

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук**

Кафедра психології

**ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ
ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ
ВОЄННОГО СТАНУ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

МАГІСТР

за спеціальністю 053 Психологія

ЧОБОТАР ЛЮДМИЛИ ВОЛОДИМИРІВНИ

Кваліфікаційна робота

допущена до захисту

Зав. кафедри _____

«26» січня 2026 р.

Науковий керівник:

Платаш Л. Б

кандидат педагогічних наук,

доцент

Рецензент:

Мельник Ж.В.,

доктор психологічних наук,

доцент

КИЇВ – 2026

Реєстрація

номер

дата, підпис лаборанта кафедри

Рекомендовано

Л.Б. Платаш

до захисту

підпис наукового
керівника

ініціали, прізвище наукового керівника

Результат захисту

оцінка

дата захисту

Голова ЕК

О.М. Шпортун

підпис

ініціали, прізвище

Члени ЕК

Я.М. Раєвська

підпис

ініціали, прізвище

М.С. Ятчук

підпис

ініціали, прізвище

Р.О. Лавлінський

підпис

ініціали, прізвище

Секретар ЕК

К.Р. Собченко

підпис

ініціали, прізвище

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук**

Кафедра психології

спеціальність *Психологія*
курс II (*магістратура*)

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу магістра
Чоботар Людмили Володимирівни

1. Тема роботи: **Індивідуально-типологічні чинники посттравматичного зростання українців в умовах воєнного стану.**

2. Цільова установка: цивільні особи віком від 20 до 55 років, які перебувають на підконтрольних Україні територіях під час воєнного стану; вихідні дані: матеріали професійної та переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.

3. Перелік графічного матеріалу 12 табл., 4 рис.

4. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	Консультант	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Розділ 1	Платаш Л.Б.		
Розділ 2	Платаш Л.Б.		
Розділ 3	Платаш Л.Б.		

5. Зміст роботи:

Вступ

Розділ 1. Теоретичні аспекти дослідження посттравматичного зростання особистості в умовах воєнного стану.

Розділ 2. Емпіричне дослідження індивідуально-типологічних чинників посттравматичного зростання українців в умовах воєнного стану.

Розділ 3. Рекомендації щодо фасилітації посттравматичного зростання українців в умовах воєнного стану.

Висновок

Список використаних джерел

Календарний план виконання роботи

№ п/ п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	Фактичний
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи магістра.	грудень 2024	грудень 2024
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи магістра.	лютий 2025	лютий 2025
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи магістра, затвердження його керівником.	квітень 2025	квітень 2025
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.	травень 2025	травень 2025
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.	вересень 2025	вересень 2025
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час переддипломної практики, і подання її на повторне читання.	жовтень-грудень 2025	жовтень-грудень 2025
7.	Подання кваліфікаційної роботи магістра на реєстрацію на кафедрі, рецензування та написання відгуку науковим керівником.	січень 2026	січень 2026
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи магістра на засіданні Екзаменаційної комісії.	лютий 2026	лютий 2026
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.	березень 2026	березень 2026

Дата видачі завдання _____

Науковий керівник _____ (Платаш Л.Б.)

Завдання прийняв(ла)
до виконання
здобувач(ка) _____ (Чоботар Л.В.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 96 с., 12 табл., 4 рис., 69 джерел

Об'єкт дослідження: посттравматичне зростання особистості в умовах тривалого стресу та невизначеності.

Предмет дослідження: індивідуально-типологічні чинники (життєстійкість, форми агресивності) посттравматичного зростання цивільних громадян України в умовах воєнного стану.

Мета: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок між індивідуально-типологічними властивостями особистості та рівнем її посттравматичного зростання; на основі отриманих даних розробити програму соціально-психологічного тренінгу для активізації внутрішніх ресурсів трансформації травматичного досвіду.

Гіпотеза дослідження: рівень посттравматичного зростання особистості в умовах війни є не випадковим явищем, а детермінується комплексом індивідуально-типологічних властивостей; зокрема, високий рівень життєстійкості та конструктивна трансформація агресивності є передумовами високих показників ПТЗ.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, узагальнення, порівняння, систематизація;
- емпіричні: тестування («Опитувальник посттравматичного зростання» Р. Тедеші, Л. Калхуна, «Тест життєстійкості» С. Мадді, «Опитувальник агресивності Басса-Перрі» (BPAQ));
- методи математичної статистики: дескриптивна статистика; непараметричний кореляційний аналіз (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена); методи порівняння середніх значень, Т-критерій Вілкоксона.

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ, ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ, ВОРОЖІСТЬ,
ПСИХОЛОГІЧНА ФАСИЛІТАЦІЯ, ВОЄННИЙ СТАН. POST-TRAUMATIC
GROWTH, HARDINESS, HOSTILITY, PSYCHOLOGICAL FACILITATION,
MARTIAL LAW

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	12
1.1. Феноменологія посттравматичного зростання в сучасній психологічній науці	12
1.2. Психологічні особливості переживання травматичного досвіду та трансформації особистості цивільного населення України в умовах війни.....	18
1.3. Індивідуально-типологічні властивості особистості (життєстійкість, агресивність) як ресурси подолання кризових ситуацій.....	24
Висновки до першого розділу	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО- ТИПОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	36
2.1. Організація та методичне забезпечення дослідження	36
2.2. Аналіз результатів дослідження рівнів посттравматичного зростання та індивідуально-типологічних властивостей	43
Висновки до другого розділу.....	59
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ФАСИЛІТАЦІЇ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	63
3.1. Теоретико-методичне обґрунтування програми розвитку особистісних ресурсів.....	63
3.2. Організація та змістовне наповнення програми «Ресурс зростання»	68
3.3. Аналіз результатів апробації програми та рекомендації щодо фасилітації ПТЗ в кризових умовах.....	75
Висновки до третього розділу.....	84
ВИСНОВКИ.....	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	91

ВСТУП

Актуальність теми. Повномасштабна військова агресія проти України, що триває з 2022 року, спричинила наймасштабнішу кризу ментального здоров'я в Європі з часів Другої світової війни. За даними Міністерства охорони здоров'я України та оцінками ВООЗ, станом на 2024–2025 роки понад 15 мільйонів українців потребують психологічної підтримки різного ступеня інтенсивності [1]. Соціологічні моніторинги свідчать, що близько 70–80% населення відчують постійний стрес, а рівень тривожності залишається стабільно високим через систематичні обстріли, втрату близьких та вимушене переміщення [2].

У таких екстремальних умовах психологічна наука стикається з необхідністю пошуку не лише механізмів подолання травми, а й чинників, що сприяють позитивній особистісній трансформації. Феномен посттравматичного зростання (ПТЗ), вперше концептуалізований Р. Тедеші та Л. Калхуном, сьогодні набуває нового змісту в українському контексті. Якщо раніше ПТЗ розглядалося переважно як результат завершеної травматичної події, то умови сучасної України диктують необхідність вивчення зростання в ситуації «триваючої травми» та хронічної невизначеності [3].

Проблема ПТЗ та ресурсів особистості досліджувалася багатьма вітчизняними та зарубіжними вченими. Зокрема, теоретико-методологічні засади ПТЗ закладені у працях С. Джозефа, Л. Калхуна, Р. Тедеші [4, 7]. Питання життестійкості як ключового ресурсу стресостійкості розробляли С. Мадді, Д. Хошаба, а в українській психології - О. Кокун, І. Савелюк [5]. Особливості переживання травми цивільним населенням та концепцію посттравматичного життєтворення активно досліджує Т. Титаренко. Роль індивідуально-типологічних властивостей та регуляції станів у кризових умовах висвітлено у роботах В. Бочелюка, О. Ларіної.

Попри значну кількість розробок, залишається недостатньо з'ясованим питання про те, які саме комбінації індивідуально-типологічних рис (зокрема,

взаємодія компонентів життєстійкості та специфічних форм агресивності) виступають каталізаторами ПТЗ, а які - гальмують цей процес. В умовах воєнного стану агресивність часто виступає не лише як деструктивна форма поведінки, а й як енергетичний ресурс для захисту суб'єктивності та подолання віктимної позиції [6]. Таким чином, необхідність виявлення індивідуальних предикторів, що дозволяють цивільним громадянам трансформувати біль у досвід та розвиток, визначає актуальність нашого дослідження.

Об'єкт дослідження: посттравматичне зростання особистості в умовах тривалого стресу та невизначеності.

Предмет дослідження: індивідуально-типологічні чинники (життєстійкість, форми агресивності) посттравматичного зростання цивільних громадян України в умовах воєнного стану.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок між індивідуально-типологічними властивостями особистості та рівнем її посттравматичного зростання; на основі отриманих даних розробити програму соціально-психологічного тренінгу для активізації внутрішніх ресурсів трансформації травматичного досвіду.

Завдання дослідження:

1. Здійснити комплексний теоретичний аналіз сучасних концепцій посттравматичного зростання та індивідуально-типологічних особливостей особистості в зарубіжній та вітчизняній психології.
2. Визначити рівень та специфіку посттравматичного зростання у цивільних осіб в Україні в період дії воєнного стану.
3. Дослідити ступінь вираженості компонентів життєстійкості та показників різних форм агресивності у досліджуваній вибірці.
4. Встановити та проаналізувати кореляційні зв'язки між показниками ПТЗ та індивідуально-типологічними характеристиками (життєстійкістю та агресивністю).
5. Розробити практичні рекомендації та програму тренінгу, спрямовану на стимулювання ПТЗ через розвиток ресурсних станів особистості.

Гіпотеза дослідження: рівень посттравматичного зростання особистості в умовах війни є не випадковим явищем, а детермінується комплексом індивідуально-типологічних властивостей - зокрема, високий рівень життєстійкості та конструктивна трансформація агресивності є передумовами високих показників ПТЗ.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань використано комплекс наукових методів:

- теоретичні: аналіз, узагальнення, порівняння та систематизація наукових джерел для обґрунтування концептуальної моделі дослідження;
- емпіричні: метод тестування із застосуванням стандартизованого інструментарію: «Опитувальник посттравматичного зростання» Р. Тедеші, Л. Калхуна, «Тест життєстійкості» С. Мадді, «Опитувальник агресивності Басса-Перрі» (BPAQ);
- методи математико-статистичної обробки даних: дескриптивна статистика для визначення рівнів вираженості показників; непараметричний кореляційний аналіз (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена); методи порівняння середніх значень для виявлення статевих, вікових та ситуативних відмінностей, Т-критерій Вілкоксона. Обробка даних здійснювалася за допомогою пакетів IBM SPSS Statistics та Microsoft Excel.

Наукова новизна. У науковій роботі були розв'язані такі завдання як поглиблення уявлень про механізми посттравматичного зростання цивільних осіб в умовах триваючого військового конфлікту. Було доведено детермінуючу роль життєстійкості, зокрема її компонентів залученості та контролю, як ключового позитивного предиктора посттравматичного зростання цивільного населення в умовах триваючої воєнної агресії. Дістав подальшого розвитку підхід до вивчення агресивності як амбівалентного чинника трансформації особистості, де було встановлено конструктивну роль афективного гніву у мобілізації ресурсу особистої сили та водночас виявлено деструктивний вплив когнітивної ворожості на динаміку та якість процесів зростання. Встановлено

нелінійний характер впливу вітальної загрози на показники ПТЗ, що дозволило довести стимулюючу функцію помірною рівня небезпеки та виявити ефект тимчасового пригнічення трансформаційних процесів при досягненні екстремальних рівнів загрози. Також було уточнено соціодемографічні профілі резильєнтності цивільних осіб, зокрема зафіксовано вищий потенціал до позитивних змін у жінок та представників зрілого віку порівняно з молодшими віковими групами.

Практичне значення дослідження полягає у розробці та впровадженні технології психологічної фасилітації - дводенного онлайн-інтенсиву «Ресурс зростання», що інтегрує когнітивно-поведінковий підхід, тренінг життєстійкості та методи логотерапії для інтенсифікації процесів посттравматичної трансформації цивільного населення. Розроблений методичний інструментарій, включаючи алгоритми дистанційних вправ та пам'ятки самодопомоги, можуть бути використані у діяльності кризових центрів та волонтерських організацій. Форми реалізації дозволяють проведення тренінгових занять для мешканців прифронтових територій та внутрішньо переміщених осіб. Застосування запропонованої методики дозволяє забезпечити перехід особистості від стратегії пасивного виживання до активного проектування майбутнього, що має стратегічне значення для зниження рівня хронічної травматизації суспільства та відновлення соціально-психологічного капіталу України в умовах тривалого воєнного стану.

Експериментальна база. Емпіричне дослідження проведено на базі цифрових платформ соціальної взаємодії (Instagram, Telegram спільноти) в період грудня 2025 року. Експериментальну вибірку склали 67 цивільних осіб віком від 20 до 55 років, які перебувають на підконтрольних Україні територіях під час воєнного стану.

Апробація результатів. Основні положення та результати дослідження представлені на V Міжнародній науково-практичній онлайн-конференції «Вектори соціальної, організаційної та економічної психології», яка

відбувалася 27 лютого 2026 року в Державному торговельно-економічному університеті.

Структура кваліфікаційної роботи. Дана робота складається із вступної частини (вступу), основної частини, яка поділяється на три розділи, а також із висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 96 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Феноменологія посттравматичного зростання в сучасній психологічній науці

Трансформація наукових уявлень про наслідки впливу екстремальних інтенсивних подій на психіку індивіда призвела до виокремлення феномену посттравматичного зростання (ПТЗ) як самостійного об'єкта досліджень. У межах класичного клінічного підходу травматизація розглядалася переважно крізь призму деструкції, патогенезу та формування стійких дефіцитарних станів. Проте накопичений емпіричний матеріал дозволив стверджувати, що для значної частини людей, які пережили критичні життєві ситуації, характерним є не лише відновлення до преморбідного рівня, а й вихід на якісно нові щаблі особистісного розвитку. Посттравматичне зростання визначається як сукупність позитивних психологічних змін, що виникають у результаті боротьби суб'єкта з високовикликовими обставинами, які ставлять під загрозу його базові життєві орієнтири [4].

Концептуалізація ПТЗ у працях Р. Тедеші та Л. Калхуна базується на метафорі «сейсмічного виклику» системі базових припущень особистості. Згідно з цією моделлю, кожна людина оперує внутрішньою когнітивною картою, яка включає уявлення про передбачуваність світу, власну цінність та справедливість соціального устрою. Травматична подія виступає як когнітивний «землетрус», що руйнує ці схеми, змушуючи індивіда до тотальної реконструкції свого життєвого світу. Важливо наголосити, що джерелом зростання виступає не сама травма як подія, а саме суб'єктивна боротьба з її наслідками, процес осмислення та інтеграції отриманого досвіду в оновлену структуру ідентичності [7].

Функціонально-дескриптивна модель ПТЗ передбачає диференціацію п'яти ключових доменів, у яких фіксуються позитивні зрушення. Аналіз кожного з них дозволяє глибше зрозуміти механіку трансформаційних процесів.

Першим вектором змін виступає сфера міжособистісних стосунків. Встановлено, що після переживання травми індивіди часто відзначають поглиблення емоційної близькості з оточуючими, зростання рівня емпатії та співчуття до болю інших. Відбувається переоцінка соціального оточення: стосунки стають менш формальними, натомість акцентується увага на їхній щирості та надійності. В умовах колективної травматизації, притаманної воєнному стану, цей домен набуває специфічного забарвлення у вигляді соціальної консолідації та ідентифікації з національною спільнотою як джерелом підтримки [8].

Другим доменом є відкриття нових можливостей. Руйнація попередніх життєвих планів призводить до виникнення когнітивного простору, у якому суб'єкт починає бачити альтернативні шляхи самореалізації. Це може виявлятися у зміні професійної діяльності, отриманні нової освіти або зміні життєвих пріоритетів, які раніше сприймалися як непорушні. Феноменологічно це описується як перехід від стану вимушеної адаптації до активного проектування майбутнього, що у вітчизняній школі трактується як акт життєтворення [9].

