

**«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО
ЗРОСТАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ»**

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ МОЛОДІ	8
1.1. Теоретичні підходи до проблеми посттравматичного зростання особистості	8
1.2. Психологічні чинники посттравматичного зростання	11
1.3. Соціальна підтримка та сенс життя як передумови посттравматичного зростання молоді в умовах війни	14
Висновки до розділу 1	18
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ МОЛОДІ	19
2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки	19
2.2.Методики дослідження соціально-психологічних чинників посттравматичного зростання	20
Висновки до розділу 2	22
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ МОЛОДІ	23
3.1. Посттравматичне зростання молоді: аналіз результатів	23
3.2.Вплив соціальної підтримки та сенсу життя на посттравматичне зростання молоді	25
3.3. Обговорення результатів дослідження: дискусія	27
Висновки до розділу 3	29
ВИСНОВКИ	30
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	31
ДОДАТКИ	38

АНОТАЦІЯ

Актуальність проведеного дослідження полягає у вивченні соціально-психологічних механізмів впливу, що сприяють позитивній особистісній трансформації під тривалим впливом російсько-української війни. Розуміння предикторів посттравматичного зростання дозволить розробляти ефективні моделі психологічної підтримки, спрямовані на відновлення соціального функціонування та досягнення психосоціального благополуччя української молоді у довгостроковій перспективі.

Метою роботи було дослідження взаємозв'язків між соціальною підтримкою, сенсом життя та посттравматичним зростанням української молоді в умовах психогенного впливу війни. Для досягнення визначеної мети було виконано наступні завдання дослідження:

1. Здійснено теоретичний аналіз зарубіжних та українських досліджень феномену посттравматичного зростання молоді.
2. Проаналізовано чинники посттравматичного зростання молоді.
3. Емпірично досліджено вплив соціальної підтримки та наявності сенсу життя на посттравматичне зростання особистості.

Методика проведеного дослідження включала в себе такі адаптовані інструменти, як “Опитувальник посттравматичного зростання”, “Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки”, “Короткий багатовимірний опитувальник процвітання “PERMA-ПРОФАЙЛЕР”, “Шкала оцінки переживання пролонгованого стресу”. Медіаційний аналіз використано як основний метод аналізу зібраних даних.

Проведене дослідження підтверджує, що наявність сенсу життя та підтримки з боку сім'ї впливають на рівень посттравматичного зростання української молоді в умовах війни. Це підкреслює важливість зміцнення смислових ресурсів українського молоді для інтеграції травматичного досвіду та формування стійких позитивних змін. Що є критично необхідним для підтримки майбутнього України.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Російсько-українська війна триває наразі 12 років та є тим фоном, який спричиняє значні психологічні втрати у формі зростання поширеності посттравматичного стресового розладу, депресивних, тривожних розладів, різних видів залежності та інших симптомів погіршення психоемоційного стану, таких наприклад як емоційне виснаження, підвищений рівень агресії, емоційна лабільність, серед мешканців України (Шевчук, 2023; Миронюк, Слабкий, Білак-Лук'янчук, Щербинська, 2025; Фролова, 2025; Martsenkovskiy, та ін., 2024). Ще у 2016 році результати дослідження епідеміології травматичних подій у всьому світі показали, що Україна займає найвищу позицію серед країн за кількістю осіб, що пережили бодай одну травматичну подію за своє життя, це засвідчило 84.6% респондентів (Venjet, та ін., 2016). Події повномасштабного вторгнення в 2022 році збільшили кількість постраждалих українців та створили нові виклики для їхнього психічного здоров'я (Слюсаревський, 2022). За даними Національної служби здоров'я України в електронній системі станом на 2023 рік було зафіксовано 12 494 пацієнти з діагнозом посттравматичний стресовий розлад (НСЗУ, 2024). Такі дані свідчать, що на сьогоднішній день стресогенний російсько-української війни на психічне здоров'я громадян України є безповоротним і матиме наслідки в майбутньому (Миронюк, Слабкий, Білак-Лук'янчук, Щербинська, 2025; Martsenkovskiy, та ін., 2024). Саме це стало фактором незмінної актуальності досліджень в сфері психології, що стосуються впливів війни на психічне здоров'я людини.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я майже 10% людей, які пережили воєнні події у подальшому мають серйозне погіршення психічного здоров'я, а також ще до 10% мають поведінкові зміни, які погіршують соціальне функціонування (Котлова, та ін., 2023). Це підкреслює актуальність необхідності досліджувати чинники, що покращують психічне здоров'я в умовах війни, вивчати особливості феноменів адаптивності та резильєнтності в умовах

сильного стресу, шукати шляхи підтримки населення в тяжких життєвих умовах. Останні роки активно зростає науковий інтерес в питаннях позитивних наслідків травматичного досвіду, а саме вивчення посттравматичного зростання. Досліджується вплив різних травмуючих подій, війни в тому числі, на появу цього феномену серед постраждалих (Jukić, та ін., 2024). Першими хто ввів поняття посттравматичного зростання в психологічну науку були Р. Тедескі та Л. Калхун (Tedeschi, Calhoun, 1996). В наукових працях опис цього феномену зустрічається і з використанням іншої термінології, в якій підкреслюються та описуються позитивні зміни особистості в надміру травмівних умовах: “зростання екзистенційної усвідомленості” (I. D. Yalom, M. A Lieberman, 1991), “змагальницьке зростання” (P. A. Linley, S. Joseph, 2004), “позитивний сенс” (S. C. Thompson), “трансформаційний копінг” (C. M. Aldwin, K. Sutton, M. Lachman, 1996), “позитивні зміни” (S. Joseph, R. Williams, W. Yule, 1993) та інші. Наразі сучасні дослідження орієнтовані на пошук факторів, що впливають на виникнення посттравматичного зростання, серед них, до прикладу, резильєнтність (C. Henson, D. Truchot, A. Canevello, 2021; J. N. Morris, D. Turnbull, A. Martini, D. Preen, I. Zajac, 2020), надія (A. Maftai, I. M. Butnariu, 2024), соціальна підтримка (M. Panjikidze, 2020; C. Henson та ін., 2021; J. C. Aliche, C. M. Ifeagwazi, I. E. Onyishi, P.C. Mefoh, 2019; F. Giordano, S. Lipscomb, P. Jefferies, K. A. Kwon, M. Giammarchi, 2024), фінансове становище (A. Kurapov та ін., 2023; F. Shang, K. Kaniasty, S. Cowlshaw, D. Wade, H. Ma, D. Forbes, 2022), осмисленне життя (J. C. Aliche та ін., 2019) тощо. Ці та інші дослідження стосуються різних типів травмуючих подій, тому актуальним залишається проведення досліджень задля перевірки моделей взаємозв’язку між посттравматичним зростанням та його предикторами в умовах війни.

Посттравматичне зростання та резильєнтність дозволяють особистості ефективно долати стресові ситуації, адаптуватися до нових умов та досягти бажаного психологічного та соціального благополуччя, саме тому важливо досліджувати особливості проявів цих феноменів у молоді, які є потенціалом

майбутнього держави (Бацилєва, 2024). Але наразі існує стійка тенденція у дослідженні саме негативних наслідків травмування, тому для цього дослідження було прийнято рішення звернути увагу на позитивні наслідки, перевірити їх наявність та передумови виникнення. Іноземні науковці вже почали активно досліджувати тему посттравматичного зростання та підтверджувати свої гіпотези емпірично, а саме засвідчувати, що люди з сильним травматичним досвідом мають помірні або значні позитивні психологічні зміни і є ряд факторів, що виступають предикторами (Aliche, Ifeagwazi, Onyishi & Mefoh, 2019).

Наведені аргументи важливості дослідження умов виникнення позитивних наслідків після психологічного травмування, аби мати змогу створити ці умови для постраждалих осіб, зумовили вибір теми наукового дослідження “Соціально-психологічні чинники посттравматичного зростання української молоді”.

Мета роботи полягає у дослідженні взаємозв’язків між соціальною підтримкою, сенсом життя та посттравматичним зростанням української молоді в умовах тривалої гібридної війни.

Гіпотеза дослідження: соціальна підтримка впливає на позитивно корелює з посттравматичним зростанням, а наявність сенсу життя виступає медіатором.

