

УДК 159.922.7:159.944:355.48

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-18>

СЕНСОВНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ДОРОСЛИХ В УМОВАХ ВІЙНИ

Семидочна Ольга Олександрівна,

консультантка у методі екзистенційного аналізу і логотерапії,
магістр психології

Закладу вищої освіти «Український католицький університет»

ORCID ID: 0009-0002-3522-3987

Завада Тетяна Юріївна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології та психотерапії

Закладу вищої освіти «Український католицький університет»

ORCID ID: 0000-0001-9745-2772

Стаття присвячена ролі сенсовної діяльності у посттравматичному зростанні (ПТЗ) дорослих в умовах війни. Актуальність теми обумовлена війною, що триває, та браком досліджень ПТЗ у такому контексті. Сенсовна діяльність визначається як така, через яку людина втілює найціннішу можливість у даній ситуації, з точки зору екзистенційного аналізу. У кроссекційному дослідженні взяли участь 128 дорослих, переважно цивільні жінки, які перебувають в Україні під час повномасштабної війни, розв'язаної росією. Дані збиралися за допомогою анкети, Скринінгу пережитого досвіду під час війни, короткої форми «Переліку симптомів ПТСР», Опитувальника посттравматичного зростання, а також Шкали екзистенції (субшкали «Свобода» та «Відповідальність»). Аналіз проводився методами кореляційного, регресійного та медіаційного аналізів. Отримані результати показали, що предикторами ПТЗ є кількість пережитих під час війни травматичних подій, частота сенсовної діяльності, волонтерство як її вид та екзистенційна свобода. Було виявлено, що екзистенційна свобода частково медіює зв'язок між частотою сенсовної діяльності і ПТЗ. Задоволеність стосунками позитивно корелює з ПТЗ (особливо зі шкалою «Нові можливості») і негативно – із симптомами ПТСР. Встановлено, що не стільки кількість видів сенсовної діяльності є вирішальною, скільки її цінність для особистості. Волонтерство та освітня діяльність для дітей виявилися особливо значущими напрямками, через які люди знаходять сенс. Водночас статистично значущого зв'язку ПТЗ із симптомами ПТСР не виявлено. Дослідження підтвердило ключову роль сенсовної діяльності та екзистенційної свободи у розвитку посттравматичного зростання дорослих в умовах війни. Результати мають теоретичну та практичну цінність, поглиблюючи розуміння механізмів ПТЗ і можуть бути враховані при розробці програм психосоціальної підтримки, реабілітації та психоедукації в умовах війни.

Ключові слова: сенсовна діяльність, посттравматичне зростання, свобода, відповідальність, рішення.

Semydochna Olga, Zavada Tetiana. Meaningful activity as a factor of post-traumatic growth in adults during wartime

The article explores the role of meaningful activity in posttraumatic growth (PTG) among adults in the context of war. The relevance of the topic is driven by the ongoing war and the lack of research on PTG in such circumstances. Meaningful activity is defined, from the perspective of existential analysis, as action through which a person realizes the most valuable opportunity available in a given situation. A cross-sectional study was conducted with 128 adults, predominantly civilian women, residing in Ukraine during the full-scale war unleashed by Russia. Data were collected using a questionnaire, the War Experience Screening Scale, the short form of the PTSD Checklist, the Posttraumatic Growth Inventory, and the Existence Scale (subscales "Freedom" and "Responsibility"). The analysis employed correlational, regression, and mediation methods. The findings indicate that the predictors of PTG include the number of traumatic events experienced during the war, the frequency of meaningful activity, volunteering as a form of such activity, and existential freedom. Existential freedom was found to partially mediate the relationship between the frequency of meaningful activity and PTG. Satisfaction with relationships showed a positive correlation with PTG (especially with the "New Possibilities" subscale) and a negative correlation with PTSD symptoms. The study

revealed that not the number of types of meaningful activities, but rather their personal value, plays a decisive role. Volunteering and educational activities for children were especially significant ways in which individuals found meaning. At the same time, no statistically significant relationship was found between PTG and PTSD symptoms. The study confirms the key role of meaningful activity and existential freedom in fostering posttraumatic growth in adults during wartime. The results have both theoretical and practical value, deepening the understanding of PTG mechanisms and offering guidance for developing psychosocial support, rehabilitation, and psychoeducational programs in the context of war.

Key words: *meaningful activity, post-traumatic growth, freedom, responsibility, decision.*

Вступ

Життя в умовах повномасштабної війни, яка почалася з російського вторгнення в Україну 24 лютого 2022 року, стало потужним психологічним стресом для мільйонів українців [11]. Поняття ПТСР (посттравматичний стресовий розлад) стало широко відомим і навіть міфологізованим у публічному просторі [9], але важливо пам'ятати, що це лише один із можливих шляхів психічної реакції на травму. Теорія посттравматичного зростання (ПТЗ), розроблена Р. Тедескі та Л. Калгун у 1995 році [33], пропонує альтернативну перспективу: навіть унаслідок глибоких потрясінь особистість може змінитися у позитивний бік – стати сильнішою, мудрішою, соціально активнішою. ПТЗ описується як глибинна психологічна трансформація, що виникає внаслідок кризи, яка порушила базові уявлення людини про себе і світ [34].

Дослідження ПТЗ охоплюють різні контексти: ветеранів, онкохворих, людей, які пережили пандемію COVID-19, а також представників високостресових професій [4; 37]. Особливої уваги набуває вивчення ПТЗ у контексті збройного конфлікту та тероризму, де ПТЗ і ПТСР можуть співіснувати, впливаючи одне на одне [19; 39]. Вчені досліджують, які фактори – зокрема духовність, релігія, тип травми, вік, а також психосоціальні інтервенції – можуть сприяти позитивним зрушенням у психіці після травми [30; 38]. На тлі глобальної нестабільності та війни в Україні пошук внутрішніх і зовнішніх умов, які можуть стимулювати зростання попри травматизацію, стає надзвичайно актуальним.