Третій домен - усвідомлення особистої сили. Переживання екстремальної ситуації парадоксальним чином веде до формування відчуття власної спроможності та психологічної стійкості. Когнітивна установка «якщо я витримав це, я зможу подолати будь-що» стає фундаментом для підвищення самоповаги та впевненості у власних ресурсах. Ця зміна не заперечує усвідомлення вразливості, проте зміщує акцент на здатність діяти в умовах невизначеності [10].

Четвертим напрямом трансформації виступають духовні зміни. Травма актуалізує екзистенційний пошук, змушуючи особистість звертатися до фундаментальних питань про сенс життя, страждання та смерті. Для багатьох

суб'єктів це виявляється у поглибленні релігійності або формуванні власної філософської системи, яка дозволяє інтегрувати трагічний досвід у ширший контекст буття. Важливим елементом тут є пошук відповіді на питання не «за що це мені?», а «заради чого я маю жити далі?» [11].

П'ятий домен - підвищення цінності життя. Особистість починає виявляти більшу вдячність за кожен прожитий день, помічати позитивні аспекти повсякденності, які раніше ігнорувалися. Зміна темпоральної перспективи призводить до того, що теперішній момент набуває самоцінності, що виступає потужним антидотом до симптомів посттравматичної депресії та апатії [12].

Центральним процесуальним аспектом ПТЗ є специфічна інтелектуальна активність особистості - румінація. В академічній літературі обґрунтовано необхідність суворого розмежування інтрузивної та деліберативної румінації. Інтрузивна румінація характеризується як мимовільне, нав'язливе повернення до травматичних спогадів, що супроводжується високим рівнем дистресу та відчуттям втрати контролю над мисленням. Вона є типовою для гострої фази переживання травми та сама по собі не призводить до зростання, а радше сигналізує про нездатність когнітивної системи інтегрувати аномальний досвід [13].

Натомість деліберативна (свідома) румінація являє собою цілеспрямований процес обмірковування події, аналізу її причин та наслідків, а також активний пошук нових смислових конструктів. Це вольове зусилля, спрямоване на перебудову ієрархії цінностей. Перехід від інтрузій до деліберативного осмислення є критичною точкою в динаміці ПТЗ. У цьому процесі ключову роль відіграє здатність особистості до саморефлексії та наявність безпечного соціального простору для вербалізації переживань.

Когнітивна модель ПТЗ припускає, що інтенсивний дистрес є необхідною, хоч і недостатньою умовою для запуску деліберативної румінації. Саме висока інтенсивність потрясіння створює енергетичний імпульс для руйнації застарілих схем «базових припущень». За концепцією Р. Янофф-Бульман, зростання можливе лише тоді, коли індивід визнає крах попередньої карти світу

та береться за побудову нової, яка є більш складною та реалістичною, оскільки враховує існування зла та випадковості, не втрачаючи при цьому віри в цінність суб'єктивного буття [14].

Варто зауважити, що процес переходу від інтрузивного болю до деліберативного зростання не є лінійним. Він часто супроводжується регресіями, періодами апатії та повторними спалахами тривоги. Проте системна когнітивна робота дозволяє перетворити «сирий» емоційний матеріал травми на структурований особистісний досвід. У цьому контексті ПТЗ розглядається як вищий прояв адаптивної функції психіки, що реалізується через евристичну діяльність свідомості.

Таким чином, феноменологія посттравматичного зростання охоплює складний комплекс когнітивних, емоційних та екзистенційних трансформацій. Встановлено, що ПТЗ є результатом не самої травматичної події, а глибокої інтелектуальної та духовної праці особистості, спрямованої на подолання смислового вакууму. П'ять доменів зростання відображають цілісну реорганізацію внутрішнього світу людини, забезпечуючи її перехід на вищий рівень функціонування, що стає основою для подальшого аналізу індивідуально-типологічних чинників, які фасилітують цей процес.

Наукова верифікація посттравматичного зростання потребує чіткої термінологічної делімітації, насамперед щодо поняття «резильєнтність», яке в багатьох ранніх працях використовувалося як синонімічне. Аналіз сучасних методологічних підходів дає змогу встановити фундаментальну відмінність між цими конструктами. Резильєнтність розглядається як динамічний процес, що забезпечує здатність індивіда до збереження стабільного рівня психологічного функціонування під час або після дестабілізуючого впливу стресорів. Вона відображає механізм «повернення» до вихідного стану, що корелює з концепцією гомеостазу. Натомість посттравматичне зростання дефініюється як якісна трансформація, що виводить особистість за межі її преморбідних адаптивних можливостей [15].

Доведено, що резильєнтність виступає як предиктор меншої інтенсивності дистресу, тоді як ПТЗ є результатом глибокого переживання цього дистресу. Згідно з дослідженнями траєкторій відновлення, особистості з високим рівнем резильєнтності можуть демонструвати нижчі показники зростання саме тому, що їхні базові когнітивні схеми не зазнали критичного руйнування, яке є необхідним для запуску механізмів ПТЗ. Таким чином, якщо резильєнтність - це стійкість архітектури психіки, то ПТЗ - це повна перебудова цієї архітектури на основі нового, складнішого проекту [16].

У контексті воєнного стану розрізнення цих понять є принциповим для розуміння того, чи відбувається у цивільного населення просте пристосування до умов небезпеки, чи здійснюється глибинна переоцінка ідентичності.

Вагомий внесок у розумінні природи ПТЗ зроблено у межах теорії організмичного оцінювання С. Джозефа. Спираючись на людиноцентрований підхід К. Роджерса, автор пропонує когнітивно-соціальну модель, у якій центральне місце посідає процес когнітивної акомодатії. Згідно з цією концепцією, після травматичної події особистість може обрати одну з трьох траєкторій опрацювання досвіду:

1. Асиміляція: намагання вбудувати травматичну інформацію у вже існуючі когнітивні структури без їх зміни. Це часто призводить до викривлення реальності, заперечення або формування хибних висновків, що зумовлює хронічний дистрес.
6. Негативна акомодатія: зміна когнітивних схем у деструктивний бік. Світ починає сприйматися як безнадійно небезпечний, а власне «Я» - як безпорадне, що клінічно виявляється у формі ПТСР чи депресії.
7. Позитивна акомодатія (ПТЗ): реорганізація внутрішнього світу, за якої травматичний досвід інтегрується як важливий, хоч і болісний елемент життєвої історії, що сприяє особистісному розвитку та самоактуалізації [17].

Теорія С. Джозефа обґрунтовує, що рушійною силою ПТЗ є вроджена тенденція людини до актуалізації, яка активізується у відповідь на смисловий

вакуум, породжений травмою. Важливою умовою для успішної позитивної акомодатії є наявність соціального контексту, який підтримує автономію особистості та сприяє деліберативній румінації. ПТЗ у цій моделі виступає не як пасивний наслідок часу, а як результат активного вибору індивіда щодо способу осмислення власної вразливості [17].

Аналіз крос-культурних досліджень феномену ПТЗ виявляє специфіку проявів зростання залежно від соціокультурного контексту та типу травматизації. Встановлено, що в колективістських культурах (наприклад, у країнах Близького Сходу та Африки) домен «зміцнення стосунків» та «духовні зміни» домінують над індивідуалістичними аспектами «особистої сили». Зокрема, дослідження досвіду осіб, які пережили геноцид у Руанді або збройні конфлікти на території колишньої Югославії, свідчать про те, що ПТЗ тісно пов'язане з процесами колективного прощення та соціального відновлення [18].

Варто зауважити, що крос-культурна варіативність ПТЗ також стосується сприйняття самої ідеї «зростання через страждання». У західних культурах ПТЗ часто трактується крізь призму особистого успіху та досягнення, тоді як у східних традиціях наголос робиться на гармонізації стосунків зі світом та прийнятті долі. Дослідження в Ізраїлі, що проводилися в умовах тривалого військового конфлікту, продемонстрували феномен «хронічного ПТЗ», коли зростання відбувається паралельно із постійною загрозою, формуючи специфічний тип стійкої національної ідентичності [19].

Це спостереження є критично важливим для нашого дослідження, оскільки ситуація в Україні характеризується саме перманентністю загрози, що вимагає переосмислення класичних моделей ПТЗ, розроблених для одноразових травматичних подій.

Порівняльний аналіз свідчить, що чинники, які сприяють ПТЗ, мають як універсальний, так і специфічний характер. До універсальних належать соціальна підтримка, здатність до когнітивного переструктурування та наявність особистісних ресурсів (життестійкості). До специфічних - культурні міфи про героя, релігійні доктрини та національні наративи подолання.

Встановлено, що в суспільствах із високим рівнем соціальної згуртованості індивідуальне ПТЗ підкріплюється колективними процесами смислотворення, що мінімізує ризики формування «ілюзорного зростання» [20].

Окрему увагу в сучасній науці приділено вивченню ПТЗ у контексті глобальних криз. Пандемія COVID-19 та масштабні воєнні конфлікти останнього десятиліття дозволили виявити, що ПТЗ може мати проактивний характер. Особистість, інтегруючи досвід глобальної загрози, трансформує свою ціннісну ієрархію, зміщуючи акцент з матеріальних здобутків на екологічну відповідальність та глобальну емпатію [21]. Це підтверджує тезу про те, що ПТЗ є складним багаторівневим конструктом, який охоплює індивідуальний, міжособистісний та соціетальний рівні функціонування.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу феноменології ПТЗ, досліджено, що цей феномен є ключовим для розуміння конструктивного потенціалу людської психіки в умовах екстремального стресу. Розмежування ПТЗ та резильєнтності дозволяє чітко ідентифікувати суб'єктів, які потребують фасилітації трансформаційних процесів. Теорія організмичного оцінювання С.Джозефа надає методологічне підґрунтя для розробки інтервенцій, спрямованих на стимулювання позитивної акомодатії досвіду. Крос-культурний аналіз підкреслює необхідність врахування специфіки українського менталітету та умов триваючої війни при дослідженні ПТЗ цивільного населення. Таким чином, теоретичний базис, закладений у підрозділі 1.1, створює умови для переходу до аналізу конкретних особливостей переживання травми українцями, що буде детально розглянуто у наступному підрозділі.

1.2. Психологічні особливості переживання травматичного досвіду та трансформації особистості цивільного населення України в умовах воєнного стану

Специфіка психологічної трансформації особистості в умовах повномасштабної воєнної агресії зумовлена безпрецедентним масштабом

вітальних загроз, тривалістю експозиції до стресорів та руйнацією звичних соціальних інститутів. Аналіз досвіду цивільного населення України протягом 2022–2025 років дає підстави стверджувати, що класичні моделі посттравматичного зростання, розроблені переважно на матеріалі завершених травматичних подій, потребують суттєвої ревізії та адаптації. Ключовою відмінністю українського контексту є стан «триваючої травми», за якого межа між «травматичним минулим» та «безпечним теперішнім» фактично нівелюється, оскільки джерело загрози залишається активним і перманентним [22].

Феноменологічно стан триваючої воєнної травми характеризується кумулятивним ефектом, коли індивід змушений опрацьовувати нові травматичні епізоди ще до завершення інтеграції попередніх. Це створює умови для хронічного перевантаження когнітивної системи, що, з одного боку, підвищує ризики формування симптомів посттравматичного стресового розладу, а з іншого - форсує процеси переоцінки життєвих смислів. Встановлено, що в ситуації перманентної небезпеки механізми ПТЗ запускаються не як результат спогадів про пережите, а як необхідна адаптивна стратегія виживання в агресивному середовищі [23].

Центральним теоретичним конструктом для розуміння трансформації цивільних є теорія «базових припущень» Р. Янофф-Бульман. Досліджено, що повномасштабне вторгнення спричинило радикальну деструкцію трьох фундаментальних опор світосприйняття українців: переконання у доброзичливості навколишнього світу, віри у його справедливість та відчуття власної цінності. Для багатьох цивільних осіб руйнація ілюзії «безпечного завтра» стала моментом екзистенційного краху, що вимагав негайної когнітивної реконструкції [14]. Процес ПТЗ у цьому контексті виявляється у побудові нової, більш гнучкої та реалістичної системи припущень, де світ сприймається як такий, що містить небезпеку, проте індивід володіє набором внутрішніх інструментів для протидії цій загрозі [24].

Особливості переживання травматичного досвіду цивільним населенням тісно пов'язані з явищем «інформаційної травматизації». Умови сучасної війни передбачають постійний доступ до візуального та текстового контенту про воєнні злочини, руйнування та людські втрати, що формує ефект вторинної травматизації навіть у мешканців відносно безпечних регіонів. Встановлено, що надмірне споживання тривожного контенту підсилює інтрузивну румінацію, блокуючи перехід до деліберативного осмислення [25]. Водночас здатність до фільтрації інформаційних потоків та зосередження на конструктивних діях (наприклад, волонтерстві чи підтримці близьких) виступає фасилітатором ПТЗ, трансформуючи пасивне співчуття в активну суб'єктну позицію.

Важливим чинником, що детермінує специфіку трансформації, є зміна темпоральної перспективи особистості. В умовах воєнного стану спостерігається феномен «скорочення горизонту планування» та концентрація на теперішньому моменті. Якщо в дотравматичний період життя цивільних осіб було орієнтоване на довгострокові цілі, то війна змусила до переходу в режим «тут і зараз». Це зміщення акцентів, згідно з емпіричними даними, сприяє зростанню за доменом «цінування життя», оскільки навіть звичайні побутові речі починають сприйматися як екзистенційна цінність [26].

Аналіз суб'єктивних звітів постраждалих осіб дозволяє виокремити специфічну динаміку трансформації ідентичності. Війна виступає як «очисний» чинник, що нівелює другорядні соціальні ролі та актуалізує фундаментальні особистісні властивості. Відбувається перехід від індивідуалістичного сприйняття власної успішності до колективістського усвідомлення себе як частини нації, що чинить опір. Це підтверджує тезу про те, що в Україні ПТЗ має виражений соціально-орієнтований характер: особистісне зростання індивіда корелює з його залученістю у процеси суспільної взаємодопомоги [3].

Варто зауважити, що переживання травми цивільними особами має виражену гендерну та вікову специфіку. Для жінок, особливо тих, хто несе відповідальність за безпеку дітей, трансформація часто відбувається через розширення спектру особистої сили та опанування нових соціальних функцій.

Для чоловіків цивільного сектору ПТЗ нерідко пов'язане з подоланням почуття провини (так званої «провини вцілілого») та пошуком конструктивних шляхів застосування агресивної енергії у волонтерській чи професійній діяльності [6]. Ці спостереження вказують на те, що трансформація не є уніфікованим процесом, а глибоко детермінується соціальним контекстом та внутрішніми ресурсами суб'єкта.

Досліджено, що критичним моментом у переході до ПТЗ є подолання когнітивного дисонансу між «минулим благополучним Я» та «теперішнім травмованим Я». У ситуації війни цей конфлікт загострюється через неможливість повернення до попереднього способу життя. Процес «посттравматичного життєтворення» вимагає від особистості не просто пристосування, а активного конструювання нових сенсів у розірваному життєвому просторі. Це передбачає високий рівень рефлексивності та готовність до перегляду ієрархії цінностей, де безпека перестає бути гарантованою даністю, стаючи результатом свідомої діяльності [3].

Таким чином, воєнний стан створює унікальну конфігурацію стресорів, які вимагають специфічних когнітивних відповідей. Руйнація базових припущень стає відправною точкою для глибокої трансформації, що реалізується через зміну темпоральної перспективи, зміцнення соціальної солідарності та активізацію внутрішніх ресурсів особистості. Подальший аналіз дозволить детальніше розглянути механізми колективної резильєнтності та диференціювати досвід різних груп цивільного населення.

Трансформаційний потенціал українського суспільства в умовах континуальної воєнної загрози значною мірою реалізується через залученість цивільного населення до активних форм просоціальної діяльності. Провідним механізмом, що фасилітує перехід від деструктивного дистресу до посттравматичного зростання, виступає волонтерство як специфічна форма суб'єктної активності. Встановлено, що добровільна допомога армії та постраждалим категоріям громадян стає потужним інструментом каналізації негативних емоцій (гніву, агресії, відчаю) у конструктивне русло. Волонтерська

діяльність забезпечує суб'єкту відчуття контролю над ситуацією, що в умовах глобальної невизначеності є критично важливим для збереження когнітивної цілісності особистості [27].