Об’єкт дослідження: феномен посттравматичного зростання

Предмет дослідження: соціально-психологічні чинники посттравматичного зростання

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз літератури, узагальнення та систематизація наукових теорій та досліджень з теми посттравматичного зростання;
- емпіричні: “Опитувальник посттравматичного зростання” (Tedeschi & Calhoun, 1996) в українській адаптації Д.Зубовського (Zubovskiy, 2018); “Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки” (Zimet, та ін. 1988) в україномовній версії (Мельник & Стаднік, 2023), “Короткий багатовимірний

опитувальник процвітання “PERMA-ПРОФАЙЛЕР” (Butler & Kern, 2016) в українському перекладі та адаптації О.Савченко та Д.Лавриненка (Савченко & Лавриненко, 2023), “Шкала оцінки переживання пролонгованого стресу” (Goral, Feder-Bubis, Lahad, Galea, O’Rourke, & Aharonson-Daniel, 2021) в українській адаптації І. Франкової (Frankova, та ін., 2025), соціально-демографічна анкета;

- математико-статистичні: факторний аналіз надійності шкал, описові статистики, порівняльний, кореляційний, регресійний та медіаційний аналіз, виконані в програмному забезпеченні “jamovi 2.3.28”.

Емпірична база та вибірка дослідження. Збір емпіричних даних проводився за допомогою платформи “Google Forms”. Участь в дослідженні взяло 100 осіб віком від 17 до 25 років з різних областей України.

Наукова новизна та теоретична значущість роботи полягає в тому, що:

- здійснено огляд проблемного питання, щодо посттравматичного зростання української молоді в умовах війни;
- виділено перелік соціально-психологічних чинників посттравматичного зростання особистості;
- з’ясовано взаємозв’язки між соціальною підтримкою, сенсом життя та посттравматичним зростанням;
- визначено перспективи майбутніх досліджень з теми посттравматичного зростання особистості в умовах війни.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання у розробці психологічних програм підтримки постраждалих під час війни з акцентом на формування умов для майбутнього посттравматичного зростання особистості. Отримані результати можуть використовуватися психологами та психотерапевтами в роботі з травматичним досвідом українців; у ВНЗ при викладанні дисциплін: “Психологія розвитку”, “Соціальна психологія”, “Військова психологія”, “Психологія травмуючих ситуацій” тощо.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ МОЛОДІ

1.1. Основні теоретичні підходи до проблеми посттравматичного зростання особистості

Науковий інтерес до позитивної сторони травми почав з'являтися в середині ХХ-го століття. Одним з перших, хто досліджував потенційні події для особистісного зростання, був Норман Фінкель. У 1974 році йому вдалось виявити кілька подій, які спровокували посттравматичне зростання в досліджуваних (Finkel, 1974). Отриманий результат разом з іншими дослідженнями, що підтверджували зміни поглядів на життя у людей після пережитої травми, спонукали науковців створити інструмент для вимірювання цього феномену та віднайти відповідний термін. Так, у 1993 році з'являється перший інструмент, що дозволяє виміряти негативні та позитивні зміни після травми, за яким результати наявності зростання збільшилися з 43% до 83% (Готич, 2024). Додаткові теоретичні підвалини явища посттравматичного зростання були закладені В. Франклом у його логотерапії (Frankl, 2004), І. Яломом та М. Ліbermanом у їхній концепції про підвищене усвідомлення власного існування, яке з'являється на межі життя та смерті (Yalom & Lieberman, 1991), а також А. Маслоу, який визначав, що предиктором самоактуалізації часто виступає трагедія (Гальцева, 2024).

Згодом, на основі цих теоретичних здобутків в середині 90-х років минулого століття Р. Тедескі та Л. Калхун, розробили свою функціонально-описову модель (рис. 1.1) для позитивних психологічних змін які виникають після пережитої людиною травматичної події та стали авторами терміна “посттравматичне зростання”. Вони говорили про те, що посттравматичне зростання — це не про відсутність страждань, болю та симптомів посттравматичного стресового розладу, а про трансформацію особистості. Тож, в рамках своєї концепції ними була розроблена шкала, в яку було включено 5

основних факторів виміру посттравматичного зростання, а саме: нові можливості, зближення з іншими, сила особистості, духовні зміни та здатність цінувати життя (Tedeshi & Calhoun, 1996).

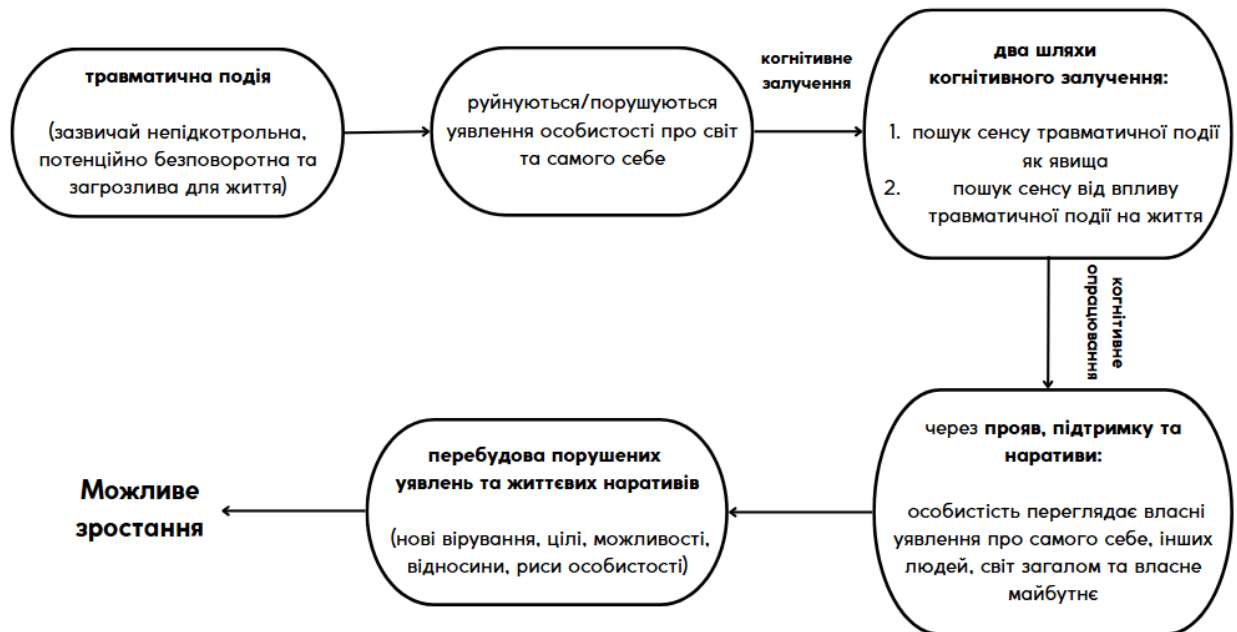


Рисунок 1.1. **Функціонально-описова модель посттравматичного зростання (Tedeshi & Calhoun, 2004)**

В особистісно-центрованій теорії визначено, що отримана дезорганізація через травму за сприятливих соціальних умов може спричинити процес інтеграції негативного досвіду (Joseph, 2003, 2004, 2005). В результаті цього особистість стає відкритою до досвіду, приймає себе, здатна будувати глибокі стосунки та жити з відчуттям мети й сенсу. Продовженням цієї теорії є позитивна теорія зростання через негаразди (Joseph & Linley, 2006). Ця теорія ґрунтується на припущенні, що людина має вроджену здатність інтуїтивно відчувати, що є важливим для її зростання та самореалізації та тяжіє до цього, навіть в умовах сильної травматизації.

В свою чергу, біопсихосоціально-еволюційний підхід М. Крістофера розглядає посттравматичне зростання як природну, еволюційно обумовлену відповідь на травму (Christopher, 2004). Згідно з цією теорією, стрес є формою біопсихологічного зворотного зв'язку, а нормальна відповідь на травму — це не

патологія, а процес мета-навчання, який веде до перебудови основних схем самосприйняття, світорозуміння та уявлень про суспільство. Негативні наслідки травми, за цією концепцією виникають через порушення або неадекватне моделювання цього природного процесу. Модель включає як біологічні, так і психосоціальні аспекти адаптації, зокрема вплив соціальної підтримки на ефективність переробки травматичного досвіду. Таким чином, ця теорія пропонує найінтегративніше пояснення, що охоплює еволюційний, психологічний і соціальний рівні.

Усі згадані теорії не суперечать одна одній, а навпаки — доповнюють одна одну, пропонуючи різнорівневе пояснення: від соціально-когнітивного до біологічно-еволюційного, при цьому всі вони базуються на уявленні про внутрішню мотивацію людини до розвитку й самореалізації (Joseph & Linley, 2006).