Одним із таких факторів дослідники називають активну дію, пов'язану з особистим сенсом. С. Гобфолл з колегами сформулювали ідею «зростання, орієнтованого на дію» (action-focused growth), що виражається в поведінці, яка відображає важливі для особистості цінності, наприклад: турбота про інших, саморозвиток, соціальна активність [19]. У даному контексті запропоновано поняття «сенсовної діяльності» як реалізації найціннішої можливості в ситуації [24], при цьому така реалізація тісно пов'язана з рішенням, свободою, відповідальністю і, як наслідок, із ПТЗ.

На тлі тривалої війни українці демонструють високий рівень самоорганізації та дій, наповнених змістом – від волонтерства до служби в ЗСУ, що можна розглядати як прояви сенсовної діяльності [23]. Такі рішення і вчинки не лише підтримують країну, а й можуть сприяти психічному відновленню та особистісному зростанню. У цьому сенсі ПТЗ є не лише індивідуальним, а й суспільним явищем, пов'язаним із активною відповіддю на кризу через вибір, дію і внутрішнє перетворення. Усвідомлення ролі сенсу й дії як засобів подолання травми дозволяє не тільки зберегти психічне здоров'я, а й знайти нові горизонти у складних історичних обставинах.

Отже, метою даного дослідження є вивчення ролі сенсовної діяльності у посттравматичному зростанні дорослих під час російсько-української війни. Відповідно, *об'єктом* виступає – посттравматичне зростання особистості.

Теоретичний огляд літератури. Протягом останніх десятиліть наукові дослідження виявляють, що реакцією на екстремальні травматичні події, зокрема пов'язані з війною, можуть бути не лише негативні психічні наслідки – як-от тривожність, ПТСР чи хронічний стрес – а й глибокі позитивні зміни в особистості, відомі як посттравматичне зростання (ПТЗ) [14; 39; 19; 10].

Термін ПТЗ уперше був запропонований Р. Тедескі та Л. Калгун, які й далі активно розвивають цю концепцію [33]. У своєму дослідженні [34] науковці визначають ПТЗ як позитивні психологічні зміни, що виникають у результаті внутрішньої боротьби з глибокими життєвими кризами. Такі трансформації вважаються універсальним проявом людської природи, а не винятком із правил. На думку авторів, травматичні ситуації здатні серйозно підірвати фундаментальні переконання особистості щодо себе, світу і майбутнього.

Дослідники також підкреслюють важливість індивідуального сприйняття травматичних подій, пропонуючи не обмежуватися вузьким медичним визначенням травми [33]. Під час війни люди не лише перебувають у фізичній небезпеці, але також зазнають моральної травми через порушення особистих цінностей, що актуально і для українського контексту [40].

Незважаючи на хронічність травматичних впливів в умовах війни і тероризму, це не виключає можливості ПТЗ [12]. Навпаки, саме інтенсивність переживань може сприяти глибоким зрушенням у системі переконань, що відкриває шлях до зростання [34]. При цьому ПТЗ може співіснувати з ПТСР і навіть пом'якшувати його симптоми [10], хоча в умовах затяжної загрози його ефекти можуть бути послаблені [32].

Дослідження зв'язку між ПТЗ і симптомами ПТСР [14; 26] вказують на складну і неоднозначну динаміку. В. Климчук зауважує, що ПТЗ сприяє полегшенню симптомів і покращенню адаптації, навіть якщо саме полегшення не призводить автоматично до зростання [6].

Значення має і характер травматичних подій. Війну можна розглядати або як єдину тривалу кризу, або як низку розрізнених, але потужних травматичних епізодів, що впливають по-різному на різних людей. Контексти ПТЗ варіюються від раптових подій (смерть, аварії) до тривалих станів (онкологія, COVID-19, бойові дії), що підтверджує універсальність концепції [34].

Війна, хоча й формально стосується військових, має глибокий вплив і на цивільних, особливо в умовах гібридної війни [29]. Обстріли, тортури, дезінформація, втрати та невизначеність здатні дестабілізувати системи безпеки, породжуючи почуття безпорадності [1; 8].

Однак реакція на загрозу залежить від особистісних якостей, досвіду, соціального оточення та контексту. Те, що шкодить одній людині, може стати ресурсом для іншої [8; 35], що ускладнює однозначне розуміння природи травми.

Саме складність і багатовимірність ПТЗ пояснюють численні наукові дебати. Деякі дослідники сумніваються в автентичності позитивних змін, звертаючи увагу на можливі ілюзії чи захисні стратегії [28; 15]. Однак співіснування таких механізмів із реальним ПТЗ не заперечує його існування [34].

ПТЗ розглядається і як результат, і як процес, що може тривати від моменту переживання травми до багатьох років після неї [34]. На відміну від резильєнтності, яка означає повернення до травматичного стану, ПТЗ пов'язане з глибоким внутрішнім оновленням, воно «форсує особистісне зростання» [7]. Зміни відбуваються часто неусвідомлено, трансформуючи світогляд, цінності, стратегії життя та образ себе.

Модель ПТЗ має п'ять ключових компонентів: нові можливості («new possibilities»), поглиблення стосунків з іншими («relating to others»), особистісна сила («personal strength»), цінування життя («appreciation of life») та духовно-екзистенційні зміни («spiritual or existential change») [33; 34]. Вони проявляються на когнітивному, емоційному чи поведінковому рівнях, на двох рівнях або на всіх трьох одночасно. Навіть зміни лише в одній із цих сфер вважаються дійсними проявами ПТЗ [34].

Стійкі позитивні зміни внаслідок травми повинні реалізовуватись у діях [19]. С. Гобфолл колегами називають це *зростанням, орієнтованим на дію*, підкреслюючи роль *поведінки* як маркера істинного зростання. Подібну думку поділяють А. Меркер та Т. Цьолльнер, які розрізняють «конструктивне» та «ілюзорне» ПТЗ, останнє слугує радше уникненню болісної реальності [28].