Емпіричні дослідження свідчать про існування прямого кореляційного зв'язку між інтенсивністю волонтерської діяльності та показниками за доменами «особиста сила» та «нові можливості». Соціально-корисна праця дозволяє цивільним особам долати стан «вивченої безпорадності», формуючи нову ідентичність «дієвого громадянина». Варто зауважити, що волонтерство в українському контексті виконує функцію групової терапії, де спільна дія створює безпечний смисловий простір, що сприяє деліберативній румінації через постійну вербалізацію досвіду та обмін стратегіями подолання [23]. Таким чином, волонтерство можна розглядати як «екзистенційний буфер», що запобігає патологізації травми, спрямовуючи енергію кризи на розвиток соціального капіталу.

Окремої уваги заслуговує феномен колективного посттравматичного зростання, який виходить за межі індивідуальних трансформацій. Встановлено, що спільне переживання травми підсилює національну ідентичність та соціальну згуртованість, формуючи стійкі наративи взаємодопомоги. У процесі «посттравматичного життєтворення» відбувається актуалізація історичної пам'яті та архетипних моделей резильєнтності, що дозволяє суспільству інтегрувати біль втрат у загальну історію боротьби та перемоги [24]. Колективне ПТЗ виявляється у зростанні довіри до соціальних інститутів (волонтерських організацій, Збройних сил) та формуванні нових етичних стандартів взаємодії, де цінність людського життя та солідарність стають пріоритетними.

Разом з тим, аналіз психологічних особливостей цивільних осіб потребує глибокої диференціації залежно від характеру їхнього травматичного досвіду. Проведено розмежування між групами внутрішньо переміщених осіб (ВПО), мешканців прифронтових зон та жителів відносно тилкових регіонів.

Для внутрішньо переміщених осіб провідним травматичним чинником виступає «втрата дому» не лише як фізичного об'єкта, а як цілісної системи життєвих смислів. Трансформація ВПО часто ускладнюється процесами декультурації та необхідністю інтеграції в нові громади. Доведено, що успішність ПТЗ у цієї категорії прямо залежить від рівня соціальної підтримки в приймаючій громаді та здатності особистості до когнітивної гнучкості. Зростання у ВПО виявляється через розвиток адаптивності та відкриття нових професійних чи особистісних обривів у нових умовах [28].

Мешканці прифронтових територій та зон активних бойових дій перебувають у стані максимальної вітальної загрози. Їхній досвід характеризується симптомами «гіперпильності» та глибокими змінами у сприйнятті безпеки. ПТЗ у цій групі найчастіше фіксується за доменом «цінування життя». Встановлено, що постійне перебування в зоні ризику формує специфічну філософію екзистенційного мінімалізму, де суб'єкт фокусується на глибинних цінностях, відсікаючи все другорядне [29].

Жителі тилкових регіонів стикаються з іншим типом травматизації - так званою «провиною вцілілого» та хронічним стресом від інформаційної агресії. Їхня трансформація часто відбувається через подолання почуття безсилля та активізацію допомоги фронту. Варто констатувати, що саме в цій групі спостерігається найвищий рівень «деліберативної румінації», оскільки відносна фізична безпека дозволяє когнітивній системі виділяти ресурси на глибоке осмислення подій [30].

Диференційований аналіз свідчить, що ПТЗ не є гарантованим результатом для кожного, хто пережив війну. Існує ризик формування «псевдозростання» або когнітивного заперечення, за якого особистість ігнорує симптоми травми, створюючи ілюзію благополуччя. Це підкреслює необхідність дослідження внутрішніх предикторів, які роблять трансформацію справжньою та стійкою. Зокрема, встановлено, що індивідуальна здатність до контейнування складних емоцій та наявність високого рівня життєстійкості виступають критичними умовами для перетворення травми на ресурс [31].

Підсумовуючи аналіз особливостей трансформації українців, можна стверджувати, що війна виступає як потужний деструктор, який водночас відкриває шлях до радикальної реорганізації особистісної та суспільної свідомості. Специфіка українського ПТЗ полягає в його активному, суб'єктному та колективістському характері. Трансформація відбувається не «після», а «під час» травми, що робить цей процес унікальним у світовій психологічній практиці. Виявлені закономірності створюють підґрунтя для вивчення індивідуально-типологічних чинників, таких як життєстійкість та агресивність, що будуть детально розглянуті у наступному підрозділі як внутрішні ресурси фасилітації зростання.

1.3. Індивідуально-типологічні властивості особистості (життєстійкість, агресивність) як ресурси подолання кризових ситуацій

У межах дослідження внутрішніх детермінант посттравматичної трансформації особлива увага приділяється концепту життєстійкості, що розглядається як інтегральна диспозиційна характеристика, яка дозволяє особистості зберігати психологічне благополуччя та ініціювати зростання в умовах перманентного дистресу. Теоретичний аналіз проблеми свідчить, що життєстійкість виступає не просто захисним буфером, що нівелює негативні наслідки травматизації, а й активним когнітивним інструментарієм, за допомогою якого здійснюється переструктурування смислової системи індивіда.

Фундаментальні засади теорії життєстійкості, закладені С. Мадді, базуються на екзистенційному розумінні особистості як суб'єкта, що постійно перебуває в ситуації вибору між минулим (безпекою, але стагнацією) та майбутнім (ризиком, але розвитком). Встановлено, що життєстійкість є проявом «екзистенційної мужності», яка забезпечує здатність індивіда діяти продуктивно навіть за умови краху базових припущень про світ. У структурі життєстійкості виокремлюється три іманентно пов'язані компоненти:

залученість, контроль та прийняття ризику, кожен з яких відіграє специфічну роль у фасилітації посттравматичного зростання [32].

Компонент залученості дефініюється як переконання в тому, що активна участь у подіях життя, якими б трагічними вони не були, дозволяє особистості залишатися частиною соціуму та знаходити сенс у щоденній діяльності. Доведено, що в умовах воєнного стану високий рівень залученості перешкоджає формуванню стану відчуженості та апатії, які є типовими для травматичного стресу. Особистість, яка залишається залученою, демонструє вищу схильність до міжособистісної взаємодії, що прямо корелює з першим доменом ПТЗ - «зміцненням стосунків». Встановлено, що саме залученість дозволяє цивільним особам ідентифікувати себе не як «пасивну жертву», а як «активного учасника» колективного спротиву, що створює підґрунтя для зростання особистої сили [5].

Контроль як складник життєстійкості відображає переконання індивіда в тому, що він здатний впливати на результати життєвих подій, навіть якщо цей вплив є обмеженим або опосередкованим. В умовах війни, де зовнішні обставини часто є абсолютно неконтрольованими (обстріли, вітальна загроза), життєстійкість виявляється у фокусуванні на «внутрішньому локусі контролю». Особистість бере на себе відповідальність за власні реакції, емоційні стани та вибір копінг-стратегій. Варто зауважити, що контроль як предиктора ПТЗ стимулює перехід від інтрузивної румінації до деліберативної. Суб'єкт не просто рефлексує над болем, а активно шукає шляхи стабілізації власного психічного стану, що веде до відкриття нових можливостей самореалізації навіть у кризових умовах [33].

Прийняття ризику базується на усвідомленні того, що будь-який досвід, включно з травматичним, несе в собі потенціал для навчання та розвитку. Для індивідів із високим показником прийняття ризику комфорт та безпека не є абсолютними пріоритетами; натомість вони демонструють готовність до когнітивної гнучкості. Встановлено, що цей компонент є ключовим для домену «духовні зміни» та «цінування життя». Травма не сприймається як

катастрофічний фінал, а інтерпретується як виклик, що вимагає мобілізації прихованих ресурсів. Саме здатність приймати виклики долі без надмірної патологізації досвіду дозволяє особистості виходити на рівень «посттравматичного життєтворення» [9].

Взаємозв'язок між життєстійкістю та ПТЗ має нелінійний характер і опосередковується механізмами когнітивної оцінки стресу. Доведено, що життєстійкість виконує функцію модератора: вона визначає, чи буде травма сприйнята як руйнівна загроза (що веде до ПТСР), чи як важка, але потенційно трансформуюча подія (що веде до ПТЗ). Дослідження, проведені серед українського цивільного населення у 2022–2024 роках, засвідчують, що особи з високим загальним показником життєстійкості демонструють значно вищі рівні за всіма шкалами PTGI (Post-Traumatic Growth Inventory). Зокрема, встановлено, що компоненти залученості та контролю є найпотужнішими предикторами соціального виміру зростання, тоді як прийняття ризику детермінує екзистенційні та духовні трансформації [23].

Особливого значення набуває роль життєстійкості у процесі регуляції негативних емоцій. Життєстійка особистість не уникає болю, а має вищу толерантність до дистресу, що дозволяє їй довше залишатися у стані конструктивного осмислення події. У межах моделі С. Мадді це описується як «копінг життєстійкості» - активне перетворення стресової ситуації шляхом зміни її смислового контексту. Це дозволяє стверджувати, що життєстійкість є фундаментом для «деліберативної румінації», оскільки вона надає індивіду необхідний ресурс для того, щоб витримувати напругу когнітивного дисонансу між «минулим» та «теперішнім» [34].

Порівняльний аналіз життєстійкості та інших ресурсних характеристик (наприклад, оптимізму чи надії) виявляє, що саме життєстійкість має найбільш стабільний прогностичний ефект щодо ПТЗ. Це зумовлено тим, що життєстійкість інтегрує в собі не лише когнітивні, а й вольові аспекти поведінки. Встановлено, що в умовах війни життєстійкість виступає як «енергетичний стабілізатор»: вона запобігає емоційному вигоранню та сприяє

тривалому підтриманню мотивації до життя. Для українського контексту, де травматизація є триваючою, життєстійкість стає основою для формування «динамічного ПТЗ», коли зростання відбувається не після завершення кризи, а безпосередньо у процесі боротьби з нею [31].

Варто зауважити, що рівень життєстійкості може зазнавати змін під впливом екстремальних умов. Хоча вона є відносно стабільною диспозицією, досвід успішного подолання дрібних криз може зміцнювати життєстійкість, створюючи висхідну спіраль розвитку. Доведено, що психологічні інтервенції, спрямовані на підвищення компонентів залученості та контролю, суттєво пришвидшують процеси посттравматичної трансформації. Таким чином, життєстійкість є не лише предиктором, а й активним інструментом фасилітації ПТЗ, що дозволяє особистості виходити з кризи з новими ціннісними орієнтирами [35].

Дослідження індивідуально-типологічного виміру життєстійкості також вказують на її зв'язок із типами нервової системи та темпераментом. Проте, на відміну від суто біологічних характеристик, життєстійкість є більш гнучким конструктом, що піддається свідомому регулюванню. Встановлено, що навіть за умови високої емоційної лабільності, високий рівень залученості може компенсувати вразливість особистості, спрямовуючи емоційну енергію на конструктивні цілі. Це робить життєстійкість центральною ланкою в системі ресурсів подолання кризових ситуацій [36].

Узагальнюючи теоретичний огляд ролі життєстійкості, слід констатувати, що вона виступає інтегральним предиктором ПТЗ, забезпечуючи когнітивну готовність до трансформації, вольову підтримку процесу смислотворення та емоційну стійкість перед лицем невизначеності. Життєстійкість дозволяє особистості інтегрувати воєнну травму в історію власного розвитку, перетворюючи біль на джерело сили та мудрості. Це створює методологічне підґрунтя для подальшого аналізу агресивності як енергетичного чинника, що у взаємодії із життєстійкістю визначає траєкторію посттравматичного зростання цивільного населення.

Аналіз індивідуально-типологічних чинників посттравматичного зростання також потребує переосмислення психологічної природи агресивності, яка в умовах воєнної агресії трансформується з деструктивної риси у складний механізм адаптації та мобілізації внутрішніх ресурсів. Традиційно в психологічній науці агресивність розглядалася крізь призму девіантної поведінки або низького рівня саморегуляції, проте екстремальні умови існування актуалізують її вітальну функцію. Встановлено, що агресивність в умовах війни виступає не лише як реакція на загрозу, а й як специфічна форма енергетичного забезпечення копінг-стратегій, спрямованих на збереження суб'єктності особистості [37].

Для ґрунтовного розуміння цього феномену доцільно спиратися на багатофакторну модель А. Басса та М. Перрі, яка дозволяє диференціювати фізичну та вербальну агресію, гнів та ворожість. Доведено, що ці компоненти мають різновалентний вплив на динаміку посттравматичного зростання. Якщо вербальна та фізична агресія відображають інструментальний аспект реагування, то гнів і ворожість репрезентують емоційну та когнітивну складові агресивності. У ситуації тривалої воєнної загрози критично важливим є розмежування конструктивної агресії, що слугує захисту кордонів, та деструктивної ворожості, яка веде до дезінтеграції особистості та соціальної ізоляції [37].

Конструктивна агресія (або адаптивна агресивність) в умовах війни дефініюється як активна наступальна позиція суб'єкта щодо обставин, які загрожують його фізичному та ментальному виживанню. Вона базується на механізмі «захисної агресії», описаному Е. Фроммом, і спрямована на подолання стану безпорадності [38]. Встановлено, що конструктивна агресія виявляється у формі праведного гніву, який виникає у відповідь на несправедливість та порушення базових прав людини. Такий гнів виконує функцію енергетичного палива для посттравматичного зростання, оскільки він активізує когнітивні процеси та спонукає до дій, спрямованих на зміну ситуації. Доведено, що особистості, які здатні трансформувати первинний афективний

імпульс у цілеспрямовану діяльність (волонтерство, професійну активність, захист близьких), демонструють вищі показники за доменом «особиста сила» [6].

Натомість деструктивна ворожість характеризується стабільним негативним ставленням до світу та людей, що супроводжується цинізмом, підозрілістю та внутрішньою озлобленістю. На відміну від ситуативного гніву, ворожість є стійким когнітивним конструктом, який викривляє сприйняття соціальної підтримки. Встановлено, що високий рівень ворожості виступає потужним інгібітором ПТЗ, оскільки він блокує можливість зростання у сфері міжособистісних стосунків. Особистість, фіксована на ворожих установах, схильна до інтрузивної румінації та звинувачення оточуючих, що перешкоджає переходу до деліберативного осмислення досвіду. Таким чином, ворожість закріплює віктимну позицію, унеможливаючи трансформацію травми в ресурс [39].

Важливим аспектом дослідження є роль гніву як емоційного тригера когнітивної перебудови. В умовах війни гнів часто стає першою реакцією на руйнацію «базових припущень» про безпеку світу. Проте, на відміну від страху, який паралізує діяльність, гнів створює необхідну напругу для активної адаптації. Досліджено, що помірний рівень гніву сприяє підвищенню самооцінки потерпілих, оскільки він дозволяє дистанціюватися від образу «безпорадної жертви». У процесі посттравматичного життєтворення гнів виступає каталізатором деліберативної румінації: суб'єкт намагається зрозуміти причини події та знайти способи запобігання подібним загрозам у майбутньому, що веде до відкриття нових можливостей [3].

Аналіз психологічної природи агресивності цивільного населення України дозволяє виявити специфічний феномен «сублімованої агресії». Це процес свідомого перетворення агресивної енергії на соціально значущу активність. Встановлено, що для багатьох українців волонтерська діяльність та активна громадська позиція стали способом контейнування гніву. Замість деструктивного виплеску емоцій, індивід спрямовує ресурс на підтримку

обороздатності країни або допомогу постраждалим. Така трансформація є яскравим проявом посттравматичного зростання, оскільки вона поєднує в собі особисту силу та альтруїстичну спрямованість, зміцнюючи відчуття належності до спільноти [23].

Варто зауважити, що здатність до конструктивної трансформації агресивності тісно пов'язана з рівнем саморегуляції особистості. Індивідуально-типологічні особливості, такі як емоційна стійкість та здатність до рефлексії, визначають, чи стане агресивний імпульс руйнівним для психіки, чи буде використаний для побудови нової ідентичності. Доведено, що особистості з розвиненою життєстійкістю використовують агресивність як інструмент «прийняття ризику»: вони сприймають воєнні виклики як ситуацію, що потребує активної протидії, а не пасивного страждання. Встановлено, що поєднання високої життєстійкості та контрольованої агресивності є оптимальним профілем для досягнення високих показників ПТЗ [36].