Надбанням теорії посттравматичного зростання також є праці, які вивчають травму, стрес та пов'язані з ними розлади, адже фокусом цих досліджень часто стають негативні або позитивні наслідки. У 2004 році дослідники А. Лінлі та С. Джозеф здійснили аналітичний огляд наукових робіт на тему посттравматичного стресового розладу та зростання опісля та дійшли висновку, що приблизно від 30% до 70% осіб, які пережили різні травматичні події, демонструють позитивні психологічні зміни. До таких подій належать, зокрема, транспортні аварії, природні катастрофи, міжособистісні травматичні ситуації, насильство, серйозні проблеми зі здоров'ям з можливою загрозою смерті, а також інші життєві потрясіння, серед яких: втрата близьких, розлучення батьків або еміграція (Linley & Joseph, 2004).

Оскільки, теорія посттравматичного зростання відносно нова, тому сучасні дослідження в даному контексті продовжують проводити та засвідчувати здатність людини до особистісного зростання навіть після негативного впливу травматичних подій на психіку.

Наостанок, варто звернути увагу на нейропсихологічний підхід в

дослідженнях. У комплексному аналізі джерел з теми біологічних корелят посттравматичного зростання виявлено, що у мозку людей, які мають позитивні зміни після пережитої травми, підвищена активність у префронтальній корі, зокрема, в ділянках, що відповідають за проспективну пам'ять. Також у дослідженнях зафіксовано збільшення об'єму правої дорсолатеральної префронтальної кори, що функціонально пов'язана з пізнавальними процесами. Додатково до цього наявне зниження рівня кортизолу (гормону стресу) в процесі посттравматичного зростання. Цікаві висновки зроблено в ході порівняння біологічних корелят посттравматичного стресового розладу з посттравматичним зростанням. А саме, виявлено, що зміни у структурах мозку часто відбуваються в одній частині проте в різних напрямках (Dell'Osso, та ін., 2023).

1.2. Психологічні чинники посттравматичного зростання

Дослідження посттравматичного зростання, як феномену проводять не лише з метою підтвердження його існування, а також задля пошуку чинників, які збільшують імовірність зростання особистості після складних життєвих обставин. Проведений у 2021 році систематичний огляд 281 статті (Henson, Truchot, & Canevello, 2021) дозволив визначити низку чинників, що сприяють позитивним змінам.

Перший чинник в цьому переліку, когнітивна обробка, був запропонований ще в теорії Р. Тадескі та Л. Калхуна. В джерелах процес когнітивної обробки часто ототожнюють з поняттям “румінації”, що описує процес частого обдумування причин та наслідків негативних подій з життя людини. В ході усвідомленої румінації відбувається процес переосмислення та перебудови людиною власних уявлень про світ та життя в цілому, тобто, процес трансформації, що є основою посттравматичного зростання (Lindstrom, Cann, Calhoun, Tedeschi, 2013).

Другий чинник співвідноситься з моделлю Р. Тадескі та Л. Калхуна та стосується міжособистісних зв'язків (Calhoun & Tedeschi, 2013). Коли людина

ділиться своїми переживаннями та обговорює їх з іншими, особливо з тими кому це також “відгукується”, то запускаються процеси усвідомленої румінації, про ефективність якої згадано вище (Richardson, 2016).

Третій визначений чинник стосується здатності до ефективної емоційної регуляції особистості. Цей чинник вважають одним з ключових в процесі позитивних змін, адже конструктивні копінг-стратегії сприяють позитивному переосмисленню небезпечних ситуацій, надають сенсу пережитому та дозволяють швидше адаптуватися до змін (Prati & Pietrantonì, 2009).

Четвертий чинник посттравматичного зростання пов'язаний з особистісними рисами людини, а саме: приємність, екстраверсивність, відкритість, сумлінність, оптимістичність, альтруїзм, нарцисизм, самоконтроль, почуття узгодженості, здатність віднаходити сенс та надія (Henson, Truchot, Canevello, 2021).

П'ятий чинник, “центральне значення події”, функціонує за тим самим принципом, що й перший чинник “нав'язлива румінація” (Berntsen, 2001). Тобто, фокусування людиною на самій події одразу після того як вона відбулась запускає процес когнітивної обробки і таким чином сприяє утворенню позитивних змін особистості. Якщо ж постраждалий продовжуватиме концентрувати свою увагу на деталях події, а не аналізувати те, які зміни відбулись, то це, навпаки, сприятиме появи посттравматичного стресового розладу, адже впливатиме на розвиток інтрузій та флешбеків. Тож ефективним цей чинник можна визнати лише в ранній посттравматичній період (Blix, Birkeland, Hansen, & Heir, 2015).

Результати досліджень неодноразово засвідчували кореляційні зв'язки між резильєнтністю та посттравматичним зростанням, саме тому резильєнтність виділено як шостий чинник (Tedeschi & Calhoun, 2004; Henson, Truchot, & Canevello, 2021). В теорії Р. Тадескі та Л. Калхуна посттравматичне зростання тільки тоді можна вважати трансформаційним, коли людина змогла вийти за межі подолання травми(резильєнтності) та отримати зміни за цією межею без

додаткових стресових ушкоджень.

Ще один предиктор, визначений в огляді, “високий рівень дистресу”, також співвідноситься з функціонально-описовою моделлю посттравматичного зростання. Важливо розуміти, що посттравматичне зростання неможливе без втрати ресурсів та переживання складних життєвих обставин (Cook, Aten, Moore, Hook, & Davis, 2013).

Різнопланові дослідження показали, що посттравматичне зростання не виникає випадкового або самотійно та не є універсальним результатом пережитої травми, а це тривалий процес, який потребує співіснування ряду чинників. Тож аби позитивні зміни відбулися потрібна наявність предикторів описаних вище, а також присутність восьмого чинника, який має назву “діяльність для зростання” (Hobfoll, Hall, Canetti-Nisim, Galea, Johnson, and Palmieri, 2007). Хоча в класичному розумінні посттравматичного зростання цей предиктор не був передбачений, але після ретельних досліджень цього явища його ввели у перелік фундаментальних. Люди, які чинять спротив небезпеці, допомагають собі та іншим впоратися з негативними наслідками більше схильні до позитивних змін в ході зростання. Дані висновки було зроблено в ході порівняння результатів тих хто займався активною волонтерською або повстанською діяльністю з тими хто не здійснював такого роду дій. Додатковим підсилюючим фактором зростання виявився нижчий рівень почуття провини у тих, хто активно протидіяв небезпеці (Anderson та ін., 2016) .

Додатковими чинниками посттравматичного зростання виокремлюють соціодемографічні, такі як: стать, вік, професійне задоволення, фінансова забезпеченість, національність, культурна приналежність. Підтвердження впливу даних чинників можна віднайти в різних дослідженнях, в тому числі і на українській вибірці (Kurarov, та ін., 2023).

Отже, в ході огляду авторами було виділено, що предикторами посттравматичного зростання можуть бути такі чинники, як: когнітивна обробка, міжособистісні зв'язки, ефективні копінг-стратегії, певні особистісні риси,

включення травматичної події в життєвий наратив, резильєнтність, високий рівень дистресу, діяльність для зросту та соціодемографічні чинники (Henson, Truchot, & Canevello, 2021) (рис. 1.2).



Рисунок 1.2. Схематичне зображення психологічних та соціально-психологічних чинників посттравматичного зростання особистості

1.3. Соціальна підтримка та сенс життя як передумови посттравматичного зростання молоді в умовах війни

Війна негативно впливає на всі вікові групи, проте молодь є особливо вразливою через перехідний і кризовий характер цього життєвого етапу. Попри це, українська молодь демонструє стійкість завдяки ключовим захисним механізмам: позитивному мисленню та вірі в майбутнє, збереженню контролю через щоденну рутину, навичкам емоційної регуляції, а також міцним зв'язкам із близькими та підтримці громади (Giordano, Lipscomb, Jefferies, Kwon & Giammarchi, 2024). Також лабільність психіки в молодому віці сприяє трансформаційним змінам, зокрема посттравматичному зростанню. Дослідження показують, що у більшості респондентів відбулася переоцінка життєвих пріоритетів і духовні зміни. Молодь стала більше цінувати міжособистісні стосунки, виявляти солідарність, а також усвідомила власну

внутрішню силу та здатність долати надскладні життєві виклики(Готич, 2024).