У наукових працях зустрічаються різні терміни, що описують активне психологічне зростання: *action-based growth*, *growth-related action*, *empowering action* [19; 39]. Ці підходи підкреслюють, що саме включеність у дію сприяє відновленню зв'язку з іншими та переживанню сенсу [1].

На основі теорії самовизначення підкреслюється важливість автономної мотивації: справжнє ПТЗ виникає тоді, коли людина самостійно обирає дії, що відображають її цінності й цілі [17]. П. Левін також пов'язує зцілення з поверненням контролю, ініціативи та зв'язку із собою й світом [8].

ПТЗ – це не лише подолання болю, а й глибоке переосмислення свого місця у світі. Як писав В. Франкл, сенс життя виявляється у діях, що відповідають на виклики, які ставить перед нами життя [13]. Втілення цінностей через активну участь у житті є центральним для справжнього ПТЗ.

Однак не всі дії ведуть до зростання: деякі з них можуть бути лише копінговими механізмами, що допомагають вижити, проте не трансформують особистість. Саме тому зв'язок між дією та зростанням вимагає подальших емпіричних досліджень.

Наукова література, зокрема в галузі ерготерапії [18], позитивної психології [21], демонструє багатогранність поняття «сенсовна діяльність». При цьому теоретичні засади екзистенційного аналізу та логотерапії [24; 13] дозволяють наголосити на ролі сенсовної діяльності як на засобі реалізації найціннішої можливості в ситуації [24]. Сенс, який людина надає своїм стражданням, є основою її зростання [34]. У дослідженні проведеному під час війни в Північній Ірландії, було виявлено, що люди, які відчували причетність до важливої справи, демонстрували кращий психічний стан [27]. Це ще раз підтверджує важливість дій, наповнених сенсом, у контексті ПТЗ.

Розглядаючи посттравматичне зростання (ПТЗ) у контексті сенсовної діяльності та враховуючи фактор тривоги, яка, як показало дослідження серед сирійських біженців [14], негативно корелює зі зростанням і позитивно – з ПТСР, варто переосмислити саму природу цього переживання. Згідно з екзистенційною традицією [36], тривога є не лише джерелом паніки чи дезорганізації, а й екзистенційним феноменом – сигналом внутрішнього пробудження, що готує людину до зустрічі з реальністю та сприяє руху до нового і важливого. У цьому розумінні тривога здатна перетворитися на міст до дії, вивільнюючи енергію для сенсовної активності.

Сенсовна діяльність потенційно активує чотири компоненти сенсу: контакт із реальністю, відкритість до цінностей і глибоких переживань, відповідність особистим можливостям і ціннісним орієнтирам, здатність обрати найважливішу можливість ситуації [24]. Здатність до такої діяльності свідчить про свободу й автентичність вибору.

Це важливо, оскільки в межах екзистенційно-аналітичного підходу описано копінг-стратегію «активізму», або парадоксальної втечі вперед: людина виглядає дієвою та залученою, але її дії можуть бути радше захистом, ніж осмисленою участю [24]. Тож наявність активності не завжди означає автентичне проживання.

Розвиток здатності до сенсовної діяльності потребує внутрішньої роботи – самостійної або з допомогою психотерапії. Так само і ПТЗ, хоча часто виникає природно, не є автоматичним процесом. Воно включає зусилля: осмислення досвіду, рефлексію, переоцінку цінностей, поведінки, світогляду [34]. Внутрішня активність – як індивідуальна, так і фасилітована – є спільною платформою для ПТЗ і сенсовної діяльності.

ПТЗ може залишатись лише когнітивною стратегією, якщо не втілюється у практиці [19]. Проте позитивні копінги здатні сприяти розвитку справжнього ПТЗ у майбутньому.

Попри руйнівну силу травматичних подій, цінності залишаються доступними для проживання – особливо цінності ставлення [5; 13]. Що ж дозволяє людині перейти від міркувань до дій, які відновлюють контроль над життям після травми? Це здатність до вибору. Згідно

з Дж. Герман, можливість обирати є основою автономії, а відновлення автономії – однією з цілей терапії [1]. Саме в рішенні людина проявляє волю та силу [24], навіть якщо усвідомлення значущості вибору приходить пізніше.

Іноді людина вже залучена до сенсовної діяльності, хоч не може цього вербалізувати. Зовні це виглядає як «звичайна» повсякденність, яку вона переживає як важливу, необхідну («хто, якщо не я?»). Але за цим стоїть екзистенційний вибір і відповідь на виклик життя [13; 24].

Такий рівень участі – у буденному, звичному – стає ознакою одужання. За Дж. Герман, людина, яка пододала травму, усвідомлює свою звичайність, обмеження, зв'язки, обов'язки – і саме це повертає їй рівновагу й радість [1]. Це також свідчення відповідальності, а іноді – «сенсової відповідальності», що формується у відповідях на питання «навіщо?» [7].

Опрацювання травми передбачає зміни на когнітивному, емоційному та вольовому рівнях. Прийняття відповідальності – важливий етап зцілення [1], а її втілення у діях є знаком переходу до особистісного зростання [24]. За В. Франклом, через сенсовну діяльність людина перестає бути «пацієнтом» і стає активним агентом власного життя [13], що перегукується з підходом Дж. Герман до терапії травми.

Матеріали та метод

1. Для збору даних було використано *анкету*, яка охоплювала соціально-демографічні характеристики учасників (вік, стать, сімейний стан, рівень освіти, соціальну зайнятість, наявність дітей, суб'єктивну оцінку фінансового стану та здоров'я), а також інформацію про їхнє місце проживання до та після початку повномасштабного вторгнення росії в Україну, факт переміщення у зв'язку з війною та тривалість перебування в Україні після 24 лютого 2022 року.