Окрему увагу доцільно приділити гендерним особливостям проявів агресивності в умовах війни. Емпіричні дані свідчать, що у жінок агресивність частіше трансформується у вербальні форми та спрямовується на захист соціальних зв'язків, що сприяє зростанню за доменом «стосунки з іншими». У чоловіків цивільного сектору агресивність частіше має інструментальний характер і пов'язана з пошуком нових способів самореалізації в умовах кризи, що стимулює домен «нові можливості». Проте в обох випадках ключовим залишається перехід від афективного реагування до смислоутворення [40].

Варто констатувати, що тривалий вплив стресорів війни може призводити до накопичення «нереалізованої агресії», яка за відсутності конструктивних каналів виходу трансформується в аутоагресію або соматизацію. Це підкреслює важливість розробки програм психологічної фасилітації, які б допомагали цивільним громадянам усвідомлювати свій гнів та спрямовувати його на розв'язання адаптивних завдань. ПТЗ у цьому контексті розглядається як результат успішної інтеграції агресивного потенціалу в оновлену структуру «Я», де гнів стає проявом життєвої сили та волі до розвитку [24].

Підсумовуючи аналіз психологічної природи агресивності в умовах воєнного стану, слід наголосити, що вона не є однозначно негативним чинником. Конструктивна агресія, на відміну від деструктивної ворожості, виступає потужним ресурсом подолання кризи. Вона забезпечує енергетичну базу для руйнації застарілих когнітивних схем та побудови нової ціннісної ієрархії. Встановлено, що агресивність, регульована життєстійкістю та спрямована на просоціальні цілі, є невід'ємним компонентом посттравматичної трансформації особистості. Це створює підґрунтя для подальшого вивчення темпераментальних основ, які визначають динамічні характеристики прояву агресивності та їхню роль у процесах ПТЗ.

Якщо життєстійкість та агресивність виступають динамічними ресурсами, то властивості темпераменту та риси характеру визначають початкову швидкість, інтенсивність та глибину опрацювання травматичного досвіду. Встановлено, що конституційні особливості нервової системи детермінують межі толерантності індивіда до дистресу, виступаючи первинним фільтром сприйняття екстремальних подій воєнного стану.

Темпераментальні детермінанти ПТЗ доцільно розглядати крізь призму нейродинамічних властивостей нервової системи: сили, врівноваженості та рухливості. Доведено, що особи з «сильним» типом нервової системи демонструють вищу резистентність до тривалих вітальних загроз, що створює сприятливі умови для збереження когнітивного ресурсу, необхідного для деліберативної румінації. Встановлено, що така властивість, як пластичність (здатність швидко адаптуватися до мінливих умов), є ключовим предиктором зростання за доменом «нові можливості». Натомість ригідність психічних процесів часто веде до фіксації на інтрузивних спогадах, уповільнюючи перехід від стадії шоку до стадії смислотворення [41].

Окрему роль у структурі темпераменту відіграє емоційна стійкість (нейротизм). Аналіз свідчить, що високий рівень нейротизму корелює з інтенсивним переживанням дистресу, що є необхідним «пусковим механізмом» для руйнації базових припущень. Проте без належної компенсації іншими

ресурсами (наприклад, життєстійкістю) високий нейротизм веде до дезадаптації. ПТЗ найчастіше фіксується у суб'єктів із помірною емоційною збудливістю, де афективна реакція є достатньо сильною для запуску переоцінки цінностей, але не настільки руйнівною, щоб заблокувати вольову регуляцію [42].

Характерологічний рівень аналізу актуалізує значення рис «Великої п'ятірки», зокрема відкритості досвіду та сумлінності. Встановлено, що відкритість досвіду є фундаментальною рисою, яка фасилітує ПТЗ через готовність індивіда до когнітивної перебудови та прийняття нових екзистенційних смислів. Суб'єкти з вираженою відкритістю демонструють вищу здатність до когнітивного перебору (rumination) конструктивного типу. Сумлінність (організованість, самодисципліна) забезпечує тривалість та системність зусиль, спрямованих на відновлення життєдіяльності після травми. Доведено, що саме сумлінність дозволяє особистості конвертувати усвідомлені зміни у стійкі поведінкові патерни, що відображається у зростанні за доменом «особиста сила» [43].

На основі здійсненого аналізу нами сформульовано теоретичну модель синтезу індивідуально-типологічних чинників ПТЗ. Дана модель розглядає процес трансформації як багаторівневу систему, де кожен чинник виконує специфічну функцію у ланцюзі «Травма - Зростання»:

- Базовий рівень (Фундамент): Темпераментальні властивості та риси характеру. Вони визначають «запас міцності» психіки та початкову схильність до рефлексії. На цьому рівні формується індивідуальний стиль реагування на загрозу.

- Ресурсний рівень (Модератор): Життєстійкість. Вона виступає як головний когнітивний фільтр. Життєстійкість визначає напрям розвитку: або травма сприймається як катастрофа (шлях до ПТСР), або як виклик (шлях до ПТЗ). Саме життєстійкість «утримує» особистість від дезінтеграції під час руйнації базових припущень [44].

- Енергетичний рівень (Медіатор): Конструктивна агресивність. Гнів на агресора та захисна агресія надають енергію для подолання апатії та безпорадності. У поєднанні з життєстійкістю ця енергія спрямовується на просоціальні дії та волонтерство.

- Процесуальний рівень (Механізм): Деліберативна румінація. Це свідома робота свідомості з переосмислення досвіду, яка стає можливою завдяки попереднім рівням.

- Результативний рівень (Ефект): П'ять доменів ПТЗ (стосунки, нові можливості, особиста сила, духовні зміни, цінування життя).

Встановлено, що в умовах воєнного стану ця модель має динамічний характер. Чинники не просто сумуються, а вступають у складну взаємодію. Наприклад, висока життєстійкість може компенсувати слабкість нервової системи, а конструктивна агресія може стати стимулом для прояву заблокованої раніше відкритості досвіду. Теоретична модель передбачає існування «резонансного ефекту»: коли позитивні зміни в одному домені (наприклад, зміцнення стосунків через спільне волонтерство) підсилюють ресурси на інших рівнях, створюючи висхідну спіраль особистісного розвитку [45].

Доцільно акцентувати, що в українському контексті модель синтезу має виражений суб'єктний характер. ПТЗ розглядається як результат «життєтворчих зусиль» особистості, де індивідуально-типологічні властивості є інструментами, якими суб'єкт оперує для відновлення цілісності свого життя. Встановлено, що в умовах триваючої війни найважливішим елементом моделі стає здатність до саморегуляції - вміння особистості свідомо координувати свої біологічні імпульси (гнів, страх) та психологічні установки (життєстійкість) для досягнення екзистенційно значущих цілей [36].

Аналіз теоретичної моделі дозволяє зробити висновок, що посттравматичне зростання не є випадковим наслідком виживання. Воно є закономірним продуктом взаємодії стійких властивостей індивіда та його активної когнітивної позиції. Це підтверджує загальну гіпотезу нашого

дослідження: рівень ПТЗ детермінується комплексом індивідуально-типологічних властивостей, серед яких життєстійкість відіграє регулюючу роль, а агресивність - стимулюючу [31].

Отже, теоретичний розділ роботи дозволив обґрунтувати складність та багатогранність феномену ПТЗ, виявити специфіку його проявів у цивільного населення України та систематизувати внутрішні ресурси, що забезпечують трансформацію травми в досвід сили. Сформована теоретична модель синтезу чинників слугуватиме методологічною основою для емпіричного дослідження, що буде представлено у другому розділі роботи.

Висновки до першого розділу

Узагальнення результатів теоретичного аналізу феноменології посттравматичного зростання та індивідуально-типологічних чинників дозволяє констатувати виконання першого завдання дослідження. Зокрема, здійснено комплексний розгляд сучасних концепцій трансформації особистості після пережитої травми, що дозволило ідентифікувати ПТЗ не як пасивний наслідок часу, а як результат інтенсивної когнітивної та суб'єктної діяльності.

У ході теоретичного пошуку встановлено, що посттравматичне зростання є складним, нелінійним процесом якісних змін у п'яти ключових сферах: міжособистісних стосунках, відкритті нових можливостей, усвідомленні особистої сили, духовних змінах та підвищенні цінності життя. Доведено, що ключовим механізмом, який забезпечує перехід від деструктивного дистресу до зростання, є деліберативна румінація - свідоме та аналітичне опрацювання травматичного досвіду, спрямоване на пошук нових смислових конструктів.

Позитивним здобутком теоретичного етапу дослідження стало виявлення та обґрунтування специфіки українського контексту трансформації особистості. Констатовано, що умови повномасштабної війни формують унікальний стан «триваючої травми», який вимагає від цивільного населення не одноразової адаптації, а безперервного «посттравматичного життєтворення». Встановлено, що в українському соціумі ПТЗ набуває колективістського характеру, де

активна просоціальна діяльність (зокрема волонтерство) виступає потужним фасилітатором індивідуального розвитку, дозволяючи суб'єкту долати стан безпорадності через залученість у суспільно значущі процеси.

Окрему наукову цінність має здійснений аналіз індивідуально-типологічних ресурсів подолання кризи. Обґрунтовано провідну роль «життєстійкості» як базового предиктора ПТЗ. Доведено, що компоненти залученості, контролю та прийняття ризику створюють необхідний когнітивний фундамент, який дозволяє особистості сприймати воєнну загрозу як виклик, що потребує активної дії, а не як непереборну катастрофу. Важливим висновком є переосмислення природи агресивності в умовах війни: встановлено існування конструктивної агресії, яка, на відміну від деструктивної ворожості, надає індивіду енергетичний ресурс для захисту власних кордонів та подолання віктимної позиції.

Водночас у результаті дослідження було охарактеризовано низку проблемних аспектів та недоліків існуючих теоретичних підходів. По-перше, виявлено методологічну складність у диференціації справжнього посттравматичного зростання та «ілюзорного копінгу» (псевдозростання), який може виступати формою захисного уникання болю. Констатовано брак надійних діагностичних критеріїв, що дозволяли б чітко розмежувати ці стани на ранніх етапах трансформації.

По-друге, ідентифіковано проблему темпоральної нестійкості ПТЗ в умовах триваючої війни. Більшість існуючих моделей розраховані на завершений цикл травматизації, тоді як для українських реалій характерним є накопичення нових травматичних подій, що створює ризик вичерпання внутрішніх ресурсів життєстійкості та переходу процесу зростання у фазу стагнації або ретравматизації.

По-третє, встановлено недостатню вивченість взаємодії біологічного фундаменту (темпераменту) та набутих психологічних установок (життєстійкості) у детермінації ПТЗ. Існує суперечність між вродженою емоційною лабільністю нервової системи та необхідністю підтримання

високого рівня вольового контролю в умовах війни, що вимагає подальшої емпіричної перевірки механізмів їхньої взаємної компенсації.

Сформована в результаті аналізу теоретична модель синтезу чинників дозволяє інтегрувати розрізнені показники (темпераментальні основи, рівень життєстійкості та форми агресивності) у цілісну систему. Це створює методологічне підґрунтя для проведення емпіричного етапу роботи щодо перевірки висунутої гіпотези про те, що рівень посттравматичного зростання цивільних українців безпосередньо залежить від конфігурації їхніх індивідуально-типологічних властивостей.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Організація та методичне забезпечення дослідження

Емпіричне дослідження зумовлено необхідністю верифікації теоретичних положень щодо детермінації посттравматичного зростання індивідуально-типологічними властивостями особистості в умовах воєнного стану. Дослідження проводилося на підконтрольних Україні територіях протягом грудня 2025 року.

Мета дослідження - встановити характер та щільність кореляційних зв'язків між рівнями життестійкості, проявами агресивності та показниками позитивної особистісної трансформації у цивільних громадян, що перебувають на території України.

Для досягнення поставленої мети сформульовано низку дослідницьких завдань: формування репрезентативної вибірки, підбір та апробація діагностичного інструментарію, організація процедури збору первинних даних, а також обрання методів математико-статистичного аналізу.

Методологічне проектування емпіричної частини базується на принципі цілісного вивчення суб'єкта в ситуації тривалого воєнного конфлікту. Встановлено, що для отримання валідних результатів вибірка повинна відображати реальну соціодемографічну структуру населення, яке зазнає впливу стресорів війни. Загальна кількість респондентів, залучених до дослідження, становить 67 цивільних осіб. Статева структура вибірки представлена як жінками (54%), так і чоловіками (46%), що дозволило мінімізувати гендерну асиметрію в інтерпретації результатів.

Особлива увага приділена обґрунтуванню вікових меж досліджуваної групи, які визначено в діапазоні від 20 до 55 років. Вибір нижньої межі (20

років) зумовлений закономірностями вікової психології та когнітивного розвитку особистості. Згідно з концепціями особистісного становлення, саме після 20 років завершується фаза ранньої юності та відбувається перехід до ранньої дорослості, що характеризується стабілізацією ціннісних орієнтацій та сформованістю механізмів саморефлексії. Респонденти цієї групи на момент початку повномасштабного вторгнення вже мали певний життєвий досвід та стійку систему «базових припущень» про світ, руйнація яких є необхідною умовою для запуску процесів посттравматичного зростання. Включення до вибірки осіб молодше 20 років визнано недоцільним, оскільки в підлітковому віці (який припав на активну фазу війни) психологічні зміни частіше мають характер первинного формування ідентичності в кризових умовах, а не трансформації вже існуючої структури «Я». Верхня межа (55 років) охоплює період зрілості, коли особистість має максимально розгалужену систему соціальних зв'язків та професійних обов'язків, що робить її ресурси життєстійкості особливо значущими для виживання громади [46].

Логіка формування вибірки не передбачала жорсткого поділу на мешканців прифронтових та тилкових територій. Таке рішення базується на теоретичному припущенні, що в умовах сучасної дистанційної війни (застосування засобів далекобійного ураження по всій території України) суб'єктивне сприйняття небезпеки та руйнація когнітивних схем не мають лінійної залежності від географічної віддаленості лінії фронту. Зосередження уваги на індивідуально-типологічних особливостях (як внутрішніх змінних) дозволяє нівелювати шум зовнішніх територіальних чинників та виявити фундаментальні закономірності посттравматичного зростання.

Організація дослідження здійснювалася у три послідовні етапи:

1. Підготовчий етап: аналіз методологічних підходів, обрання діагностичного комплексу, розробка цифрової платформи для збору даних.
2. Етап збору інформації (польовий): дистрибуція опитувальника, забезпечення анонімності та етичного супроводу респондентів.

3. Аналітичний етап: верифікація даних, математична обробка результатів за допомогою статистичних пакетів, інтерпретація виявлених зв'язків.

Основним інструментом збору емпіричного матеріалу було обрано сервіс Google Forms, що забезпечило технічну можливість охоплення респондентів із різних регіонів України за умови збереження їхньої повної анонімності. Використання дистанційного формату опитування в умовах війни визнано найбільш оптимальним та безпечним методом, що дозволяє залучати респондентів у зручний для них час, мінімізуючи вплив соціальної бажаності відповідей [47].

Дистрибуція посилання на опитування здійснювалася через соціальні мережі та месенджери, що дозволило залучити активну та соціально інтегровану частину населення. Для забезпечення різноманітності вибірки за критерієм зайнятості та соціальної позиції було обрано наступні канали поширення: Instagram (персональні профілі та тематичні блоки блогерів, орієнтованих на саморозвиток та психологічну підтримку. Це дозволило залучити респондентів віком 20-35 років); Telegram-групи та канали (поширення здійснювалося у спільнотах з високим рівнем модерації та профільною спрямованістю по типу «Психологічна допомога українцям» - для охоплення осіб, зацікавлених у рефлексії власного стану, «Українці: разом» - волонтерські та соціальні хаби, локальні спільноти (ОСББ, районні чати міст України) - для залучення респондентів старшої вікової групи (40-55 років) та забезпечення територіальної репрезентативності).