Одними з важливих чинників, що позитивно впливають на рівень посттравматичного зростання та резильєнтність молоді є соціальна підтримка та наявність сенсу життя. Такого висновку дійшли науковці, що досліджували позитивні зміни молоді, що пережила терористичну атаку в Нігерії в 2016 році. Для цього дослідження використовувалась соціо-когнітивна операційна модель за Р. Тадескі та Л. Калхуна, за якої соціальна підтримка та когнітивна обробка, результатом якої є визначений сенс, відіграють ключову роль в посттравматичному зростанні (Aliche, Ifeagwazi, Onyishi & Mefoh, 2019). Емпірично було перевірено, що важливим для посттравматичного зростання є як якість, так і кількість отриманої соціальної підтримки. Респонденти, що відзначали отриману підтримку після травматичної події як якісну, мали вищі показники посттравматичного зростання. Це засвідчує те, що сила впливу кількості соціальної підтримки залежить від її якості в першу чергу (Shang, Kaniasty, Cowlshaw, Wade, Ma & Forbes, 2022). Наостанок, до чинника соціальної підтримки для посттравматичного зростання молоді в умовах війни варто віднести явище спільного зростання з іншими. Адже, люди, що пережили колективну травму, рідко зростають на одинці. Спільна травма дозволяє молодим людям бути вислуханими, прийнятими та підтриманими (Tedeschi & Calhoun, 2004). “Не травма сама собою, а спосіб, яким ми опрацьовуємо її та ділимося з іншими, визначає зростання” (Maercker & Horn, 2013).

Війна є однією з найсильніших колективних травм, що здатна пошкоджувати базові переконання людини про світ, безпеку, справедливість та саму себе. Проте саме в екстремальних обставинах війни виникає рушійна потреба у переосмисленні – у пошуку сенсу того, що відбулося. Відповідно до інтегрованої моделі смислотворення, здатність людини знайти або переосмислити сенс подій є ключовим чинником, що впливає на її психологічне відновлення та посттравматичне зростання (Park, 2010).

Сенс життя визначається як здатність людини усвідомлювати мету свого

існування, наявність значущих цілей і розуміння свого місця у світі (Steger та ін., 2006). У процесі подолання травми саме сенс допомагає людині реінтерпретувати досвід: віднайти у ньому нові можливості, зрозуміти себе глибше, побачити позитивні зміни у ставленні до життя. Як зазначають автори, сенс життя може виникати внаслідок підтримки інших людей (Lambert та ін., 2013), що створює безпечний простір для рефлексії та усвідомлення глибинних змін.

Сенс життя потенційно може виступати медіатором зв'язку між соціальною підтримкою та посттравматичним зростанням молоді та одночасно виконувати роль захисного механізму (Aliche, Ifeagwazi, Onyishi & Mefoh, 2019). Сенс життя людина може здобути в результаті отриманої підтримки від інших, що допомагає позитивно переоцінити травматичний досвід.

Дослідження показує (Aliche, Ifeagwazi, Onyishi & Mefoh, 2019), що наявність сенсу життя позитивно корелює з рівнем посттравматичного зростання, а за результатами регресійного аналізу — є потужним предиктором посттравматичного зростання. Більше того, ефект соціальної підтримки на трансформаційні зміни повністю опосередковується сенсом життя, що підкреслює його центральну роль. Автори також наводять емпіричні дані, згідно з якими ті, хто має вищий рівень відчуття сенсу, краще переосмислюють травму і здатні побачити її як поштовх до особистісного розвитку (Linley & Joseph, 2004; Schulenberg та ін., 2014).

Таким чином, згідно з теоретичною і емпіричною базою цього дослідження, сенс життя є критично важливим механізмом, що дає змогу перетворити досвід страждання на досвід зростання, допомагаючи людині не лише оговтатися, а й психологічно оновитися (Aliche, Ifeagwazi, Onyishi & Mefoh, 2019) (рис. 1.3).

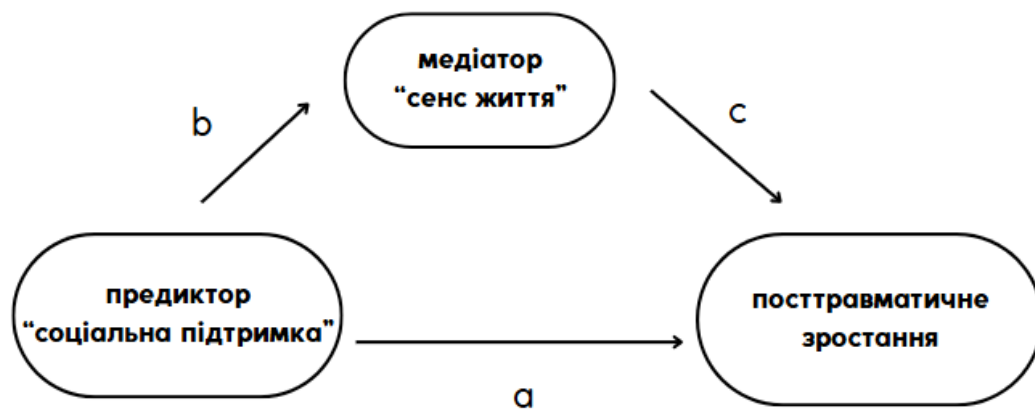


Рисунок 1.3. Концептуальна модель дослідження

Висновки до розділу 1

Посттравматичне зростання — це особистісні позитивні зміни, що виникають в результаті когнітивної обробки, що запускає трансформаційні процеси після пережитої травматичної події. Факт наявності посттравматичне зростання не є ознакою подолання негативних наслідків та може виникати разом з стражданнями та симптомами травмування. Визначено 5 основних вимірів посттравматичного зростання: міжособистісні стосунки, нові можливості, особистісна сила, духовні(екзистенційні) зміни та цінування життя. Відповідно можна виділити ряд чинників, що можуть сприяти трансформаційним змінам. До них відносять: когнітивна обробка, міжособистісні зв'язки, ефективні копінг-стратегії, певні особистісні риси, включення травматичної події в життєвий наратив, резильєнтність, високий рівень дистресу, діяльність для зросту, наявність сенсу життя, стать, вік та рівень фінансової забезпеченості, суб'єктивний успіх.

Тож посттравматичне зростання в умовах війни це складний та багатокомпонентний процес, що залежить від внутрішніх та зовнішніх факторів та потребує тривалого періоду для формування. Хоч посттравматичне зростання настає не у всіх, але такі трансформаційні зміни здатні покращити життя людини після екстремально травматичного досвіду.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ МОЛОДІ

2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки

Як було описано в попередньому розділі на формування посттравматичного зростання впливає значна кількість чинників. Після проведеного теоретичного аналізу було сформовано операціональну модель дослідження соціально-психологічних чинників посттравматичного зростання молоді.

Збір емпіричних даних було проведено онлайн за допомогою ресурсу Google Forms, поширення форми проводилось в соціальних мережах та месенджерах. Участь в дослідженні взяла молодь віком від 17 до 23 років з різних регіонів України. Територіальне різноманіття місця народження є важливим для цього дослідження, адже може допомогти визначити універсальні характеристики молоді, що спричинені не життєвим досвідом людини чи її територіальним розміщенням, а особливостями вікових проявів.

Сумарна кількість респондентів становить 100 осіб. Вибірка нерівномірна за статтю. Кількісно переважають жінки — 84 респондентки (84%), інші 16 респондентів (16%) — чоловіки.

Щодо розподілу за сімейним статусом, то його можна визначити близьким до рівномірного. 51 особа не перебувала, на момент дослідження в романтичних стосунках, 48 осіб перебували в романтичних стосунках та 1 респондентка є вдовою. Зі 100 опитаних ніхто не перебуває/перебував в офіційному чи цивільному шлюбі, на момент збору даних.

Для досягнення сформованих дослідницьких цілей було використано наступну операціональну модель (рис. 2.1).

Соціально-психологічний феномен	Назва інструменту та автори	Шкали методики
Посттравматичне зростання	<p>“Опитувальник посттравматичного зростання” (Tedeschi & Calhoun, 1996; український переклад та адаптація Zubovskiy, 2018)</p> <hr/> <p>Шкала оцінки переживання пролонгованого стресу(CTSR) (Goral, Feder-Bubis, Lahad, Galea, O'Rourke, & Aharonson-Daniel, 2021; український переклад та адаптація Frankova, та ін., 2025).</p>	<p>Міжособистісні стосунки Нові можливості Особистісна сила Цінування життя Духовні зміни</p> <hr/> <p>Виснаження Відчуження Безпорадність</p>
Соціальна підтримка	Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки(MSPSS) (Zimet, та ін. 1988; україномовна версія Мельник & Стаднік, 2023)	Сім'я Друзі Близькі люди
Сенс життя	Короткий багатовимірний опитувальник процвітання “PERMA-ПРОФАЙЛЕР» (Butler & Kern, 2016; український переклад та адаптація Савченко & Лавриненко, 2023)	<p>Позитивні емоції(P) Залученість(E) Відносини(R) Сенс(M) Досягнення(A) Добробут(PERMA) Негативні емоції(N) Здоров'я(H)</p>

Рисунок 2.1. Операціональна модель дослідження

2.2. Методики дослідження соціально-психологічних чинників посттравматичного зростання

Найвідоміший інструмент для дослідження посттравматичного зростання був представлений в 1996 році Р. Тадескі та Л. Калхуном та отримав назву “The Post Traumatic Growth Inventory”, адаптація та апробація якого була проведена в 2018 році на вибірковій сукупності учасників АТО (Zubovskiy, 2018). Опитувальник має високу загальну внутрішню узгодженість в цьому дослідженні за показником альфа Кронбаха, $\alpha = 0,883$ та близько співпадає з іншими вимірами внутрішньої узгодженості того ж опитувальника, що підтверджує валідність використаної методики (Додаток А).