Окремий блок анкети був присвячений вивченню зовнішньої активності, яку респонденти вважають значущою та наповненою сенсом у повсякденному житті. Учасники оцінювали частоту такої активності за чотирибальною шкалою. Крім того, за допомогою відкритого запитання досліджувалися конкретні форми сенсовної діяльності: що саме учасники роблять, чому це важливо для них у воєнний період і який сенс вони вкладають у цю активність.

2. *Скринінг пережитого досвіду під час війни* [31] включає 11 запитань закритого типу та 2 відкриті запитання. Ця методика дала змогу зібрати інформацію про кількість та характер травматичних ситуацій, які довелося пережити респондентам у зв'язку з війною.

3. *Коротка форма / Скринінг «Переліку симптомів ПТСР»* – використаний для оцінювання симптомів посттравматичного стресового розладу [41]. Шкала складається з чотирьох запитань, кожне з яких відповідає одному з ключових діагностичних критеріїв DSM-5. Респондент має оцінити інтенсивність переживань за кожним пунктом за останній місяць. Чим вищий бал, тим сильніше виражений відповідний симптом.

4. *«Опитувальник посттравматичного зростання»* (Posttraumatic Growth Inventory-X, або PTGI-X) [34]. Методика містить 25 тверджень та складається з 5 шкал: «стосунки з іншими» ($\alpha = 0,82$), «нові можливості» ($\alpha = 0,86$), «особистісна сила» ($\alpha = 0,82$), «духовні та екзистенційні зміни» ($\alpha = 0,84$), «цінність життя» ($\alpha = 0,81$). Чим вищі показники, тим більше виражена міра посттравматичного зростання як у цілому, так і окремо для кожної шкали.

5. *«Шкала екзистенції»* (The Existence Scale) [23]. У межах цього дослідження було застосовано дві субшкали: *«Свобода»* ($\alpha = 0,82$), яка оцінює здатність особи усвідомлювати цінність та значущість певних життєвих аспектів, здійснювати свідомий вибір і знаходити можливості для втілення цінностей у власній діяльності; та *«Відповідальність»* ($\alpha = 0,87$), що відображає вміння доводити розпочате до кінця, реалізовувати власні рішення та наміри. Об'єднана сума балів за обома субшкалами формує інтегральний показник екзистенційності ($\alpha = 0,91$), який свідчить про готовність особи бути залученою в діяльність, що має для неї особистий сенс або значення, а також про її здатність послідовно втілювати внутрішні наміри у конкретних діях.

Характеристика групи досліджуваних.

Загалом у дослідженні брали участь 128 осіб (жінок – 115, чоловіків – 13). Всі досліджувані були старші 18 років. Найбільша кількість учасників потрапила у вікові групи 36–45 років – 44,5 % учасників, 26–35 років – 21,9 % і 46–55 років – 20,3 %. Практично всі досліджувані особи – 93,8 % – цивільні. У дослідженні понад половина респондентів (57 %) перебували у шлюбі, а 65 % мали дітей. При цьому 71,9 % опитаних постійно дбали про когось із близьких: дітей, родичів або інших осіб. Серед освітніх характеристик варто відзначити, що 57,8 % учасників мали ступінь магістра, а 68 % були працевлаштовані. Більшість опитаних (53,1 %) оцінили свій фінансовий стан як задовільний, і лише незначна частка (0,8 %) – як дуже поганий. 44,5 % респондентів загалом були задоволені своїми взаєминами з родичами або друзями, а 10,2 % вказали на незадоволення ними.

До початку повномасштабної війни 24 лютого 2022 року більшість учасників дослідження (70,3 %) проживали у Києві та Київській області. Ще 26,6 % мешкали у 14 інших областях України, зокрема у Львівській, Дніпропетровській, Одеській, Харківській та ін., а 3,1 % – перебували за кордоном.

На момент опитування 58,6 % респондентів постійно проживали в Україні, 18 % тимчасово виїжджали за кордон і повернулися, а 23,4 % залишалися за межами країни. При цьому 64,1 % мали досвід вимушеного переселення після 24.02.2022: 17,2 % переїхали в межах України, 20,3 % – за кордон, а 26,6 % вже повернулися додому. Ще 7,1 % були змушені залишити свої домівки раніше, під час АТО/ООС у 2014–2022 роках. Переважна більшість (74,2 %) з моменту повномасштабного вторгнення перебуває в Україні вже понад півтора року.

Щодо попереднього травматичного досвіду, 64,8 % респондентів повідомили, що до 24 лютого 2022 року мали в житті події, які вони вважають травматичними і такими, що суттєво вплинули на їхній психоемоційний стан. Попри це, 78 % опитаних вказали, що їхнє фізичне здоров'я не обмежує щоденну активність або роботу. Загалом своє самопочуття 56,3 % оцінили як задовільне, 33,6 % – як добре, 5,5 % – як дуже добре, і лише 4,7 % – як погане.

Середній рівень суб'єктивного впливу війни на учасників дослідження, за шкалою від 0 («не зазнав жодних втрат») до 10 («пережив значні втрати»), становив 4,05 бала ($M = 4,05$; $SD = 2,34$).

Учасники дослідження в середньому пережили три травматичні події з початку повномасштабного вторгнення ($M = 3,01$; $SD = 2,00$; діапазон: 0–8). Серед найпоширеніших втрат: 28 % зазнали смерті близьких через війну, 43 % перебували під обстрілами, 39,1 % стикались із нестачею базових ресурсів (їжі, води, сну) або тривалим перебуванням в укриттях.

До додаткових травматичних подій учасники відносили: вікарну травму, втрату житла, евакуацію рідних з окупації, вимушене переселення (у т.ч. за кордон), моральні травми, втрату сенсу життя, відсутність зв'язку з близькими, їхнє зникнення, неможливість попроситися з померлими, насильство, викрадення, загрозу безпосереднього вбивства та інші екстремальні ситуації.