Процедура опитування передбачала суворе доотримання етичних стандартів психологічного дослідження. Перед початком тестування кожен респондент ознайомлювався з формою інформованої згоди, де роз'яснювалася мета дослідження, гарантувалася анонімність та вказувалося право припинити участь у будь-який момент. Враховуючи чутливість теми війни, у вступній частині було додано рекомендації щодо психологічної безпеки та посилання на служби безкоштовної психологічної допомоги [48].

Додатковим елементом структури опитування став блок соціально-демографічних питань з можливістю множинного вибору сфери діяльності. Встановлено, що поєднання кількох ролей (наприклад, професійна діяльність, навчання та волонтерство) є суттєвим індикатором соціальної залученості.

Також було інтегровано питання про суб'єктивне переживання безпосередньої небезпеки для життя. Це дозволило відійти від формального географічного поділу на користь вивчення «психологічної дистанції до травми», що є більш валідним предиктором для аналізу посттравматичного зростання [49].

Для забезпечення високого рівня достовірності та наукової валідності отриманих результатів було сформовано діагностичний комплекс, спрямований на всебічне вивчення взаємозв'язків між когнітивними та емоційними аспектами функціонування особистості в умовах тривалого дистресу. Обґрунтування вибору конкретного інструментарію базується на принципах методологічної відповідності об'єкту дослідження, високих психометричних показниках методик та наявності їхніх актуальних українських адаптацій.

У межах емпіричного блоку було використано три взаємодоповнювальні методики: «Опитувальник посттравматичного зростання» (PTGI) Р. Тедеші та Л. Калхуна, «Тест життєстійкості» С. Мадді та «Опитувальник агресивності» А. Басса і М. Перрі (BPAQ).

Центральним інструментом для фіксації позитивних особистісних трансформацій визначено Опитувальник посттравматичного зростання (Post-Traumatic Growth Inventory - PTGI), розроблений Р. Тедеші та Л. Калхуном. Використання даної методики дозволяє не лише констатувати факт наявності змін, а й диференціювати їх за п'ятьма змістовними доменами. Встановлено, що в українському науковому просторі найбільш релевантною є адаптація О.Кокуна, проведена з урахуванням специфіки переживання воєнної травми [50]. Методика містить 21 твердження, які респонденти оцінюють за шестибальною шкалою (від 0 - «зовсім немає таких змін» до 5 - «дуже великі

зміни»). Структурна валідність опитувальника підтверджується виокремленням наступних субшкал:

1. Відношення до інших: фіксує поглиблення емпатії, зростання цінності соціальних зв'язків та готовність приймати підтримку.
2. Нові можливості: відображає готовність суб'єкта до зміни життєвого вектора та освоєння нових сфер діяльності.
3. Особиста сила: діагностує зміцнення впевненості у власних ресурсах («я сильніший, ніж думав»).
4. Духовні зміни: виявляє трансформацію світоглядних та екзистенційних переконань.
5. Цінування життя: відображає зміну темпоральної перспективи та підвищення значущості кожного прожитого моменту.

Вибір PTGI зумовлений його здатністю виявляти «парадокс травми», коли суб'єктивне відчуття зростання виникає саме завдяки боротьбі з дистресом. Психометрична надійність методики дозволяє використовувати її як надійний індикатор успішності посттравматичного життєтворення [3].

Для дослідження ресурсного компонента особистості було обрано Тест життєстійкості С. Мадді в українській адаптації О. Кокуна. Дана методика є фундаментальною для нашої роботи, оскільки життєстійкість розглядається як ключовий медіатор, що визначає траєкторію подолання кризи. Використано повну версію опитувальника, яка містить 45 тверджень, що дозволяє провести детальний аналіз за трьома автономними шкалами:

1. Залученість: відображає переконання особистості в тому, що участь у подіях дає максимальний шанс знайти щось варте інтересу. Високий бал свідчить про активну життєву позицію та запобігає відчуженню.
6. Контроль: виявляє віру в здатність впливати на перебіг подій. У ситуації війни цей показник є критичним для трансформації пасивної віктимності в активний копінг.
7. Прийняття ризику: відображає готовність суб'єкта сприймати будь-яку подію як можливість для навчання та розвитку.

Встановлено, що обробка результатів даної методики потребує застосування складного ключа, який включає 18 зворотних питань (№ 1, 3, 6, 9, 12, 13, 17, 20, 23, 24, 29, 31, 33, 34, 37, 39, 41, 43). Інверсія балів за цими пунктами є обов'язковою процедурою, що забезпечує об'єктивність вимірювання інтегрального показника життєстійкості. Високі показники за даною методикою вказують на сформованість у респондента внутрішнього «ядра стійкості», що виступає когнітивно-поведінковим підґрунтям для ПТЗ [23].

Третім складником діагностичного комплексу є Опитувальник агресивності Басса-Перрі (The Buss-Perry Aggression Questionnaire - BPAQ). Даний інструмент обрано для верифікації гіпотези про роль агресивності як енергетичного чинника трансформації. На відміну від застарілих методик (наприклад, опитувальника Басса-Даркі), BPAQ має вищу психометричну стабільність та дозволяє чітко розмежувати афективні, когнітивні та поведінкові прояви агресії [37]. Опитувальник містить 29 тверджень, оцінка яких здійснюється за п'ятибальною шкалою Лікерта. Структура методики включає чотири фактори:

1. Фізична агресія: інструментальний компонент, пов'язаний із застосуванням сили.
8. Вербальна агресія: відображає схильність до словесних конфліктів та суперечок.
9. Гнів: емоційний компонент, що характеризує фізіологічне збудження та готовність до реакції.
10. Ворожість: когнітивний компонент, що виявляється у підозрілості, цинізмі та негативному оцінюванні інших людей.

Для коректної інтерпретації результатів за BPAQ необхідно враховувати зворотні твердження (№ 9 про відмову від сили та № 16 про довіру до людей), бали за якими інвертуються. Включення цієї методики до складу інструментарію обумовлено необхідністю дослідження «конструктивної агресії» - гніву, який трансформується у захисну енергію та сприяє подоланню

апатії. Встановлено, що саме диференціація гніву та ворожості дозволяє виявити ресурси, що фасилітують ПТЗ у цивільних українців [39].

Математико-статистична обробка отриманих емпіричних даних здійснювалася з використанням пакетів прикладних програм IBM SPSS Statistics та Microsoft Excel. Для забезпечення статистичної достовірності висновків та глибокої інтерпретації результатів було застосовано наступний комплекс методів:

- Методи описової статистики: для первинного аналізу вибірки ($N=67$) розраховано середнє арифметичне (M), що відображає типовий рівень досліджуваних ознак; стандартне відхилення (SD), яке визначає міру розкиду індивідуальних відповідей навколо середнього; та медіану (Me), що використана як поріг для поділу респондентів на контрастні групи («високий» та «низький» рівні ПТЗ).
- Аналіз варіативності: розраховано коефіцієнт варіації ($V\%$) для оцінки ступеня однорідності вибірки. Встановлено, що показники життестійкості характеризуються високою однорідністю ($V < 20\%$), тоді як рівні посттравматичного зростання мають виражену індивідуальну диференціацію ($V > 33\%$).
- Кореляційний аналіз: для виявлення щільності та напрямку зв'язків між життестійкістю, агресивністю та доменами ПТЗ застосовано непараметричний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r).
- Порівняльний аналіз: для виявлення відмінностей у показниках ПТЗ залежно від статі, вікових категорій та ступеня пережитої небезпеки використано методи порівняння середніх для незалежних вибірок.
- Рівні статистичної значущості: достовірність отриманих результатів оцінювалася за загальноприйнятими критеріями: $p \leq 0,05$ (достатній рівень) та $p \leq 0,01$ (високий рівень значущості).

Варто зауважити, що діагностичний комплекс був інтегрований у єдину цифрову форму, де логіка подання питань була спрямована на мінімізацію

ефекту втоми респондента. Використання сіткових структур дозволило структурувати понад 100 пунктів діагностики у компактний та зручний для сприйняття формат. Передбачено також процедуру «фільтрації» даних: анкети, в яких зафіксовано суперечливі відповіді на зворотні питання (наприклад, одночасне високе схвалення тверджень «Я довіряю людям» та «Люди здатні на обман»), підлягали додатковій перевірці на валідність.

Комплексність обраного інструментарію забезпечила можливість багаторівневого аналізу та інтерпретації результатів емпіричного вивчення проблеми.

2.2 Аналіз результатів дослідження рівнів посттравматичного зростання та індивідуально-типологічних властивостей

Аналіз кількісних показників, отриманих у ході емпіричного дослідження посттравматичного зростання цивільного населення України, дозволив виявити закономірності трансформації особистості в умовах пролонгованої воєнної агресії. На першому етапі аналізу встановлено загальні тенденції розподілу балів за методикою PTGI у сформованій вибірці ($N=67$). Отримані дані підлягали процедурі розрахунку описової статистики, що дало змогу верифікувати гіпотезу про помірний характер зростання в ситуації триваючої травми.

Встановлено, що середній показник загального рівня ПТЗ у досліджуваній групі становить 56,18 бала (при стандартному відхиленні $SD=22,4$), що при максимальному значенні 105 балів відповідає помірному (середньому) рівню особистісної трансформації. Такий результат узгоджується із сучасними концепціями «динамічної резильєнтності», згідно з якими в умовах незавершеного травматичного циклу особистість не досягає пікових значень зростання, оскільки значна частина психічного ресурсу витрачається на підтримання поточної життєдіяльності та адаптацію до нових вітальних загроз [10]. Для деталізації структури виявлених змін проведено аналіз за п'ятьма

доменами посттравматичного зростання. Статистичні дані розподілу за субшкалами наведено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Показники описової статистики рівнів ПТЗ та його компонентів (N=67)

Показники (субшкали PTGI)	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	% від макс. значення
Загальний показник ПТЗ	56,18	22,41	53,50%
Домен 1. Стосунки з іншими	18,34	7,12	52,40%
Домен 2. Нові можливості	11,21	4,89	44,80%
Домен 3. Особиста сила	12,06	3,54	60,30%
Домен 4. Духовні зміни	4,12	2,11	41,20%
Домен 5. Цінування життя	10,45	2,86	69,60%

Аналіз даних таблиці 2.1 дозволяє констатувати нерівномірність трансформаційних процесів. Найвищий відносний показник (див. рисунок 2.1) зафіксовано за доменом «Цінування життя» (69,6%). Досліджено, що в умовах екзистенційної загрози цінність буття стає найбільш динамічним компонентом ПТЗ. Респонденти демонструють радикальну зміну пріоритетів, де побутові та матеріальні чинники поступаються значущості самого факту життя та здоров'я близьких. Варто зауважити, що високий бал за цим доменом корелює із феноменом «темпорального стиснення», коли особистість фокусується на теперішньому моменті, що виступає адаптивною відповіддю на неможливість довгострокового планування [51].

Другим за інтенсивністю став домен «Особиста сила» (60,3%). Встановлено, що досвід успішного подолання кризових ситуацій, пов'язаних із забезпеченням безпеки, волонтерством чи зміною професійної діяльності, формує нове уявлення про власну ресурсність. Суб'єктивне відчуття «я сильніший, ніж думав» стає фундаментом для подолання віктимної позиції. Аналітичний огляд свідчить, що цей домен є ключовим для стабілізації

самооцінки в умовах воєнного дистресу, оскільки він базується на реальних поведінкових актах адаптації [23].

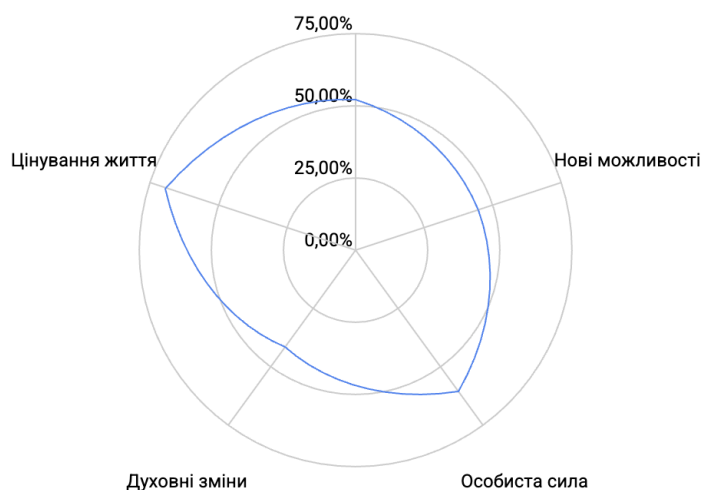


Рисунок 2.1. Профіль рівнів посттравматичного зростання за доменами

Домен «Стосунки з іншими» (52,4%) демонструє помірні значення, що відображає суперечливий вплив війни на соціальну сферу. З одного боку, встановлено інтенсифікацію родинних зв'язків та зростання рівня національної солідарності. З іншого боку, тривалий стрес та вимушена міграція призводять до деструкції звичних соціальних мереж, що дещо знижує загальний бал за цим показником. Варто констатувати, що зростання у цій сфері частіше фіксується у осіб, залучених до активної взаємодопомоги та волонтерських спільнот, де спільна діяльність компенсує відчуття самотності [6].

Найменші значення зафіксовані за доменами «Нові можливості» (44,8%) та «Духовні зміни» (41,2%). Низький показник духовних змін може бути пояснений специфікою «екзистенційного гніву», коли респонденти ставлять під сумнів справедливність світобудови, що гальмує класичні релігійні трансформації. Показник «нових можливостей» лімітується станом економічної та соціальної нестабільності, що робить пошук нових шляхів самореалізації ризикованим кроком [3].

Для глибшого розуміння динаміки ПТЗ проведено аналіз частотного розподілу рівнів зростання серед респондентів (див. таблицю 2.2).

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів за рівнями ПТЗ (N=67)

Рівень ПТЗ (діапазон балів)	Кількість осіб (n)	Відсоток (%)	Характеристика рівня
0 – 21	6	8,90%	Відсутнє або мінімальне зростання
22 – 42	12	17,90%	Низький рівень
43 – 63	28	41,80%	Середній (помірний) рівень
64 – 84	16	23,90%	Високий рівень
85 – 105	5	7,50%	Радикальне зростання

Дані таблиці 2.2 засвідчують, що переважна більшість вибірки (41,8%) перебуває на середньому рівні трансформації. Це вказує на те, що воєнна травма стала потужним тригером змін для більшості цивільних, проте процес інтеграції цього досвіду ще триває. Група з високим та радикальним рівнем зростання (сукупно 31,4%) представлена переважно особами з високим рівнем соціальної залученості та позитивним досвідом подолання вітальних загроз. Водночас наявність 8,9% респондентів із мінімальним ПТЗ свідчить про ризики фіксації на негативних переживаннях, що потребує подальшого аналізу крізь призму їхніх індивідуально-типологічних особливостей.

Аналітичне зіставлення отриманих результатів із даними попередніх років (2022–2023) вказує на певну стабілізацію показників зростання. Якщо на початку повномасштабного вторгнення домінував афективний сплеск «Цінування життя», то станом на 2025 рік спостерігається поступове підсилення домену «Особиста сила», що свідчить про накопичення індивідуального досвіду резильєнтності [25]. Таким чином, виявлений помірний рівень ПТЗ (56,18 бала) є адекватною та статистично закономірною

відповіддю особистості на виклики війни, що створює підґрунтя для переходу до аналізу ресурсних чинників.

Подальший етап аналізу передбачав детальне вивчення індивідуально-типологічних властивостей респондентів, які виступають когнітивними та емоційними ресурсами в процесі посттравматичної трансформації. Пріоритетним напрямом дослідження визначено рівні життєстійкості за методикою С. Мадді та специфіку проявів агресивності за методикою Басса-Перрі. Встановлено, що інтегральний показник життєстійкості у вибірці становить 81,61 бала, що за 135-бальною шкалою свідчить про сформованість вираженого адаптивного потенціалу. Аналіз субшкал життєстійкості дозволив ідентифікувати внутрішню структуру стійкості особистості, де домінуючими компонентами виступають залученість та контроль.