Перша методика, яка стосується соціально-психологічних чинників посттравматичного зростання це опитувальник “Multidimensional Scale of Perceived Social Support”(MSPSS) (Zimet та ін., 1988), який було адаптовано для україномовної вибірки та названо “Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки”(Мельник & Стаднік, 2023). Показник загальної узгодженості

опитувальника в проведеному дослідженні відрізняється не значною мірою від отриманого показника узгодженості α -Кронбаха за першою оригінальною версією шкали MSPSS 1988 року (Додаток Б).

Остання методика використана в дослідженні слугувала індикатором для виявлення наявності сенсу життя у респондентів. Заснована на моделі М. Селігмана “PERMA” методика “Brief Multidimensional Wellbeing Questionnaire “PERMA-Profiler” (J. Butler & M. Kern, 2016), що адаптована як україномовна версія “Короткий багатовимірний опитувальник процвітання “PERMA-Профайлер” (Савченко & Лавриненко, 2023). Перевірка на внутрішню загальну узгодженість опитувальника підтвердила його валідність в дослідженні, адже показник α -Кронбаха високого рівня, $\alpha = 0,894$. Також важливим підтвердженням доцільності використання субшкали “сене” з цього опитувальника став достатній показник внутрішньої узгодженості, $\alpha = 0,781$. Так само як й у інших використаних методиках, порівняння показників загальної внутрішньої узгодженості α -Кронбаха, показало не значну відмінність між проведеним дослідженням, оригінальним опитувальником та адаптованою версією, що важливо для підтвердження надійності результатів (Додаток В).

Висновки до розділу 2

В цьому розділі висвітлено операційну модель дослідження головна мета, якого вивчення соціально-психологічних чинників посттравматичного зростання української молоді в умовах війни.

Ретельна організація дослідження включала в себе: відбір вибірки, що включає українську молодь віком 17-23 років та підбір методик, що дозволять зібрати результати необхідні для проведення аналізу.

Фінальний варіант анкети включає в себе 4 методики: “Опитувальник посттравматичного зростання”(Tedeschi & Calhoun, 1996; адаптація Д. Зубовський), “Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки”(MSPSS) (Zimet, та ін. 1988; адаптація Ю. Б. Мельник, А. В. Стаднік), “Короткий багатовимірний опитувальник процвітання “PERMA-ПРОФАЙЛЕР”(Butler & Kern, 2016; адаптація О. В. Савченко, Д. Г. Лавриненко), “Шкала оцінки переживання пролонгованого стресу”(CTSR)(Goral, Feder-Bubis, Lahad, Galea, O’Rourke, & Aharonson-Daniel, 2021; адаптація І. Франкова, О. Сенюк, О. Аврамчук, І. Лещук, А. Рудус, А. Курапов, А. Goral), а також соціально-демографічні питання. Доцільність використання кожної методики обґрунтовано та перевірено внутрішню узгодженість за допомогою альфа Кронбаха, щоб підтвердити надійне вимірювання. В наступному розділі представлені результати отримані в ході дослідження та сформовані відповідно них висновки.

РОЗДІЛ 3.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ МОЛОДІ

3.1. Посттравматичне зростання молоді: аналіз результатів

Першим кроком під час обробки даних став аналізу отриманих результатів за методикою “Опитувальник посттравматичного зростання”(Tedeschi & Calhoun, 1996; адаптація Д. Зубовський).

За рівневою структурою найбільша кількість учасників дослідження має середній рівень посттравматичного зростання (53%), трохи менше мають високий рівень (39%), а низький виявлено в малої кількості респондентів (8%). Тобто, переважаюча більшість відчуває позитивні зміни на середньому або й високому рівні після пережитих подій російсько-української війни (табл 3.1).

Таблиця 3.1

Описові статистики результатів діагностики посттравматичного зростання української молоді

Фактор	Середнє значення	Стандартне відхилення	Мінімальне значення	Максимальне значення
Загальний ПТЗ	63.5	17.6	10	95
Особистісна сила	12.1	4.55	0	20
Нові можливості	15.7	5.60	0	24
Міжособистісна і зв'язки	20.4	6.44	3	33
Духовні зміни	4.44	2.83	0	10
Цінування життя	10.9	2.89	2	15

Отримані результати підтвердили дослідницькі очікування, адже відповідно класичної теорії посттравматичного зростання, яка неодноразово вже була згадана, великої сили травматизація частіше призводить до позитивних змін

у кількох особистісних сферах, що формують описану Р. Тедескі та Л. Калхуном 5-ти факторну модель (Tedeschi & Calhoun, 2004).

В теоретичній частині було зазначено, що посттравматичне зростання не можливе без досвіду пережитої травматичної події. Для учасників дослідження російсько-українська війна виступає цією подією. За допомогою однієї зі згаданих вище методик було визначено загальний рівень пролонгованого, тобто довготривалого, травматичного стресу в респондентів, а також додатково визначено прояв ознак виснаження, відчуження та безпорадності за субшкалами цієї ж методики (табл. 3.2).

Таблиця 3.2.

Частотний розподіл даних за методикою “Шкала оцінки пролонгованого стресу”

Рівень	Шкала/субшкала			
	Загальний пролонгований стрес	Виснаження	Відчуження	Безпорадність
Не виявлено	1%	7%	14%	6%
Низький	32%	50%	61%	46%
Середній	42%	29%	23%	35%
Високий	25%	14%	2%	13%

Оскільки, попередньо було висунуто гіпотезу про те, що травматичний пролонгований стрес виступає важливою передумовою посттравматичного зростання, то важливо провести кореляційний аналіз для виявлення можливих взаємозв'язків. Було застосовано критерій Спірмена через непараметричний характер шкал, який показав значення(ρ) -0,305 та $p = 0,002$, що вказує на статистичну значущість. Довірчий інтервал 95%: [-0.474; -0.114], цей результат дозволяє висловити твердження, що справжній коефіцієнт кореляції лежить у

цьому діапазоні та зв'язок між пролонгованим стресом і посттравматичним зростанням є помірно оберненим і статистично значущим з сильним розміром ефекту при не запланованому розмірі вибірки. Тобто при зменшенні показника рівня пролонгованого стресу збільшується значення посттравматичного зростання.

Наостанок, аналізуючи посттравматичне зростання української молоді, було досліджено його взаємозв'язок із низкою соціально-демографічних характеристик з використанням порівняльного аналізу. Загалом результати свідчать про відсутність значущого впливу базових соціально-демографічних характеристик (стать, вік, сімейний статус, міграційний досвід) на рівень посттравматичного зростання серед української молоді в проведеному дослідженні. Таблицю зі статистичними даними порівняльного аналізу розміщено в додатку Г.

Це дає підстави припускати, що ключову роль у розвитку посттравматичного зростання відіграють внутрішні особистісні та соціально-психологічні чинники, зокрема наявність сенсу життя, рівень соціальної підтримки, емоційна стабільність, здатність до рефлексії тощо. Детальніший аналіз цих чинників буде представлено у наступному підрозділі.

3.2. Вплив соціальної підтримки та сенсу життя на посттравматичне зростання молоді

Завершити аналіз результатів варто перевіркою головної гіпотези дослідження, відповідно, до якої сенс життя виступає медіатором у взаємозв'язку соціальна підтримка та посттравматичне зростання, тобто спричиняє непрямий вплив. Для цього було здійснено медіаційний аналіз. Результат цього аналізу частково підтвердив дослідницьку гіпотезу (Табл. 3.3). Виявлено, що прямий вплив соціальної підтримки на посттравматичне зростання не є статистично значущим, тобто напряду підтримка не збільшує рівень трансформаційних змін. На противагу цьому, результати непрямого впливу

соціальної підтримки на посттравматичне зростання через медіативну роль сенсу життя, які є статистично значущими та взаємодіють з середньою силою. Загальний вплив також визначений як статистично значущий з середньою силою. Тобто результати засвідчили, що вплив соціальної підтримки на посттравматичне зростання не є прямим та потребує медіативної ролі наявності сенсу життя.