На запитання «Що з пережитого турбує вас найбільше?» респонденти найчастіше згадували: втрату близьких, вбивства дітей, обстріли, страх за себе та рідних, відчай, втрату дому, тривожні спогади, жахливі кадри війни, моральне виснаження, а також емоції безсилля, горя й ненависті. У відповідях також фігурували думки про геноцид, зруйновані міста, кількість жертв і навіть близькість до самогубства.

Середній бал за шкалою PCL-5, що вказує на рівень симптомів ПТСР, становив 5,03 ($M = 5,03$; $SD = 3,02$). Показник середнього рівня посттравматичного зростання у вибірці склав 65,9 бала ($M = 65,9$; $SD = 25,4$).

Результати

Для обробки даних використовувалась статистична програма *Jamovi* (версія 2.4.14). За показниками асиметрії та ексцесу шкали знаходяться в межах нормального розподілу (показники асиметрії в межах ± 2 , а ексцесу – ± 2). Тому було прийнято рішення про використання параметричних статистичних методів. Було перевірено внутрішню узгодженість використовуваних шкал за коефіцієнтом α Кронбаха. У дослідженні використані такі статистичні аналізи: результати описової статистики, кореляційний, регресійний, медіаційний аналізи.

Для аналізу і обробки відкритих відповідей було проведено контент-аналіз, що дозволив виділити 20 основних типів сенсовної діяльності (навчання, волонтерство, турбота, праця, творчість тощо).

Кореляційний аналіз показав, що рівень посттравматичного зростання (ПТЗ) має позитивний зв'язок із задоволеністю стосунками ($r = 0,232$; $p < .01$), особливо зі шкалою «Нові можливості» ($r = 0,242$; $p < .01$). Також виявлено, що ПТЗ пов'язане з кількістю пережитих травматичних подій ($r = 0,236$; $p < .01$), однак не демонструє статистично значущого зв'язку з рівнем симптомів ПТСР. Натомість симптоми ПТСР істотно корелюють із кількістю травматичних подій ($r = 0,352$; $p < .001$). При цьому більша кількість таких подій асоціюється з вищим рівнем особистісної сили – одного з ключових аспектів ПТЗ ($r = 0,235$; $p < .01$).

Також було виявлено, що ПТЗ має значущий зв'язок із частотою сенсовної діяльності ($r = 0,294$; $p < .001$), рівнем екзистенційної свободи ($r = 0,296$; $p < .001$) та загальним фактором екзистенційності ($r = 0,21$; $p < .05$). Натомість статистично значущого зв'язку ПТЗ з відповідальністю і кількістю поєднаних видів сенсовної діяльності не виявлено.

Аналіз окремих видів сенсовної активності показав, що ПТЗ пов'язане з волонтерством ($r = 0,229$; $p < .01$) і навчанням дітей ($r = 0,220$; $p < .05$) (рис. 1).

Наступним етапом було з'ясування ролі сенсовної діяльності (її частоти, видів), свободи та відповідальності, симптомів ПТСР, кількості пережитих травматичних подій і різних соціодемографічних характеристик у посттравматичному зростанні дорослих в умовах війни.

Кореляційний аналіз засвідчив наявність значущих зв'язків між ПТЗ і низкою змінних: кількістю пережитих травматичних подій ($r = 0,236$; $p < .01$), частотою сенсовної діяльності ($r = 0,294$; $p < .001$), задоволеністю стосунками ($r = 0,232$; $p < .01$). Також встановлено кореляцію між симптомами ПТСР і кількістю травматичних подій ($r = 0,352$; $p < .001$), частотою сенсовної діяльності та задоволеністю стосунками ($r = 0,283$; $p < .01$), а також негативний зв'язок між симптомами ПТСР і задоволеністю стосунками ($r = -0,311$; $p < .001$) (рис. 2).

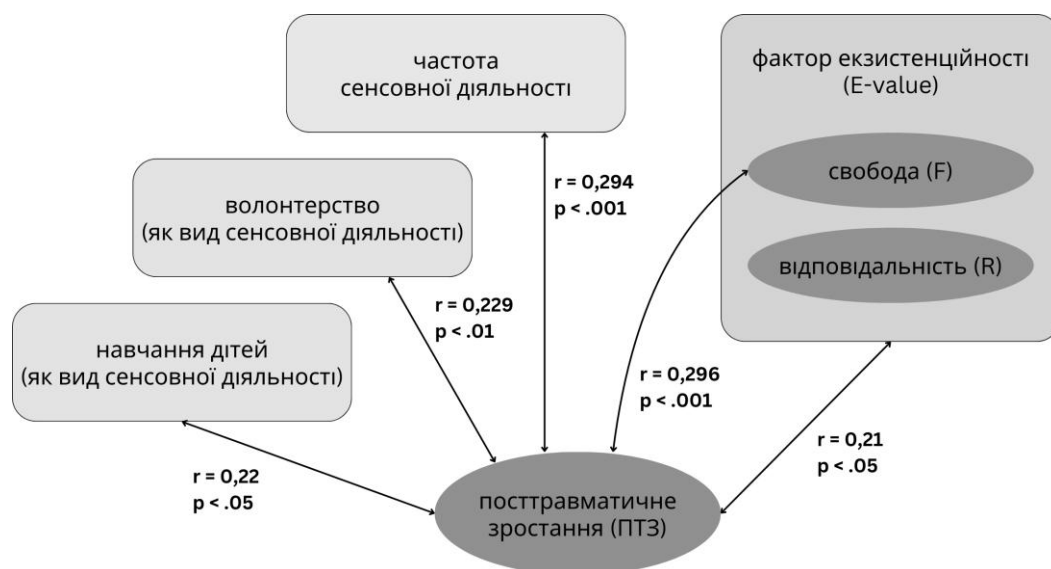


Рис. 1. Зв'язки між ПТЗ та частотою сенсовної діяльності, її видами, фактором екзистенційності (E-value) і його складовими