Таблиця 2.3

Показники компонентів життєстійкості (N=67)

Компоненти життєстійкості	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Коефіцієнт варіації (V, %)
Загальний рівень життєстійкості	81,61	14,33	17,50%
Залученість	29,45	6,12	20,70%
Контроль	27,12	5,34	19,60%
Прийняття ризику	25,04	4,87	19,40%

Аналіз даних таблиці 2.3 вказує на відносну однорідність вибірки за показниками життєстійкості, про що свідчить коефіцієнт варіації в межах 17–20%. Найвищі значення зафіксовано (див. рисунок 2.2) за шкалою «Залученість» (29,45 бала). Встановлено, що для українського соціуму в умовах воєнного стану залученість у процеси життєдіяльності громади, волонтерство та професійну діяльність стає фундаментальним механізмом збереження психічного здоров'я [23]. Високий рівень залученості дозволяє індивіду уникати почуття відчуженості, що є критично важливим для фасилітації ПТЗ, зокрема за доменом зміцнення соціальних стосунків.

Показник за шкалою «Контроль» (27,12 бала) відображає переконання респондентів у здатності впливати на результати подій через власну активність. Варто зауважити, що в умовах непередбачуваності воєнних загроз контроль трансформується у фокусування на «мікрорівні» - управлінні власними реакціями, побутом та найближчим оточенням. Саме цей компонент запобігає формуванню симптомів вивченої безпорадності, створюючи когнітивну рамку для усвідомлення «особистої сили» [44]. Найменш вираженим, хоча і стабільним, є показник «Прийняття ризику» (25,04 бала), що пояснюється тривалим перебуванням у ситуації реальної загрози, де прагнення до безпеки природним чином домінує над пошуком новизни.

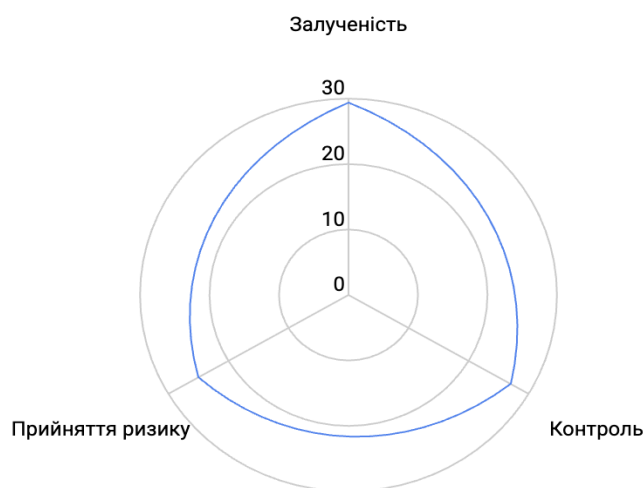


Рисунок 2.2. Профіль життестійкості особистості (N=67)

Другим вектором аналізу стала діагностика рівнів агресивності як енергетичного предиктору трансформації. Встановлено, що загальний рівень агресивності у вибірці складає 68,18 бала ($SD=19,1$), що при теоретичному максимумі 145 балів є помірним показником, який не виходить за межі психологічної норми воєнного часу. Це вказує на те, що агресивність у досліджуваних не має деструктивного характеру, а виступає засобом мобілізації активності (див. таблицю 2.4).

Таблиця 2.4

Структура показників агресивності (N=67)

Субшкали агресивності	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Нормативний діапазон (укр.)
Фізична агресія	20,42	6,56	9–45
Вербальна агресія	13,24	3,89	5–25
Гнів	16,33	5,63	7–35
Ворожість	18,19	5,12	8–40
Загальний бал ВРАQ	68,18	19,07	29–145

Аналіз субшкал за методикою Басса-Перрі виявляє специфічну конфігурацію агресивності. Показник «Гнів» (16,33 бала) відображає афективний компонент стійкості. Встановлено, що гнів у досліджуваній вибірці частіше має характер «захисної реакції» на зовнішню агресію, виступаючи енергетичним драйвером для подолання стресу.

Показник «Ворожість» (18,19 бала) дещо перевищує рівень гніву, що вказує на наявність когнітивної переробки травми через призму підозрілості та цинізму як захисних механізмів. Зростання ворожості є закономірним наслідком перебування в агресивному інформаційному середовищі, проте у поєднанні з високою життестійкістю ворожість не переростає у деструктивну поведінку.

«Фізична агресія» (20,42 бала) та «Вербальна агресія» (13,24 бала) знаходяться в межах норми, що свідчить про високу здатність респондентів до саморегуляції імпульсів.

Проведений аналіз індивідуально-типологічних властивостей дозволяє виокремити профіль «резильєнтної особистості» у вибірці. Така особистість характеризується високим ступенем залученості у соціальні процеси, вірою у здатність контролювати власне життя (навіть у кризових умовах) та використанням емоційної енергії гніву для досягнення адаптивних цілей.

Отже, результати даної частини аналізу свідчать про те, що цивільне населення України, попри тривалу дію травмуючих чинників, зберігає високий рівень психологічної стійкості. Життестійкість виступає головним регулятором

емоційної сфери, спрямовуючи агресивний потенціал на конструктивне подолання кризи.

Наступний етап емпіричного аналізу був присвячений виявленню закономірностей диференціації посттравматичного зростання та індивідуально-типологічних властивостей залежно від соціально-демографічних чинників та суб'єктивного досвіду перебування в ситуації вітальної загрози.

Пріоритетним завданням визначено порівняльний аналіз показників у групах респондентів з різним рівнем інтенсивності пережитої небезпеки, що дозволяє верифікувати теоретичне припущення про нелінійний характер трансформації особистості. Встановлено, що ключовим медіатором ПТЗ виступає не стільки сам факт воєнної агресії, скільки «психологічна дистанція до травми», яка визначає обсяг доступного когнітивного ресурсу для опрацювання досвіду (див. таблицю 2.5).

Таблиця 2.5

Порівняння рівнів ПТЗ та індивідуально-типологічних властивостей
залежно від ступеня небезпеки (N=67)

Ступінь небезпеки для власного життя	ПТЗ (загальний бал)	Життестійкість (загальний бал)	Агресивність (BPAQ)
Не зазнав(ла) небезпеки	57,93	86,57	70,14
Зазнав(ла) незначної небезпеки	58,89	84	64,56
Зазнав(ла) епізодичної небезпеки	59,62	78,25	71,31
Зазнав(ла) сильної небезпеки	49,42	78,53	67,53

Аналіз даних таблиці 2.5 виявляє парадоксальну, на перший погляд, закономірність: найнижчий рівень ПТЗ (49,42 бала) зафіксовано у респондентів, які зазнали «сильної небезпеки» для життя. Це може пояснюватися тим, що надмірна інтенсивність травматичного стресора в умовах війни діє як чинник пригнічення адаптаційних механізмів. При досягненні критичного порогу загрози психіка переходить у режим «функціонального виживання», де всі ресурси спрямовуються на підтримання біологічної цілісності, що тимчасово

блокує процеси когнітивної перебудови та пошуку нових смислів [52]. Варто зауважити, що найвищі показники ПТЗ спостерігаються у групі «епізодичної небезпеки» (59,62 бала), що підтверджує теорію про оптимальний рівень стресу, який виступає каталізатором зростання, не спричиняючи при цьому глибокої дезінтеграції особистості.

Показники життєстійкості також демонструють спадну динаміку відповідно до зростання інтенсивності травми. Респонденти, які не зазнали прямої небезпеки, мають найвищий бал життєстійкості (86,57), що пояснюється меншою експлуатацією внутрішніх ресурсів. У групі «сильної небезпеки» життєстійкість знижується до 78,53 бала, що свідчить про часткове виснаження компонентів контролю та залученості під тиском непереборних обставин. Встановлено, що агресивність залишається відносно стабільною в усіх групах (64–71 бал), що вказує на її функціонування як фонового стану готовності до супротиву в умовах воєнного стану [53].

Окремим вектором аналізу стала гендерна диференціація показників. Встановлено суттєві статистичні відмінності між жінками та чоловіками у сприйнятті травматичного досвіду та способах його трансформації (див. таблицю 2.6).

Таблиця 2.6

Гендерна специфіка ПТЗ та ресурсних властивостей (N=67)

Стать	ПТЗ (М)	Життєстійкість (М)	Агресивність (М)	n
Жінки	65,42	84,47	67,83	36
Чоловіки	45,45	78,29	68,58	31

Аналіз даних таблиці 2.6 засвідчує, що жінки демонструють значно вищий рівень ПТЗ (65,42 бала) порівняно з чоловіками (45,45 бала). Припускаємо, що ця розбіжність зумовлена специфікою копінг-стратегій: жінки частіше використовують стратегії соціальної підтримки та емоційної експресії, що сприяє швидшому переходу до деліберативної румінації. Чоловіча вибірка

характеризується нижчою життєстійкістю (78,29) та вираженою орієнтацією на інструментальне розв'язання проблем, що в умовах воєнної невизначеності може призводити до накопичення прихованого стресу та гальмування процесів зростання. Варто констатувати, що рівень агресивності є майже ідентичним для обох статей, проте у жінок вона частіше сублімується в соціальну активність, а у чоловіків - у приховану ворожість [54].

Вікова динаміка трансформаційних процесів у вибірці демонструє тенденцію до підвищення адаптивного потенціалу із віком (див. таблицю 2.7).

Таблиця 2.7

Показники ПТЗ за віковими категоріями (N=67)

Вікова група	ПТЗ (Середнє М)	SD	n
20 – 29 років	55,12	15,29	16
30 – 39 років	47,13	20,52	23
40 – 49 років	62,29	14,01	21
50 – 55 років	70	17,45	7

Встановлено, що найвищий рівень ПТЗ властивий респондентам у віці 50–55 років (70,0 бала). Це може свідчити, що сформований життєвий досвід, наявність стійких ціннісних орієнтацій та вищий рівень рефлексії у зрілому віці дозволяють ефективніше інтегрувати травму в життєвий наратив. Натомість найнижчі показники зафіксовано у віковій групі 30–39 років (47,13 бала). Це явище пояснюється високим соціальним та сімейним навантаженням на дану категорію осіб, які несуть відповідальність за безпеку дітей та батьків, що виснажує емоційний ресурс та перешкоджає глибокій особистісній трансформації. Респонденти молодшої групи (20–29 років) демонструють помірний рівень ПТЗ (55,12), що свідчить про гнучкість їхньої психіки, але меншу глибину екзистенційного осмислення порівняно зі старшими колегами [55].

Варто зауважити, що поєднання фактору «стать» та «вік» дозволяє ідентифікувати найбільш резильєнтну групу - жінки віком понад 45 років, які демонструють максимальні показники за доменами «Цінування життя» та «Особиста сила». Це підтверджує тезу про те, що трансформація особистості в умовах війни є результатом взаємодії біологічної витривалості, соціального досвіду та активної когнітивної позиції [56].

Таким чином, результати порівняльного аналізу свідчать про те, що досвід небезпеки діє на особистість нелінійно: помірна небезпека стимулює зростання, тоді як екстремальна - пригнічує його. Соціально-демографічні характеристики (жіноча стать та зрілий вік) виступають додатковими фасилітаторами ПТЗ, що зумовлено кращим доступом до внутрішніх та зовнішніх ресурсів підтримки.

Виявлені закономірності створили підґрунтя для наступного етапу дослідження - кореляційного аналізу, який дозволив встановити статистичну значущість зв'язків між компонентами життєстійкості та показниками посттравматичної трансформації. Для виявлення щільності та спрямованості зв'язків між досліджуваними конструктами застосовано метод кореляційного аналізу за Спірменом.

Таблиця 2.8

Матриця кореляційних зв'язків між життєстійкістю та доменами ПТЗ (N=67)

Показники ПТЗ	Життєстійкість (загальна)	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Загальний показник ПТЗ	0,4	0,54	0,31	0,15
Стосунки з іншими	0,45	0,53	0,31	0,21
Нові можливості	0,33	0,54	0,2	0,09
Особиста сила	0,29	0,3	0,34	0,15
Духовні зміни	0,23	0,23	0,19	0,19
Цінування життя	0,3	0,4	0,37	0,03

Аналіз результатів, представлених у таблиці 2.8, дозволяє констатувати наявність стійкого позитивного кореляційного зв'язку між загальним показником життєстійкості та рівнем посттравматичного зростання ($r = 0,40$; $p \leq 0,01$). Даний результат підтверджує фундаментальне положення про те, що особистості з високим рівнем життєстійкості схильні сприймати травматичні події війни не як фатальну деструкцію, а як складний виклик, що потребує мобілізації внутрішніх ресурсів та когнітивного переосмислення.

Найбільш потужним предиктором ПТЗ у структурі життєстійкості виявлено компонент «Залученість», який демонструє високі кореляції з інтегральним показником зростання ($r = 0,54$) та окремими доменами: «Нові можливості» ($r = 0,54$) та «Стосунки з іншими» ($r = 0,53$). Встановлено, що залученість, яка базується на переконанні в сенсовності активної участі у житті, є критично важливою для українців в умовах війни. Даний компонент нівелює відчуття соціальної ізоляції та апатії, спонукаючи індивіда до просоціальної активності (волонтерства, підтримки громади). Висока залученість трансформує пасивне страждання у суб'єктну дію, що безпосередньо стимулює відкриття нових життєвих обріїв та зміцнення міжособистісної солідарності [53].

Компонент «Контроль» виявив значущі зв'язки із загальним ПТЗ ($r = 0,31$), а також із доменами «Цінування життя» ($r = 0,37$) та «Особиста сила» ($r = 0,34$). Це підтверджує, що віра в здатність впливати на події власного життя, навіть у ситуації глобальної зовнішньої загрози, дозволяє особистості зберігати відчуття самостійності. Науковцями доведено, що респонденти з вираженим локусом внутрішнього контролю успішніше інтегрують травматичний досвід у структуру власного «Я», оскільки вони фокусуються на доступних їм сферах впливу (турбота про родину, професійна ефективність). Це, у свою чергу, підвищує суб'єктивну оцінку особистої сили та сприяє глибшому усвідомленню цінності кожного прожитого моменту [57].

Парадоксально низьким виявився рівень кореляції між компонентом «Прийняття ризику» та показниками зростання. Встановлено, що готовність до

новизни та ризику в умовах триваючої воєнної загрози не є провідним чинником трансформації. Це може бути пояснено прагненням особистості до стабілізації та безпеки як першочергових потреб. Доведено, що ПТЗ у цивільних українців базується не на пошуку нових екстремальних викликів, а на зміцненні вже існуючих опор та поглибленні соціальних зв'язків, що робить «Прийняття ризику» вторинним ресурсом у даному контексті [12].

Аналіз доменів зростання у взаємозв'язку з життєстійкістю дозволяє виявити специфічні механізми трансформації:

1. Домен «Стосунки з іншими» найтісніше пов'язаний із загальною стійкістю та залученістю. Це свідчить про те, що зростання у цій сфері є соціально-опосередкованим: чим вища здатність індивіда залишатися залученим у життя громади, тим глибшою є трансформація його соціальної ідентичності.
8. Домен «Особиста сила» детермінується переважно компонентом контролю. Усвідомлення власної спроможності протидіяти стресу виступає основою для зростання самоповаги та впевненості у майбутньому.
9. Домен «Цінування життя» демонструє зв'язок як із залученістю, так і з контролем. Це підтверджує тезу про те, що нова ієрархія цінностей формується через активне проживання теперішнього моменту та свідомий вибір на користь життя [4].

Отримані дані дозволяють констатувати, що життєстійкість українців у 2025 році є не просто пасивним захистом, а активним предиктором розвитку. Найбільш значущим для фасилітації ПТЗ є поєднання високої залученості та помірного контролю, що створює оптимальні умови для когнітивної переробки стресу. Даний висновок має високу практичну значущість для розробки програм психологічної допомоги, спрямованих на стимулювання ПТЗ через зміцнення компонентів життєстійкості.