Таблиця 3.3

Медіаційний аналіз взаємозв'язків між соціальною підтримкою, сенсом життя та посттравматичним зростанням молоді в умовах війни

Напрямок зв'язку	ПТЗ			
	Сила ефекту	Стандартна похибка	Статистична значущість	Довірчий інтервал (95%)
Непрямий (a x b)	0.318	0.122	0.009	[0.0786; 0.557]
Прямий (c)	0.166	0.155	0.283	[-0.1368; 0.469]
Загальний (c + b x a)	0.452	0.188	0.01	[0.1152; 0.853]

Здійснений медіаційний аналіз дозволяє зробити наступний висновок щодо соціально-психологічних чинників посттравматичного зростання дослідженої української молоді. Наявність сенсу життя значною мірою впливає на появу та рівень посттравматичного зростання молодих людей, що відрізняється від початкової гіпотези про непрямий вплив. Таким чином проведене дослідження показало, що соціальна підтримка є допоміжним чинником та може через міцні сімейні зв'язки збільшувати відчуття наявності сенсу в житті, що в свою чергу є предиктором посттравматичного зростання.

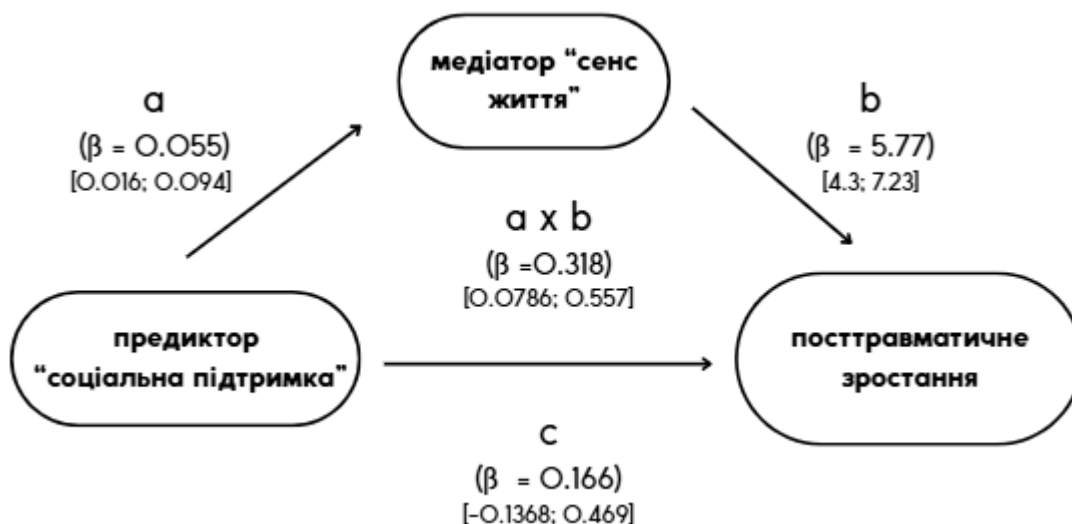


Рисунок 3.1. Схематичне зображення результатів проведеного медіаційного аналізу

3.3. Обговорення результатів дослідження: дискусія

Отримані результати кореспондують з даними дослідження проведеного в 2019 році на тему медіативної ролі сенсу життя у взаємозв'язку соціальної підтримки та посттравматичного зростання в молодих осіб, що пережили терористичну атаку (Aliche, Ifeagwazi, Onyishi & Mefoh, 2019). За словами авторів, терористична атака є одним з найбільш травмуючих типів досвіду, тому що він пов'язаний з жорстокими діями інших людей, а не стихією, з використанням психологічного тиску та додатковою шкодою від отриманої травми свідка. На жаль, описана характеристика типу травми від терористичної атаки співпадає з характеристикою того досвіду, який переживають українці в умовах російської агресії. Саме тому виник дослідницький інтерес перевірити наскільки релевантними є такого типу чинники посттравматичного зростання уже для української молоді. Результати проведеного дослідження вийшли не зовсім схожими до результатів дослідження постраждалих від терористичної атаки, що змінило планований хід наукової роботи та спонукало розглянути досліджувану проблему з іншого боку. А саме розглянути наявність сенсу життя як основного предиктора посттравматичного зростання у взаємозв'язку "соціальна підтримка - сенс життя - посттравматичне зростання".

Схожі результати були отримані в ході дослідження, проведеного серед китайських студентів після пандемії, яке виявило, що саме сенс життя опосередковує вплив соціальної підтримки на посттравматичне зростання, тобто соціальна підтримка сприяє зростанню лише тоді, коли індивід здатен осмислити свій досвід і знайти в ньому значення (Yao та ін., 2024). Ще одне дослідження вже серед іспанців, які також отримали негативні наслідки пережитої пандемії, теж виявлено провідну важливість сенсу в посттравматичному зростанні, особливо у вимірі життєвих цілей і завдань (Prieto-Ursúa & Jódar, 2020). Аналогічні результати отримані у вибірці дорослих, які пережили травматичні події: сенс життя виявився сильнішим предиктором посттравматичного зростання, ніж соціальна підтримка, що свідчить про провідну роль когнітивної обробки досвіду порівняно із зовнішніми ресурсами (Lee та ін., 2025). Та наостанок, у дослідженні (Greenblatt-Kimron, 2020) підкреслюється, що саме орієнтація на сенс життя виступає адаптивним механізмом, що активізує внутрішні ресурси особистості, тоді як підтримка оточення має переважно стабілізуючий вплив, сприяючи створенню умов для відновлення; у висновках авторів згадано, що сенс життя може здійснювати як прямий так і не прямий вплив, що підтверджує гіпотетичні та остаточно отримані результати цього проведеного дослідження.

Висновки до розділу 3

В ході проведеного теоретичного та емпіричного дослідження підтверджено, що посттравматичне зростання це результат, який з'являється під дією різних соціально-психологічних чинників та їх ефективність залежить від конкретних індивідуальних умов травмування та життя опісля.

Вдалось також визначити, що наявність сенсу життя впливає на рівень посттравматичного зростання молоді, що постраждала від воєнних дій.

Додатковим чинником взаємозв'язку виділено позитивну кореляцію між наявністю сенсу життя та підтримкою з боку сім'ї. Підтримка з боку родини може виступати важливим чинником у процесі психосоціальної реабілітації особистості після пережитих травматичних подій. Вона забезпечує не лише практичну допомогу, а й створює стійке емоційно-безпечне середовище, необхідне для рефлексії, осмислення та поступової інтеграції травматичного досвіду в особистісну біографію. Саме родинне середовище виконує функцію первинного простору формування моральних орієнтирів, зміцнення внутрішньої стійкості та відновлення життєвої мотивації.

Загалом, дослідження підтверджує важливість розвитку особистісних смислових ресурсів (сенсу життя) у молодих людей як чинника, що сприяє адаптації, інтеграції досвіду травми та формуванню стійких позитивних змін у самосприйманні, взаємодії з іншими та поглядах на життя. Соціальна підтримка, хоча і не є прямим предиктором посттравматичного зростання, виконує допоміжну стабілізуювальну функцію у цьому процесі.

Важливо, що інші варіації та повторне проведення досліджень на тему соціально-психологічних чинників посттравматичного зростання українців є перспективними напрямками розвитку психологічної науки в цілому. Адже актуальність дослідження цієї теми незмінна та має широке поле для нових дослідницьких робіт.

ВИСНОВКИ

Уявлення про посттравматичне зростання постійно оновлюється та продовжує активно розглядатися багатьма науковцями в різних підходах. За останнім розумінням посттравматичного зростання як психологічного явища його можна описати, як багатокomпонентний тривалий процес трансформації особистості, що вимірюється зростанням особистісної сили, зміцненням міжособистісних стосунків, змінами в духовних переконаннях, появою нових можливостей та збільшенню рівня цінності життя, після отриманого травматичного досвіду. Особливої актуальності ця проблематика набуває в умовах повномасштабної війни в Україні, яка значно підвищила рівень травматизації серед молоді.

В роботі було виконано поставлені завдання дослідження, що дозволило теоретично та емпірично дослідити соціально-психологічні чинники посттравматичного зростання української молоді.

Теоретично визначено, що посттравматичне зростання не є автоматичним, передбачає трансформацію у п'яти вимірах і може співіснувати зі стражданнями. Основними факторами, що сприяють розвитку в умовах війни, є соціальна підтримка, ефективні копінг-стратегії, особистісні риси, резильєнтність, сенс життя та емоційна саморегуляція.

В ході емпіричного дослідження виявлено, що ключовим предиктором посттравматичного зростання у молоді є наявність сенсу життя, тоді як соціальна підтримка виконує медіаційну роль. Також особливу роль у формуванні сенсу життя відіграє саме підтримка сім'ї.