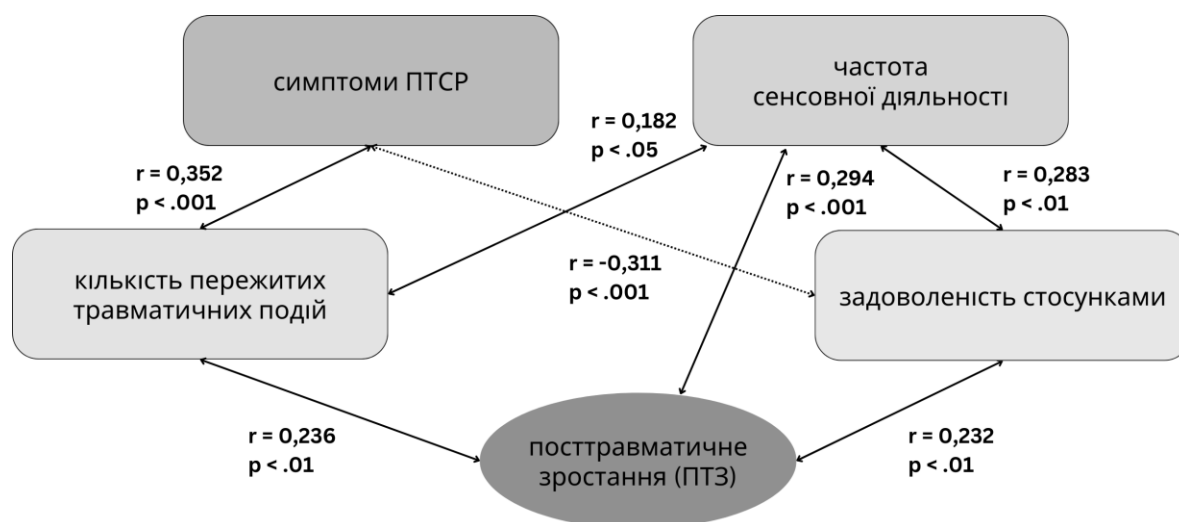


Рис. 2. Зв'язки між ПТЗ, частотою сенсорної діяльності, задоволеністю стосунками, симптомами ПТСР, кількістю пережитих травматичних подій

Результати дослідження засвідчили зв'язок між посттравматичним зростанням (ПТЗ) та кількістю травматичних подій, пережитих від початку повномасштабного вторгнення. Цей зв'язок можна трактувати як ефект «психологічного загартування»: накопичення досвіду подолання криз формує відчуття внутрішньої сили, що підтверджується кореляцією між кількістю травм і відповідним компонентом ПТЗ – особистісною силою. Такі результати узгоджуються з висновками М. Брукс та колег про взаємозв'язок множинної травми та зростання [16].

Попри припущення, зв'язку між ПТЗ і симптомами ПТСР виявлено не було, що відрізняється від низки попередніх досліджень [19; 39]. Це, ймовірно, пов'язано з іншим виявленим чинником – задоволеністю стосунками, яка, у свою чергу, негативно корелює з ПТСР. Іншими словами, якість стосунків може виступати буфером у переживанні симптомів ПТСР та одночасно підтримувати ПТЗ. Подібний висновок також підтверджено дослідженням А. Габбард [22] та відповідає поглядам Дж. Герман [1] і П. Левіна [8] щодо важливості міжособистісного зв'язку для психологічного відновлення.

Задоволеність стосунками виявилась також пов'язаною з частотою сенсорної діяльності й компонентом ПТЗ – відкриттям нових можливостей. Такий результат резонує з екзистенційно-аналітичною теорією [23], де екзистенційна свобода як здатність до вибору і дії визначає можливість жити сенсорно. Це також узгоджується з підходом А. Меркер та Т. Цьолльнер [28], які вказують, що відкритість до нового і націленість на майбутнє сприяють конструктивному ПТЗ.

Однак не кожна форма оптимізму однаково підтримує зростання. Так званий «наївний оптимізм» може свідчити про уникнення або ілюзорне ПТЗ [28]. Натомість «активний оптимізм», який включає реальні зусилля, має спільну основу із сенсорною діяльністю та може бути свідченням автентичного зростання після травми.

Задоволеність стосунками корелює з ПТЗ, що свідчить про те, що зв'язки з іншими людьми підтримують внутрішню стабільність і сприяють зростанню. Такий підхід перегукується з екзистенційним баченням, де близькість і здатність бути з іншими є основою переживання сенсу.

Регресійний аналіз показав, що частота сенсорної діяльності, волонтерство, кількість травматичних подій, свобода та відповідальність є предикторами ПТЗ. Загальна модель пояснює 20 % варіації ПТЗ ($R^2 = 0.232$; $p < .001$). Серед значущих предикторів: свобода ($\beta = 1.398$; $p < .001$), волонтерство ($\beta = 9.847$; $p < .037$), частота сенсорної діяльності ($\beta = 7.393$; $p < .023$) (рис. 3).



Рис. 3. Прогностична модель розвитку ПТЗ

Зв'язок між посттравматичним зростанням (ПТЗ) і сенсорною діяльністю було підтверджено, причому остання виступає його передбачувальним чинником. Це відкриття має як теоретичну, так і практичну значущість, адже дозволяє глибше зрозуміти внутрішні механізми, що лежать в основі ПТЗ. Водночас такий підхід може допомогти відрізнити автентичне зростання від його можливих ілюзорних форм.

Медіаційний аналіз показав, що екзистенційна свобода частково опосередковує вплив сенсорної діяльності на ПТЗ. Прямий ефект залишився статистично значущим після введення медіатора ($\beta = 9.54$; $p \leq .003$), а непрямий ефект через «Свободу» – на межі значущості ($\beta = 1.86$; $p \leq .074$). Екзистенційна свобода виступає медіатором у зв'язку між частотою сенсорної діяльності і ПТЗ та може пояснити 16,3 % її впливу.