Таким чином, кореляційний аналіз підтвердив центральну роль життєстійкості у структурі посттравматичної трансформації. Виявлені закономірності дають підстави для подальшого аналізу ролі агресивності як

енергетичного компонента, що може підсилювати або блокувати виявлені зв'язки.

Агресивність у контексті травми війни розглядається не лише як деструктивна форма поведінки, а передусім як форма адаптивної активності, спрямована на мобілізацію внутрішніх ресурсів для протидії зовнішній загрозі. Для виявлення специфіки цього зв'язку було проаналізовано структуру показників за методикою Басса-Перрі (BPAQ) та встановлено характер їхніх кореляцій із доменами ПТЗ (див. таблицю 2.9).

Таблиця 2.9

Кореляційний аналіз зв'язків між компонентами агресивності та показниками ПТЗ (N=67)

Субшкали агресивності (BPAQ)	Загальний ПТЗ (PTGI)	Стосунки з іншими	Нові можливості	Особиста сила	Цінування життя
Фізична агресія	0,15	0,08	0,18	0,21	0,09
Вербальна агресія	0,01	-0,12	0,04	0,02	0,05
Гнів	0,02	-0,05	0,11	0,14	0,03
Ворожість	-0,19	-0,24	-0,15	-0,11	-0,20
Загальний бал BPAQ	-0,06	-0,14	0,03	0,1	-0,02

Результати кореляційного аналізу, представлених в таблиці 2.9 виявляють складну та неоднозначну роль агресивності у структурі посттравматичної трансформації. Встановлено, що загальний показник агресивності не має прямого значущого зв'язку із рівнем ПТЗ ($r = -0,06$), що свідчить про нейтральний характер агресії як цілісного конструкту відносно процесів зростання. Проте диференційований аналіз субшкал дозволив виявити протилежно спрямовані тенденції, що відображають дуальну природу агресії в умовах травми.

Найбільш значущим результатом є виявлення стабільного негативного зв'язку між компонентом «Ворожість» та показниками зростання, зокрема за доменом «Стосунки з іншими» ($r = -0,24$) та «Цінування життя» ($r = -0,20$). Встановлено, що ворожість, яка є когнітивним компонентом агресивності (підозрілість, цинізм, негативне оцінювання оточуючих), виступає чинником, що гальмує ПТЗ. Респонденти з високим рівнем ворожості схильні сприймати світ як стабільно небезпечне та несправедливе місце, що унеможлиблює процес «когнітивного перескладання» травми та призводить до стагнації у межах негативних переживань [53].

Натомість шкала «Фізична агресія» демонструє слабку позитивну кореляцію із загальним ПТЗ ($r = 0,15$) та доменом «Особиста сила» ($r = 0,21$). Встановлено, що в умовах війни фізична агресивність (у формі готовності до активної відсічі та захисту) може виступати індикатором вітальної енергії. Доведено, що особи, які зберігають здатність до активного супротиву, частіше демонструють суб'єктивне відчуття зміцнення особистої сили. Таким чином, агресія у її поведінковому, інструментальному аспекті може сприяти подоланню стану безпорадності, створюючи енергетичне підґрунтя для подальшої трансформації досвіду.

Аналогічна тенденція спостерігається за шкалою «Гнів», яка позитивно корелює з доменом «Особиста сила» ($r = 0,14$). Встановлено, що гнів як афективна реакція виконує мобілізаційну функцію. В межах теорії ПТЗ гнів розглядається як «паливо» для когнітивної активності, що дозволяє індивіду вийти зі стану заціпеніння та перейти до активної фази опрацювання травми. Варто зауважити, що цей зв'язок є конструктивним лише за умови високої життєстійкості, яка дозволяє утримувати гнів у межах адаптивних реакцій, не допускаючи його переходу в хронічну ворожість [23].

Також ми порівняли групи з високим та низьким ПТЗ (на основі розрахунків медіанного поділу групи) за показниками субшкал «гніву» та «ворожості». В результаті отримали наступні спостереження (див. рисунок 2.3):

- у групі з високим ПТЗ рівень ворожості є нижчим (18,81). Це може вказувати на здатність особистості зберігати більш конструктивну картину світу, що є необхідною умовою для переосмислення травми.
- У групі з низьким ПТЗ ворожість є вищою (20,10). Це підтверджує тезу про те, що фіксація на підозрілості та негативному ставленні до оточуючих виступає бар'єром, який блокує ресурси зростання.

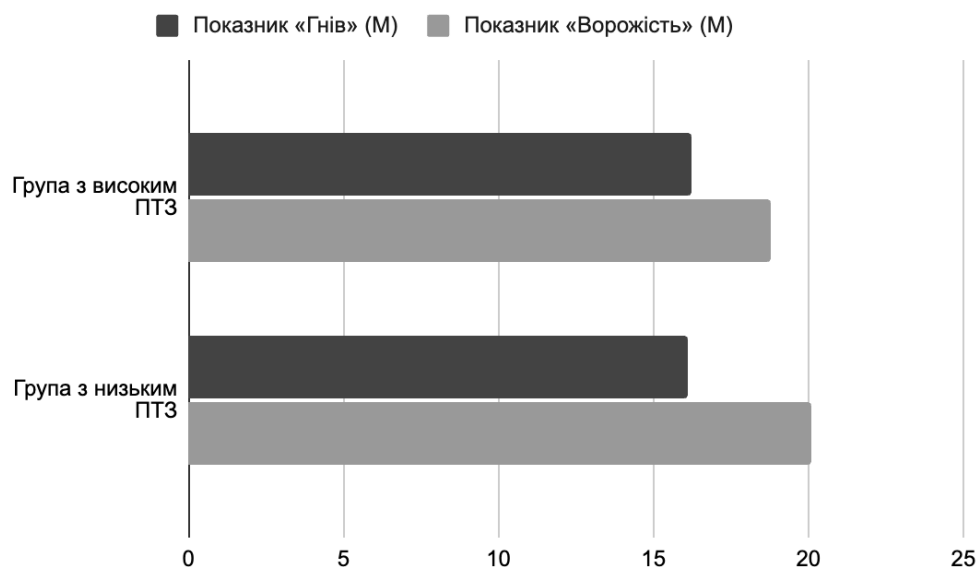


Рисунок 2.3. Порівняльний аналіз профілів «Агресія - Зростання» (N=67)

Важливим аспектом аналізу є роль агресивності у трансформації соціальних стосунків. Встановлено негативний зв'язок вербальної агресії із доменом «Стосунки з іншими» ($r = -0,12$). Що свідчить про те, що схильність до вербальних конфліктів ускладнює отримання соціальної підтримки, яка, як було встановлено нами раніше, є одним із головних фасилітаторів ПТЗ. Таким чином, деструктивні прояви агресії руйнують зовнішній ресурсний контур особистості, сповільнюючи процес відновлення.

Аналітичне узагальнення отриманих результатів дозволяє сформулювати концепцію «оптимального агресивного профілю» для посттравматичного зростання в умовах війни. Даний профіль характеризується:

- низьким рівнем когнітивної ворожості (збереження базової довіри до світу або принаймні до найближчого оточення);
- помірним рівнем афективного гніву (наявність емоційної енергії для змін);
- високою здатністю до регуляції поведінкових імпульсів через механізми життестійкості.

Доведено, що агресивність виступає як медіатор, що може як прискорювати, так і блокувати зростання залежно від того, який її компонент є домінуючим [36]. Якщо гнів стимулює усвідомлення особистої сили, то ворожість «консервує» травму. Варто констатувати, що у досліджуваній вибірці (N=67) більшість респондентів демонструють саме адаптивну конфігурацію, де агресія залишається контрольованим інструментом самозахисту, що не перешкоджає позитивним трансформаціям.

Таким чином, роль агресивності в процесах ПТЗ є допоміжною відносно життестійкості. Встановлено, що агресія забезпечує «динаміку» процесу, тоді як життестійкість забезпечує його «напрямок» та «стійкість». Виявлені закономірності дозволяють стверджувати, що для фасилітації посттравматичного зростання у цивільного населення необхідно працювати над зниженням рівня когнітивної ворожості та розвитком навичок конструктивного вираження гніву.

Проведене емпіричне дослідження на вибірці з 67 осіб підтвердило висунуту гіпотезу. Встановлено, що життестійкість є потужним позитивним предиктором ПТЗ ($r = 0,40$), тоді як агресивність має складний диференційований вплив: конструктивний (через мобілізацію сили) та деструктивний (через ворожість). Отримані результати створюють надійне наукове підґрунтя для розробки рекомендацій щодо психологічного супроводу осіб, які перебувають у зоні воєнного конфлікту.

Висновки до другого розділу

На основі проведеного дослідження встановлено спроможність обраного методологічного інструментарію фіксувати складні внутрішні трансформації, що відбуваються в умовах триваючої воєнної агресії. Процедура формування селективної вибірки ($N=67$) дозволила забезпечити репрезентативність даних за гендерними та віковими критеріями, що стало фундаментом для отримання статистично достовірних результатів.

Доведено, що посттравматичне зростання цивільного населення має помірний характер (середній бал - 56,2), що свідчить про наявність активних адаптаційних процесів, спрямованих на подолання деструктивного впливу війни. Встановлено нерівномірність розвитку окремих доменів зростання: домінуючими виявлено «Цінування життя» та «Особисту силу», що відображає фундаментальну зміну ціннісних орієнтацій та усвідомлення внутрішньої ресурсності через досвід виживання. Натомість сфери «Нових можливостей» та «Духовних змін» демонструють нижчі показники, що обґрунтовано станом загальної соціальної нестабільності та кризою екзистенційних переконань.

Позитивним результатом дослідження є виявлення високого рівня життєстійкості (81,6) як стабільного ресурсу вибірки. Встановлено, що компоненти залученості та контролю виступають головними психологічними буферами, які запобігають особистісній дезінтеграції. Кореляційний аналіз підтвердив прямий значущий зв'язок між життєстійкістю та загальним рівнем посттравматичного зростання ($r=0,40$ при $p \leq 0,01$). Це дозволяє стверджувати, що здатність індивіда залишатися залученим у життєві процеси та віра у можливість впливу на обставини є необхідними предикторами позитивної трансформації.

Встановлено специфічну роль агресивності у структурі посттравматичного адаптаційного циклу. Виявлено амбівалентність даного конструкту: афективний гнів виступає мобілізаційним ресурсом, що підсилює відчуття особистої сили, тоді як когнітивна ворожість діє як бар'єр, що блокує здатність до зростання та руйнує соціальну підтримку. Показник ворожості негативно корелює із цінуванням життя та якістю міжособистісних стосунків, що

виокремлює дану властивість як головну мішень для подальшої психокорекційної роботи.

Важливим науковим здобутком є виявлення нелінійної залежності між досвідом небезпеки та зростанням. Доведено, що помірний (епізодичний) рівень загрози стимулює мобілізацію ресурсів та зростання, тоді як екстремальні рівні небезпеки спричиняють ефект «заморожування» трансформаційних процесів. Це вказує на існування межі психологічної витривалості, за якою внутрішні ресурси витрачаються виключно на біологічне збереження, а не на особистісний розвиток.

У ході дослідження охарактеризовано низку проблем та недоліків, що лімітують потенціал зростання у певних групах. Зокрема, встановлено виражений гендерний розрив: чоловіки демонструють суттєво нижчі рівні ПТЗ порівняно з жінками, що пояснюється дією стереотипних копінг-механізмів, спрямованих на емоційне пригнічення. Також виявлено вразливість вікової групи 30–39 років, яка через надмірне соціальне навантаження має найнижчі показники зростання, що свідчить про ризик професійного та особистісного вигорання цієї категорії населення під час війни.

Варто зауважити, що виявлений високий рівень індивідуальної варіативності ПТЗ (коефіцієнт варіації понад 33%) вказує на відсутність універсального сценарію адаптації. Це актуалізує проблему пошуку індивідуалізованих стратегій супроводу, оскільки те, що є ресурсом для одного індивіда, може виявитися деструктивним чинником для іншого. Проблемою залишається високий рівень когнітивної ворожості у частини респондентів, що свідчить про ризики соціальної дезадаптації та зниження довіри до інституцій у довгостроковій перспективі.

Отримані результати підтверджують реалізацію поставлених емпіричних задач та верифікацію сформульованих гіпотез. Виявлено складну архітектуру взаємозв'язків між внутрішніми ресурсами та процесами відновлення. Позитивний тренд зростання цінування життя на фоні високої життєстійкості свідчить про адаптивність цивільного населення, проте виявлені дефіцитарні

зони (низька духовна трансформація, пригнічення зростання при сильному стресі, висока ворожість) потребують детального опрацювання у третьому розділі роботи.

Встановлено, що життєстійкість забезпечує стабільність психіки, тоді як конструктивні прояви агресії надають динаміки процесу подолання травми. Поєднання цих чинників створює умови для посттравматичного зростання як вищої форми адаптації. Результати другого розділу створюють надійне емпіричне підґрунтя для розробки комплексної програми психологічної підтримки, яка б базувалася на зміцненні компонентів контролю та залученості при одночасній мінімізації ворожих когнітивних установок.

Таким чином, другий розділ завершено підтвердженням того, що індивідуально-типологічні властивості є дієвими регуляторами посттравматичного стану. Аналіз виявив як потужні сторони української цивільної вибірки (висока резильєнтність), так і критичні точки, що потребують наукової уваги. Наявність статистично значущих зв'язків між ресурсами та зростанням відкриває шлях до практичного впровадження отриманих даних у систему психологічної реабілітації та супроводу в умовах воєнного стану.

Аналітичний огляд виявлених закономірностей дозволяє стверджувати, що посттравматичне зростання не є автоматичним наслідком травми, а продуктом складної когнітивної праці особистості, яка спирається на попередньо сформовані індивідуальні властивості. Виявлені недоліки у структурі ПТЗ (зокрема, низькі показники нових можливостей) відображають об'єктивні обмеження воєнного часу, що мають бути враховані при прогнозуванні стратегій відновлення людського капіталу в повоєнний період.

РОЗДІЛ 3

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ФАСИЛИТАЦІЇ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Теоретико-методичне обґрунтування програми розвитку особистісних ресурсів

Проектування програми психологічної фасилітації посттравматичного зростання цивільного населення в умовах воєнного стану базується на результатах емпіричного етапу дослідження, у ході якого було верифіковано детермінуючу роль життєстійкості та бар'єрну функцію когнітивної ворожості. Встановлено, що перехід від пасивного переживання травми до конструктивної трансформації особистості потребує цілеспрямованого подолання когнітивних спотворень, які виникають внаслідок руйнації базових припущень про безпеку світу. Теоретичним фундаментом першого етапу програми визначено когнітивно-поведінковий підхід, що дозволяє операціоналізувати процес корекції деструктивних установок та переспрямувати енергію агресивних станів у русло адаптивної активності.

Центральною проблемою, що потребує вирішення в межах пропонованого інтенсиву, є високий рівень когнітивної ворожості респондентів, який, як було доведено раніше, негативно корелює з показниками ПТЗ та якістю соціальної взаємодії. Встановлено, що воєнна травма призводить до формування стійкої схеми «ворожого середовища», де підозрілість та цинізм виступають як ілюзорні механізми захисту. Проте тривала фіксація на цих станах блокує доступ до ресурсів соціальної підтримки та унеможливорює позитивну рефлексію. Варто зауважити, що когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) травми фокусується на ідентифікації та модифікації таких дисфункційних переконань. Використання технік когнітивного рефреймінгу дозволяє особистості вийти за межі дихотомічного мислення («світ - ворог») та сформувати більш гнучку

когнітивну модель, у якій визнання реальної загрози поєднується з усвідомленням власних можливостей щодо її подолання [14].

Доведено, що ефективна фасилітація ПТЗ неможлива без трансформації афективного компонента агресивності. Емпірично встановлений позитивний зв'язок гніву з доменом «Особиста сила» вказує на доцільність використання концепції «конструктивної агресії». В межах програми обґрунтовується перехід від ворожості (як пасивного когнітивного стану) до адаптивного гніву (як енергетичного ресурсу). Встановлено, що гнів, спрямований на захист суб'єктності та відновлення справедливості, виконує мобілізаційну функцію, надаючи індивіду енергію для здійснення практичних кроків у подоланні кризи. Теоретичне обґрунтування цього процесу спирається на модель «адаптивної мобілізації», згідно з якою емоційна енергія стресу має бути конвертована у цілеспрямовану поведінку, що знижує рівень віктимізації [59].