Загалом результати підкреслюють значення розвитку внутрішніх смислових ресурсів для інтеграції травматичного досвіду та формування стійких позитивних змін у молоді. Враховуючи специфіку війни, важливо враховувати індивідуальний та соціокультурний контекст, а також залучати молодь до активної діяльності як ресурсу зростання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бацилева, О. В. (2024). Посттравматичне зростання як адаптаційний ресурс особистості в умовах сьогодення. *Матеріали ІХ Всеукраїнської наук.-практ. конф. «Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я в умовах війни»*, Київ. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Доступно на: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/17663>
2. Гальцева, Т. (2024). Концепція посттравматичного зростання: моделі та практики. *Особистість у кризових умовах сучасності. Травматизація та реабілітація*, 137. Доступно на: <http://info.dgu.edu.ua/jspui/handle/123456789/1604>
3. Готич, В. О. (2024) Посттравматичне зростання, як чинник формування психологічної стійкості студентів в умовах війни (Докторська дисертація). Доступно на: https://chemeducation.cnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/156/2024/11/dysertatsiia_hotych-nakladenyj-elektronnyj-pidpys.pdf
4. Котлова, Л. О., Долінчук, І. О., & Ілющенко, І. О. (2023). Психічне здоров'я молоді в умовах воєнного стану. *Габітус*, 53, 63-68. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.10>
5. Мельник, Ю. Б., & Стаднік, А. В. (2023). Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки. <https://doi.org/10.26697/melnyk.stadnik.6.2023>
6. Миронюк, І. С., Слабкий, Г. О., Білак-Лук'янчук, В. Й., & Щербинська, О. С. (2025). Вплив війни на стан громадського здоров'я та систему охорони здоров'я України. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/72571>
7. Національна служба здоров'я України. В ЕСОЗ протягом останніх двох років фіксується значне збільшення пацієнтів зі встановленим діагнозом ПТСР; 12 берез. 2024. Доступно на: <https://nszu.gov.ua/novini/v-esoz-protyagom-ostannih-dvoh-rokiv-fiksuyetsyaznachne-zbi-1203>
8. Савченко, О. В., & Лавриненко, Д. Г., (2023). Короткий багатовимірний опитувальник процвітання “PERMA-Профайлер”: адаптація методики та її

психометричні властивості. *Габітус*, 52, 167-178.
<https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.52.29>

9. Слюсаревський, М. М. (2022). Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 4(1). <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4124>
10. Фролова, Н. В. (2025). Психологічні особливості прояву страхів українців на третьому році повномасштабного вторгнення в країну. *Журнал соціальної та практичної психології*, (5), 73-77.
<https://doi.org/10.32782/psy-2025-5-10>
11. Шевчук, Я. (2023). Особливості психічних станів українців в умовах російсько-української війни. <https://hdl.handle.net/20.500.14570/4511>
12. Aldwin, C. M., Sutton, K. J., & Lachman, M. (1996). The development of coping resources in adulthood. *Journal of personality*, 64(4), 837-871.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00946.x>
13. Aliche, J. C., Ifeagwazi, C. M., Onyishi, I. E., & Mefoh, P. C. (2019). Presence of meaning in life mediates the relations between social support, posttraumatic growth, and resilience in young adult survivors of a terror attack. *Journal of loss and trauma*, 24(8), 736-749. <https://doi.org/10.1080/15325024.2019.1624416>
14. Anderson, D., Prioleau, P., Taku, K., Naruse, Y., Sekine, H., Maeda, M., Yabe, H., Katz, C., Yanagisawa, R. (2016). Post-traumatic Stress and Growth Among Medical Student Volunteers After the March 2011 Disaster in Fukushima, Japan: Implications for Student Involvement with Future Disasters. *Psychiatr Q*, 87, 241–251. <https://doi.org/10.1007/s11126-015-9381-3>
15. Benjet, C., Bromet, E., Karam, E. G., Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Ruscio, A. M., ... & Koenen, K. C. (2016). The epidemiology of traumatic event exposure worldwide: results from the World Mental Health Survey Consortium. *Psychological medicine*, 46(2), 327-343. DOI: [10.1017/S0033291715001981](https://doi.org/10.1017/S0033291715001981)
16. Berntsen, D. (2001). Involuntary memories of emotional events. Do memories

- of traumas and extremely happy events differ? *Applied Cognitive Psychology*, 15, 135–158. <https://doi.org/10.1002/acp.838>
17. Blix, I., Birkeland, M. S., Hansen, M. B., & Heir, T. (2015). Posttraumatic growth and centrality of event: A longitudinal study in the aftermath of the 2011 Oslo bombing. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 7(1), 18–23. <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000006>
18. Cook, S. W., Aten, J. D., Moore, M., Hook, J. N., & Davis, D. E. (2013). Resource loss, religiousness, health, and posttraumatic growth following Hurricane Katrina. *Mental Health, Religion & Culture*, 16(4), 352–366. <https://doi.org/10.1080/13674676.2012.667395>
19. Dell’Osso, L., Carpita, B., Nardi, B., Bonelli, C., Calvaruso, M., & Cremone, I. M. (2023). Biological correlates of post-traumatic growth (PTG): A literature review. *Brain Sciences*, 13(2), 305. <https://doi.org/10.3390/brainsci13020305>
20. Frankl, V. E. (2004). *Man's search for meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust*. Rider.
21. Frankova, I., Senyk, O., Avramchuk, O., Leshchuk, I., Rudys, A., Kurapov, A., & Goral, A. (2025). Psychometric properties of the revised Ukrainian version of the Continuous Traumatic Stress Response scale (CTSR) in the context of the Russo-Ukrainian war. *European Journal of Psychotraumatology*, 16(1), 2463186. <https://doi.org/10.1080/20008066.2025.2463186>
22. Finkel N. J. Stres and traumas: An attempt at categorization. *American Journal of Community Psychology*. 1974. Vol. 2(3). 265 p. Доступно на: <https://www.proquest.com/openview/f5e50cd6271f42a55de94baa1349a6f1/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1821511>
23. Giordano, F., Lipscomb, S., Jefferies, P., Kwon, K. A., & Giammarchi, M. (2024). Resilience processes among Ukrainian youth preparing to build resilience with peers during the Ukraine-Russia war. *Frontiers in psychology*, 15, 1331886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1331886>
24. Greenblatt-Kimron, L. (2020). World assumptions and post-traumatic growth

- among older adults: The case of Holocaust survivors. *Stress and Health*, 37(2), 353–363. [doi:10.1002/smi.3000](https://doi.org/10.1002/smi.3000)
- 25.Henson, C., Truchot, D., & Canevello, A. (2021). What promotes post traumatic growth? A systematic review. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 5(4), 100195. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2020.100195>
- 26.Henson, C., Truchot, D., & Canevello, A. (2022). PTSD and PTG in French and American firefighters: A comparative study. *International journal of environmental research and public health*, 19(19), 11973. <https://doi.org/10.3390/ijerph191911973>
- 27.Hobfoll, S. E., Hall, B. J., Canetti-Nisim, D., Galea, S., Johnson, R. J., Palmieri, P. A. (2007). Refining our understanding of traumatic growth in the face of terrorism: Moving from meaning cognitions to doing what is meaningful. *Applied Psychology: An International Review*, 56, 345–366. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00292.x>
- 28.Joseph, S., & Linley, P. A. (2006). Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical psychology review*, 26(8), 1041-1053. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.12.006>
- 29.Joseph, S., Williams, R., & Yule, W. (1993). Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. *Journal of traumatic stress*, 6(2), 271-279. <https://doi.org/10.1002/jts.2490060209>
- 30.Jukić, M., & Đuričić, V. (2024). Posttraumatic Growth in War Captives. *Southeastern European Medical Journal: SEEMEDJ*, 8(1), 40-54. <https://doi.org/10.26332/seemedj.v8i1.301>
- 31.Kapur, R. (2022). Understanding the meaning and significance of family. *Indian Journal of Social Science and Literature*, 1(4), 34-39. [DOI: 10.54105/ijssl.B1094.061422](https://doi.org/10.54105/ijssl.B1094.061422)
- 32.Kurapov, A., Pivorienė, J., Krasilova, Y., Proskurnia, A., Balashevych, O., Dubynskyi, O., & Kalaitzaki, A. (2023). From trauma to transformation:

- Predictors of post-traumatic growth in Ukrainians affected by war in an ongoing conflict setting. *Social Inquiry into Well-Being*, 21(1).
<https://doi.org/10.13165/SD-23-21-1-04>
33. Lambert, N. M., Stillman, T. F., Hicks, J. A., Kamble, S., Baumeister, R. F., & Fincham, F. D. (2013). To belong is to matter: Sense of belonging enhances meaning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(11), 1418–1427.
[doi:10.1177/0146167213499186](https://doi.org/10.1177/0146167213499186)
34. Lee, S., Matthews, B., & Torres, J. (2025). Predicting Post-Traumatic Growth from Social Support and Meaning-Making Ability. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*, 7(1), 211-219.
<http://dx.doi.org/10.61838/kman.jarac.7.1.25>
35. Lindstrom, C. M., Cann, A., Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2013). The relationship of core belief challenge, rumination, disclosure, and sociocultural elements to posttraumatic growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(1), 50. DOI: [10.1037/a0022030](https://doi.org/10.1037/a0022030)
36. Linley P. A., Joseph S. (2004) Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*. 2004. № 17. P. 11–21.
[DOI:10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e](https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e)
37. Maercker, A., & Horn, A. B. (2013). A socio-interpersonal perspective on PTSD: The case for environments and interpersonal processes. *Clinical psychology & psychotherapy*, 20(6), 465-481. DOI:
<https://doi.org/10.1002/cpp.1805>
38. Maftai, A., & Butnariu, I. M. (2024). Stronger after the war? Resilience and posttraumatic growth among Ukrainian young refugees: the mediating role of hope. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 19(3), 537-550.
<https://doi.org/10.1080/17450128.2024.2389392>
39. Martsenkovskiy, D., Shevlin, M., Ben-Ezra, M., Bondjers, K., Fox, R., Karatzias, T., ... & Hyland, P. (2024). Mental health in Ukraine in 2023. *European psychiatry*, 67(1), e27.

- <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2024.12>
40. Menyhért, A. (2024). Trauma: A Transdisciplinary Overview. *The Palgrave Encyclopedia of Memory Studies*, 1-19. https://doi.org/10.1007/978-3-030-93789-8_42-1
41. Morris, J. N., Turnbull, D., Martini, A., Preen, D., & Zajac, I. (2020). Coping and its relationship to post-traumatic growth, emotion, and resilience among adolescents and young adults impacted by parental cancer. *Journal of psychosocial oncology*, 38(1), 73-88. <https://doi.org/10.1080/07347332.2019.1637384>
42. Panjikidze, M., Beelmann, A., Martskvishvili, K., & Chitashvili, M. (2020). Posttraumatic growth, personality factors, and social support among war-experienced young Georgians. *Psychological Reports*, 123(3), 687-709. <https://doi.org/10.1177/0033294118823177>
43. Park, C. L. (1998). *Implications of posttraumatic growth for individuals*. In *Posttraumatic growth* (pp. 157-180). Routledge. Доступно на: <https://surli.cc/jiwwfp>
44. Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: an integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological bulletin*, 136(2), 257. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
45. Prati, G., & Pietrantonio, 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. <https://doi.org/10.1080/15325020902724271>
46. Prieto-Ursúa, M., & Jódar, R. (2020). Finding meaning in hell. The role of meaning, religiosity and spirituality in posttraumatic growth during the coronavirus crisis in Spain. *Frontiers in psychology*, 11, 567836. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567836>
47. Ray, A. (2021). The neurobiology of post-traumatic stress disorder (PTSD): Perspectives and trends. *EC Pharmacology and Toxicology*, 9, 22-36. Доступно

- на: <https://ecronicon.net/assets/ecpt/pdf/ECPT-09-00637.pdf>
48. Richardson, K. M. (2016). The surviving sisters club: Examining social support and posttraumatic growth among FDNY 9/11 widows. *Journal of Loss & Trauma*, 21(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/15325024.2015.1024558>
49. Schulenberg, S. E., Drescher, C. F., & Baczwaski, B. J. (2014). Perceived meaning and disaster mental health: A role for logo therapy in clinical-disaster psychology. In A. Batthyany and P. Russo-Netzer (Eds.), *Meaning in positive and existential psychology* (pp. 251–267). New York: Springer. [doi:10.1007/978-1-4939-0308-5_15](https://doi.org/10.1007/978-1-4939-0308-5_15)
50. Shang, F., Kaniasty, K., Cowlshaw, S., Wade, D., Ma, H., & Forbes, D. (2022). The impact of received social support on posttraumatic growth after disaster: The importance of both support quantity and quality. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 14(7), 1134. Доступ до абстракту на: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/tra0000541>
51. Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counselling Psychology*, 53(1), 80–93. DOI: [10.1037/0022-0167.53.1.80](https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80)
52. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*, 9, 455–471. <https://doi.org/10.1007/BF02103658>
53. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). A clinical approach to posttraumatic growth. *Positive psychology in practice*, 405–419. <https://doi.org/10.1002/9780470939338.ch25>
54. Yalom, I. D., & Lieberman, M. A. (1991). Bereavement and heightened existential awareness. *Psychiatry*, 54(4), 334–345. <https://doi.org/10.1080/00332747.1991.11024563>
55. Yao, Y., Wang, P., Zhao, K., Li, Q., & Li, Y. (2024). Proactive personality, social support and post-traumatic growth caused by COVID-19: mediating effect meaning in life in China. *BMC psychology*, 12(1), 634.

<https://doi.org/10.1186/s40359-024-02156-z>

56. Zubovskiy, D. (2018). Adaptation and appropriation of the Ukrainian version of the “Posttraumatic Growth Inventory” methodic. *Psihologičnij Časopis*, 7(17), 121-135. <https://doi.org/10.31108/1.2018.7.17>

**Показники внутрішньої узгодженості “Опитувальника
посттравматичного зростання”**

Шкала/субшкала	Показник альфа Кронбаха(α)
Міжособистісні стосунки	0.746
Нові можливості	0.809
Особистісна сила	0.757
Духовні зміни	0.598
Цінування життя	0.617
Посттравматичне зростання	0.883

**Порівняння показників внутрішньої узгодженості “Опитувальника
посттравматичного зростання” в трьох дослідженнях**

Варіант опитувальника	“The Posttraumatic Growth Inventory” (Tedeschi & Calhoun, 1996)	Україномовна адаптація опитувальника посттравматично го зростання (Zubovskiy, 2018)	Поточне дослідження
Загальний показник альфа Кронбаха(α)	0.90	0.91	0.883

Показники внутрішньої узгодженості “Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки”

Шкала/субшкала	Показник альфа Кронбаха(α)
Сім'я	0.815
Друзі	0.920
Близькі люди	0.744
Соціальна підтримка	0.783

Порівняння показників внутрішньої узгодженості “Багатомірної шкали сприйняття соціальної підтримки” в трьох дослідженнях

Варіант опитувальника	“The multidimensional scale of perceived social support” (Zimet, та ін. 1988)	Україномовна адаптація багатомірної шкали сприйняття соціальної підтримки” (Мельник & Стаднік, 2023)	Поточне дослідження
Загальний показник альфа Кронбаха(α)	0.88	0.928	0.783

**Показники внутрішньої узгодженості “Короткий багатовимірний
опитувальник процвітання “PERMA-Профайлер”**

Шкала/субшкала	Показник альфа Кронбаха(α)
Позитивні емоції(P)	0.825
Залученість(E)	0.886
Відносини(R)	0.753
Сенс(M)	0.781
Досягнення(A)	0.803
Добробут(PERMA)	0.887
Негативні емоції(N)	0.671
Здоров'я(H)	0.873
PERMA-Профайлер	0.894

**Порівняння показників внутрішньої узгодженості “Короткого
багатовимірного опитувальника процвітання “PERMA-Профайлер” в
трьох дослідженнях**

Варіант опитувальника	“PERMA- Profiler” (Butler & Kern, 2016)	Україномовна адаптація методики “PERMA-Профайлер” (Савченко & Лавриненко, 2023)	Поточне дослідження
Загальний показник альфа Кронбаха(α)	0.94	0.931	0.894

**Порівняльний аналіз посттравматичного зростання за
соціо-демографічними показниками**

Соціо-демографічний показник	Середнє арифметичне	Стандартне відхилення	Показник статистики	
Стать				
жіноча	63.9	16.7	U = 672	p = 1
чоловіча	61.5	22.2		
Зміна місця проживання				
не змінювали	63.6	17.6	F = 0.886	
ВПО	58.9	17.6		
переїзд закордон	64.6	17.2		
інше	73.3	18.4		
Сімейний статус				
в стосунках	63.4	18.3	t = -0.09	p = 0.924
без стосунків	63.7	17.3		
Вік				
17 років	63.2	11.95	x² = 6.25	p = 0.396
18 років	61.1	17.65		
19 років	63.3	20.53		
20 років	58.3	17.26		
21 рік	67.9	19.44		
22 роки	65.9	20.31		
23 роки	71	8.37		