Отже, частота залучення до сенсорної діяльності пов'язана з посттравматичним зростанням (ПТЗ), а такі форми активності, як волонтерство та навчання дітей, мають особливе значення у цьому процесі. Цікаво, що не кількість видів сенсорної діяльності є вирішальною, а її значущість для особистості. Респонденти самі визначали, що для них є сенсорним, тож це підкреслює суб'єктивний вимір таких практик. В умовах війни саме волонтерство та освітня діяльність для дітей виявилися тими напрямками, через які люди найчастіше знаходили сенс.

Результати також висвітлили важливу роль екзистенційної свободи – здатності діяти відповідно до власних цінностей – як посередника у зв'язку між сенсорною діяльністю та ПТЗ. У контексті війни ця свобода часто проявляється через етичний вибір і поступове повернення до контакту з власними почуттями. Така дія, яка спирається на внутрішні переконання і цінності, може стати основою конструктивного ПТЗ.

Висновки

Хоча посттравматичне зростання (ПТЗ) часто сприймається як природне й інтуїтивно зрозуміле явище [34], його вивчення залишається предметом активних наукових дискусій. Дослідники вже багато років обговорюють складність розмежування справжнього й ілюзорного ПТЗ, вплив типу травми, особистісних та культурних особливостей, а також методологічні обмеження [28].

У цьому дослідженні було розглянуто роль сенсорної діяльності у формуванні ПТЗ в умовах війни. В основі лежить підхід екзистенційного аналізу (А. Ленгле, 2003–2022), згідно з яким сенсорна діяльність – це спосіб реалізації найцінніших можливостей, що є у конкретній ситуації [23; 24]. Результати показали, що ПТЗ пов'язане з частотою участі в такій діяльності, зокрема з волонтерством і навчанням дітей, а також із задоволеністю стосунками. Ці чинники

виступають предикторами ПТЗ, як і кількість пережитих травматичних подій та відчуття екзистенційної свободи – здатності знаходити й усвідомлено обирати засновані на цінностях можливості для дій навіть у кризовому контексті.

Дані свідчать, що сенсовна діяльність виступає проявом ПТЗ, сприяючи відновленню зв'язків – як із собою, так і з іншими, зі світом, часом і сенсом. Такі зв'язки допомагають уникнути психологічної ізоляції та сприяють внутрішньому розвитку після травми, що підтверджує підходи С. Гобфол та колег [19].

Водночас не було виявлено зв'язку між ПТЗ і симптомами ПТСР. Натомість задоволеність стосунками з близькими асоціюється з нижчим рівнем ПТСР і вищим рівнем ПТЗ, що свідчить про важливість міжособистісної підтримки. Ці дані збігаються з уявленням про травму як порушення зв'язку, відновлення якого є кроком до зцілення [1; 24].

Зв'язок ПТЗ із волонтерством та навчанням дітей, імовірно, пов'язаний з орієнтацією на майбутнє й зі служінням іншим. Це узгоджується з концепцією Р. Тедескі [12], згідно з якою альтруїзм і пов'язаність з іншими є важливими джерелами зростання. Натомість інші форми допомоги, наприклад, догляд за близькими або професійна допомога, не мали такої кореляції – можливо, через відмінності у переживанні альтруїзму.

Таким чином, дослідження поглиблює розуміння механізмів ПТЗ в умовах війни, показує важливість сенсовної діяльності, зв'язків та екзистенційних факторів. Водночас результати мають практичну цінність – їх варто враховувати при розробці програм підтримки, психоедукації та реабілітації, залучаючи як цивільних, так і військових. Подальші дослідження ПТЗ у контексті війни й тероризму є вкрай важливими для кращого розуміння людської стійкості та потенціалу психологічного зростання.

Література:

1. Герман Дж. *Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знуцань у сім'ї до політичного терору*. Львів, 2019. 464 с.
2. *Довідник діагностичних критеріїв DSM-5 від Американської психіатричної асоціації*. Львів, 2023. 1056 с.
3. Забор В., Фільц О. Характеристика екзистенційного наповнення у пацієнтів з коморбідними тривожно-астенічними розладами. *Праці Наукового товариства імені Шевченка. Медичні науки. Лікарський збірник*. 2015. Вип. 41. Т. 26. С. 92–99.
4. Зубовський Д. С. Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період. *Молодий вчений*. 2018. № 8 (1). С. 47–52.
5. Каплуненко Я. Ю. Вплив травми на екзистенційну структуру особистості. Екзистенціально-аналітичний підхід до опрацювання психотравматичного досвіду. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2017. С. 166–174.
6. Климчук В. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 46–52. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2016-5-6>.
7. Козловський І. *Людина на перехресті. Роздуми про екзистенційний інтелект*. Київ, 2023. 304 с.
8. Левін П. *Зцілення від травми*. Київ, 2022. 240 с.
9. Міністерство охорони здоров'я. Міфи і факти про ПТСР. 2022, 11 грудня. URL: <https://moz.gov.ua/article/health/mifi-i-fakti-pro-ptsr>. (дата звернення: 15.06.2025).
10. Радзівіл К. До питання посттравматичного зростання суб'єкта в умовах тривалих соціально-політичних потрясінь. *Психологія особистості*. 2022. Вип. 44. С. 224–228. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.38>.
11. Соціологічна група «Рейтинг». Восьме загальнонаціональне опитування: психологічні маркери війни. 2022, 6 квітня. URL: <https://ratinggroup.ua/research/ukraine/b29c8b7d5de3de02ef3a697573281953.html>. (дата звернення: 15.06.2025).
12. Тедескі Р. «У вас має бути відчуття, що всі страждання, втрати, смерті, руйнування не даремні». *Український тиждень*. 2023, 1 листопада. URL: <https://tyzhden.ua/richard-tedeski-u-vas-maie-buty-vidchuttia-shcho-vsi-strazhdannia-vtraty-smerti-rujnuvannia-ne-daremni/>. (дата звернення: 15.06.2025).
13. Франкл В. *Лікар та душа. Основи логотерапії*. Харків, 2018. 288 с.

