study. *Psychological Medicine.* 2015. Vol. 45, No. 1. P. 165–179. DOI: https://doi.org/10.1017/S0033291714001202.

Дата першого надходження статті до видання: 31.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 21.09.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 06.11.2026