14. Alpay E. H. The moderator roles of depression and anxiety symptoms in the relationship between posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth in Syrian refugees. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2024. Vol. 16, № 1. P. 68–75. <https://doi.org/10.1037/tra0001613>.
15. Brewin C. R. Psychological defenses and the distortion of meaning. In: Power M., Brewin C. R. (Eds.). *The transformation of meaning in psychological therapies*. New York, 1997. P. 107–123.
16. Brooks M., Graham-Kevan N., Robinson S., Lowe M. “I get knocked down, but I get up again” – A qualitative exploration of posttraumatic growth after multiple traumas. *Traumatology*. 2021. Vol. 27, № 3. P. 274–284. <https://doi.org/10.1037/trm0000299>.
17. Deci E. L., Ryan R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11, № 4. P. 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01.
18. Eakman A. M. Relationships between meaningful activity, basic psychological needs, and meaning in life: Test of the meaningful activity and life meaning model. *OTJR: Occupation, Participation and Health*. 2013. Vol. 33, № 2. P. 100–109. <https://doi.org/10.3928/15394492-20130222-02>.
19. Hobfoll S. E. et al. Refining our Understanding of Traumatic Growth in the Face of Terrorism: Moving from Meaning Cognitions to Doing what is Meaningful. *Applied Psychology*. 2007. Vol. 56, № 3. P. 345–366. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00292.x>.
20. Holovko O. V. Volunteering in Ukraine: historical and legal aspects. *Law & Safety*. 2023. Vol. 89, № 2. P. 9–18. <https://doi.org/10.32631/pb.2023.2.01>.
21. Hooker S. A. et al. Engaging in personally meaningful activities is associated with meaning salience and psychological well-being. *The Journal of Positive Psychology*. 2020. Vol. 15, № 6. P. 821–831. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651895>.
22. Hubbard A. The role of relationship satisfaction in the development of posttraumatic growth and trauma symptomatology in service members: [Dissertation]. Fielding Graduate University, 2017.
23. Längle A. The art of involving the person: Fundamental existential motivations as the structure of the motivational process. *European Psychotherapy*. 2003. Vol. 4, № 1. P. 25–36.
24. Längle A. *Student manual for existential analysis (Logotherapy). The 4th fundamental motivation: will to act/meaning in and of life*. 5th ed. The Existential Analysis Society of Canada, 2022.
25. Laufer A., Solomon Z. Posttraumatic symptoms and posttraumatic growth among Israeli youth exposed to terror incidents. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2006. Vol. 25, № 4. P. 429–447. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.4.429>.
26. Long L. J. et al. A meta-analytic review of the relationship between posttraumatic growth, anxiety, and depression. *Journal of Happiness Studies*. 2021. P. 1–26. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00370-9>.
27. Lyons H. A. Civil violence—the psychological aspects. *Journal of Psychosomatic Research*. 1979. Vol. 23, № 6. P. 373–393. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(79\)90051-5](https://doi.org/10.1016/0022-3999(79)90051-5).
28. Maercker A., Zoellner T. The Janus Face of Self-Perceived Growth: Toward a Two-Component Model of Posttraumatic Growth. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, № 1. P. 41–48.
29. Pacek P., Truszczyński O. Hybrid war and its psychological consequences. *Torun International Studies*. 2020. № 13 (1). P. 23–30.
30. Roepke A. M. Psychosocial interventions and posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2015. Vol. 83, № 1. P. 129–142. <https://doi.org/10.1037/a0036872>.
31. Shyroka A., Senyk O., Zavada T., Vons O., Kornadt A. “Should I Stay or Should I Go?” Relationships Between Emotion Regulation and Basic Needs Satisfaction of Parents Displaced in Ukraine and Abroad (During the First 6 Months of The Russian Invasion of Ukraine). *Journal of Education Culture and Society*. 2023. Vol. 14, № 1. P. 269–287. <https://doi.org/10.15503/jecs2023.1.269.287>.
32. Stasko E. C., Ickovics J. R. Traumatic Growth in the Face of Terrorism: Threshold Effects and Action-Based Growth. *Applied Psychology*. 2007. Vol. 56, № 3. P. 386–395. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00294.x>.
33. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. *Trauma and transformation*. Thousand Oaks, 1995.
34. Tedeschi R. G. et al. *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*. London, 2018. <https://doi.org/10.4324/9781315527451>.
35. Truszczyński O. Moral injuries, psychological resilience and post-traumatic growth... *The Polish Journal of Aviation Medicine*. 2019. Vol. 25, № 4. P. 27.
36. Van Deurzen E. Befriending anxiety. *Private Practice*. 2023. Vol. 12. P. 16–19.
37. Wu A. The relationship of social support to posttraumatic growth... *Frontiers in Psychiatry*. 2024. Vol. 15. Article 1337030. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1337030>.
38. Wu X. et al. The prevalence of moderate-to-high posttraumatic growth... *Journal of Affective Disorders*. 2019. Vol. 243. P. 408–415. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.09.023>.

39. Zalta A. K. et al. Self-reported posttraumatic growth predicts greater subsequent posttraumatic stress... *Anxiety, Stress, & Coping*. 2016. Vol. 30, № 2. P. 176–187. <https://doi.org/10.1080/10615806.2016.1229467>.
40. Zasiiekina L., Zasiiekin S., Kuperman V. Post-traumatic stress disorder and moral injury among Ukrainian civilians... *Journal of Community Health*. 2023. Vol. 48, № 5. P. 784–792. <https://doi.org/10.1007/s10900-023-01225-5>.
41. Zuromski K. L. et al. Developing an optimal short-form of the PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5). *Depression and Anxiety*. 2019. Vol. 36, № 9. P. 790–800. <https://doi.org/10.1002/da.22942>.

Отримано: 30.06.2025

Рекомендовано: 22.07.2025

Опубліковано: 30.09.2025