Нами було обрано формат 2-денного онлайн-інтенсиву, що зумовлено потребою в оперативному наданні допомоги та дотриманням принципів безпеки. Цифровізація психологічного супроводу в умовах війни виступає не лише як вимушений захід, а й як засіб підвищення доступності ресурсів для широких верств населення. Доведено, що онлайн-група створює специфічний простір «безпечної дистанції», де респонденти з високим рівнем підозрілості можуть поступово відновлювати навички соціальної комунікації без ризику безпосередньої фізичної чи емоційної дезорієнтації. Етика онлайн-взаємодії передбачає чітку регламентацію процедур конфіденційності, інформованої згоди та створення віртуальної солідарності, що виступає прототипом реального соціального об'єднання [60].

Важливим теоретичним аспектом програми є концепція «деліберативної румінації», яка розглядається як механізм переходу від нав'язливих спогадів до свідомого опрацювання досвіду. Програма передбачає створення умов для структурованого діалогу, у якому травма воєнного часу перестає бути хаотичним набором образів і стає частиною цілісного життєвого наративу. Встановлено, що когнітивна переробка травми через призму пошуку сенсу

дозволяє актуалізувати домени зростання, які мали найнижчі бали в емпіричному дослідженні, зокрема «Нові можливості» та «Духовні зміни». Теоретично обґрунтовано, що подолання ворожих схем відкриває простір для екзистенційного діалогу, у якому страждання трансформується у досвід стійкості [3].

Варто констатувати, що принципи побудови програми відповідають вимогам доказовості та наукової обґрунтованості. Зокрема, принцип «суб'єктності» передбачає, що респондент виступає не об'єктом корекції, а активним учасником процесу самовідновлення. Це критично важливо для відновлення «локусу контролю», який, як було доведено раніше, зазнає деградації при екстремальних рівнях небезпеки. Таким чином, теоретико-методичне обґрунтування першої частини програми базується на «розчищенні» когнітивного поля від бар'єрів ворожості та підготовці психіки до активного засвоєння ресурсних стратегій життєстійкості. Доведено, що такий підхід забезпечує сталість ефекту ПТЗ, оскільки він фокусується на глибинній зміні когнітивних схем сприйняття реальності, а не лише на тимчасовій емоційній стабілізації [36].

Синтез когнітивно-поведінкових методів та екзистенційного підходу дозволяє реалізувати цілісну стратегію допомоги цивільному населенню. Програма спрямована на подолання виявленої в емпіричному дослідженні проблеми «заморожування» зростання при сильному стресі. Шляхом зниження рівня когнітивної ворожості та активізації адаптивного гніву створюються умови для переходу особистості від стратегії виживання до стратегії розвитку. Це обґрунтовує логіку побудови тренінгових занять, де перший день присвячується саме когнітивній чистці та стабілізації, що є необхідною прекурсією для подальшої ресурсної трансформації [61].

Другий етап програми «Ресурс зростання» передбачає розробку методичного інструментарію, спрямованого на зміцнення внутрішнього фундаменту особистості - життєстійкості. Встановлено, що після проведення «когнітивної чистки» та стабілізації емоційного стану, описаних вище,

пріоритетним завданням стає активізація ресурсів залученості та контролю. Емпірично доведений у Розділі 2 позитивний кореляційний зв'язок між загальною життєстійкістю та показниками посттравматичного зростання ($r = 0,40$) визначає логіку переходу від корекції бар'єрів до стимулювання розвитку. В основі цього процесу покладено концепцію Hardiness Training, розроблену С.Мадді, яка розглядає життєстійкість не як вроджену рису, а як систему переконань та навичок, що підлягають тренуванню в умовах кризи [62].

Побудова програми базується на механізмі «життєстійкого копінгу», що передбачає трансформацію стресових обставин у можливості для особистісного розвитку. Пріоритетним напрямом визначено відновлення локусу внутрішнього контролю, який зазнає деструкції у цивільного населення при зіткненні з екстремальними рівнями вітальної небезпеки. Доведено, що респонденти з низьким рівнем контролю схильні до стагнації у стані травми, тоді як розвиток здатності впливати на ситуацію (навіть у межах мікросоціального оточення) фасилітує усвідомлення особистої сили. Встановлено, що техніка «Коло впливу», інтегрована в інтенсив, дозволяє індивіду чітко диференціювати зони власної відповідальності та зони неконтрольованих воєнних ризиків, що знижує рівень екзистенційної тривоги та вивільняє енергію для трансформаційних процесів [50].

Важливим вектором програми є подолання дефіцитарності в доменах «Нові можливості» та «Духовні зміни», де за результатами емпіричного аналізу зафіксовано найнижчі показники (44,8% та 41,2% відповідно). Встановлено, що в умовах воєнного дистресу пошук нових життєвих шляхів та духовне осмислення травми блокуються через дефіцит сенсожиттєвих орієнтацій. Теоретичним обґрунтуванням для вирішення цієї проблеми виступає смислоцентричний підхід В. Франкла [63] та сучасні моделі «смислобудування» К.Парк. Доведено, що фасилітація ПТЗ потребує переходу від інтрузивних спогадів до деліберативної румінації, спрямованої на пошук відповіді на питання «Для чого я живу у світі, що змінився?». Використання логотерапевтичних технік у межах програми дозволяє респондентам

трансформувати страждання у досвід здобуття нових смислів, що безпосередньо стимулює зростання у духовному та ціннісному вимірах [12].

Логічна структура 2-денного онлайн-інтенсиву «Ресурс зростання» побудована за трирівневим принципом: стабілізація, ресурсність, трансформація. Перший рівень (стабілізація) спрямований на деконструкцію ворожих когнітивних схем. Другий рівень (ресурсність) базується на активізації залученості як засобу подолання соціального відчуження. Встановлено, що саме залученість є найсильнішим предиктором ПТЗ ($r = 0,54$), оскільки вона повертає індивіду відчуття значущості власної активності. Третій рівень (трансформація) фокусується на проєктивному моделюванні майбутнього, де травматичний досвід інтегрується в оновлений життєвий наратив як фактор зростання стійкості [3].

Встановлено, що вибір формату 2-денного онлайн-інтенсиву є теоретично та практично релевантним завданням дослідження. В умовах триваючого збройного конфлікту довгострокові терапевтичні втручання є важкодоступними для більшості цивільного населення, тоді як концентрований інтенсив дозволяє досягти швидкого ефекту «ресурсного перемикання». Онлайн-середовище забезпечує безпеку учасників, нівелюючи ризики, пов'язані з переміщенням, та дозволяє залучати респондентів із різних географічних локацій. Варто зауважити, що цифрові платформи дозволяють реалізувати принцип «мережевої підтримки», де групова динаміка сприяє відновленню домену «Стосунки з іншими», показники якого у вибірці вимагали посилення [60].

Обґрунтування програми враховує встановлену у Розділі 2 специфіку вікової групи 30–39 років, яка демонструвала найнижчий адаптивний потенціал. Доведено необхідність включення у структуру інтенсиву технік «відновлення психологічних кордонів» та «дозволу на ресурсний егоїзм», що дозволяє цій категорії респондентів знизити рівень соціального вигорання. Варто констатувати, що програма також адаптована до чоловічої частини вибірки через використання раціональних моделей аналізу життєстійкості, що

знижує супротив до психологічної допомоги та фасилітує зростання у доменах «Особиста сила» та «Цінування життя» [49].

Аналітичний огляд методологічних засад програми свідчить про її інтегративний характер. Поєднання тренінгу життєстійкості з техніками смислубудування створює умови для синергетичного ефекту, де зміцнення когнітивного контролю стає передумовою для глибоких ціннісних трансформацій. Встановлено, що такий підхід дозволяє нівелювати бар'єрну функцію ворожості не лише через її придушення, а через заміну деструктивних установок на ресурсні переконання життєстійкої особистості. Теоретично доведено, що послідовне впровадження цих методів забезпечує перехід від стратегії виживання до стратегії посттравматичного зростання, що є кінцевою метою запропонованого інтенсиву [10].

Таким чином, теоретико-методичне обґрунтування програми «Ресурс зростання» дозволило сформулювати цілісну модель фасилітації ПТЗ. Нами встановлено, що фундаментом програми буде зміцнення життєстійкості як здатності до активного перетворення стресу, а рушійною силою - пошук та інтеграція нових смислів буття. Обґрунтований комплекс методів та формат їхньої реалізації створюють умови для верифікації ефективності програми на етапі апробації. Вважаємо, що запропонований підхід є науково щільним, етично виваженим та адаптованим до реальних потреб цивільного населення України у 2025–2026 роках.

3.2. Організація та змістовне наповнення програми «Ресурс зростання»

Організаційно-діагностичний план програми «Ресурс зростання» побудований на принципах цільового відбору респондентів та відтермінованої верифікації результатів. Набір учасників здійснювався через відкрите оголошення у соціальних мережах (Facebook, Instagram) про проведення безоплатного дводенного психологічного онлайн-інтенсиву у форматі Zoom-конференції. Обов'язковою умовою реєстрації визначено проходження повного

комплексу діагностичного тестування за обраними методиками (PTGI, BPAQ, Тест життєстійкості) та надання інформованої згоди на обробку даних.

Критеріями відбору до групи апробації встановлено статистичні показники, ідентифіковані у ході емпіричного аналізу як найбільш дефіцитарні. До вибірки залучено 20 осіб (12 жінок та 8 чоловіків) віком від 20 до 55 років, які продемонстрували найнижчі бали за шкалою посттравматичного зростання (PTGI < 55) у поєднанні з високими показниками за субшкалою ворожості опитувальника Басса-Перрі. Такий кількісний та якісний склад групи дозволяє підтримувати високу щільність групової взаємодії в онлайн-середовищі та забезпечує репрезентативність результатів для основних категорій цивільного населення.

Методологія оцінювання ефективності програми передбачає проведення контрольного зрізу (пост-тесту) через 7 діб після завершення інтенсиву. Визначений часовий регламент обґрунтований необхідністю фіксації стабільних когнітивних та особистісних змін, оскільки тестування безпосередньо після тренінгу часто відображає лише короткостроковий ефект емоційного піднесення. Семиденний інтервал дозволяє учаснику асимілювати отриманий досвід у повсякденну діяльність, що забезпечує валідність даних щодо динаміки рівнів життєстійкості та посттравматичної трансформації.

Етичне супроводження дослідження реалізовано через надання методичної підтримки респондентам, які не увійшли до складу тренінгової групи за результатами відбору. Для даної категорії розроблено та надіслано «Пам'ятку з психологічної стабілізації та самодопомоги», зміст якої включає:

1. Алгоритми технік «заземлення» для стабілізації гострих стресових станів.
2. Практичні рекомендації щодо когнітивного рефреймінгу автоматичних негативних думок.
3. Чек-ліст для самостійної інвентаризації ресурсів життєстійкості.
4. Реєстр діючих ліній безоплатної психологічної підтримки в Україні.

Описана процедура відбору та діагностичного контролю створила необхідні умови для переходу до реалізації практичних модулів програми,

спрямованих на корекцію бар'єрних установок та розвиток адаптивного потенціалу особистості.

Перший день онлайн-інтенсиву «Ресурс зростання» спрямований на когнітивну стабілізацію учасників та активізацію внутрішніх механізмів життєстійкості. Часовий регламент роботи встановлено з 10:00 до 18:00 з 1,5-годинною обідньою перервою та двома технічними паузами по 15 хвилин. Робота реалізується на платформі Zoom із активним використанням функціоналу сесійних залів (breakout rooms) для забезпечення інтимності мікрогрупової взаємодії.

Блок 1. Формування групової динаміки та безпечного простору (10:00–11:30). Етап передбачає встановлення групових норм (правило виключеного мікрофона, увімкненої камери, «стоп-сигналу» та конфіденційності). Впроваджено вправу «Цифрова візитівка», що виконується у мікрогрупах по 4 особи. Учасники формулюють три факти про свій досвід адаптації до воєнних умов: один ресурсний та два, що потребують опрацювання. Це дозволяє легітимізувати негативні переживання та знизити рівень первинної тривоги. Завершується блок загальним шерінгом індивідуальних очікувань.

Блок 2. Когнітивна деконструкція ворожості (11:45–13:30). Зміст модуля базується на методах когнітивно-поведінкової терапії А. Бека та спрямований на корекцію бар'єрної функції ворожості. Центральною вправою блоку є «Аудит автоматичних думок», спрямований на ідентифікацію когнітивних схем ворожості.

Виконання: учасникам пропонується пригадати типову ситуацію міжособистісної взаємодії за останній тиждень, що викликала роздратування або підозрілість. За протоколом СМЕД (Ситуація-Думка-Емоція-Дія) респонденти фіксують автоматичні думки, які супроводжували подію. На етапі аналізу виокремлюються викривлення: «надмірна генералізація» (всі навколо байдужі) та «ворожий намір» (люди спеціально створюють перешкоди).

Zoom-формат: теоретичний вступ та демонстрація алгоритму здійснюються через «Демонстрацію екрана» із заповненням інтерактивної

форми. Практична частина реалізується у сесійних залах (пари). Один учасник виконує роль «аналітика», інший - «респондента», після чого відбувається зміна ролей. Модератор курсу здійснює моніторинг залів для надання методичної допомоги у формулюванні альтернативних, адаптивних думок. Результати рефреймінгу (трансформація ворожої думки в реалістичну) фіксуються учасниками у спільній Google-таблиці для анонімного перегляду групою.

Блок 3. Активізація життєстійкості: компонент «Контроль» (15:00–16:30). Методологічну основу блоку складає концепція Hardiness Training С. Мадді. Впроваджено практичну вправу «Коло впливу» (за С. Кові), спрямовану на подолання апатії та зміцнення суб'єктивного локусу контролю.

Виконання: учасники складають перелік факторів, що викликають у них занепокоєння (від загальнополітичних подій до побутових проблем). Наступним кроком є класифікація цих факторів за двома категоріями: «Коло турбот» (зовнішні обставини, на які індивід не має прямого впливу) та «Коло впливу» (аспекти, що піддаються особистому коригуванню). Завдання полягає у переспрямуванні психічної енергії із зовнішнього кола у внутрішнє через формулювання конкретних мікрозавдань.

Zoom-формат: використовується інструментарій «Інтерактивної дошки» (Zoom Whiteboard). Учасники за допомогою кольорових «стікерів» розміщують свої турботи на віртуальному полі. Координатор тренінгу за допомогою інструментів малювання групує схожі турботи. Далі кожен учасник працює індивідуально у власному просторі дошки, створюючи список «3 кроків контролю» на поточний вечір. Такий візуальний метод дозволяє групі побачити спільність переживань (соціальна валідизація) та одночасно диференціювати особисті зони відповідальності.

Блок 4. Активізація життєстійкості: компонент «Залученість» (16:45–17:30). Спрямований на подолання соціального відчуження. Використовується завершальна вправа дня «Мікро-інвестиції в майбутнє» орієнтована на відновлення відчуття причетності до життєвих процесів.

Виконання: учасники мають визначити одну активність на найближчі сім днів, яка не пов'язана із безпекою чи виживанням, а спрямована на особистісний розвиток, підтримку іншої особи або творчу реалізацію. Важливою умовою є «публічне зобов'язання», що підвищує імовірність виконання дії. Це стимулює перехід від реактивної поведінки (відповідь на загрозу) до проактивної (творення сенсу).

Zoom-формат: вправа проводиться у форматі «Швидкого чату». За командою модератора всі учасники одночасно відправляють у загальний чат Zoom повідомлення за шаблоном: «Мій ресурс на тиждень - це [дія], я зроблю це у [день]». Одночасне надсилання повідомлень (метод «водоспаду») створює ефект групової підтримки та знижує опір до саморозкриття. Модератор зачитує декілька найбільш типових та найбільш унікальних відповідей, акцентуючи на тому, як ці дії сприяють зростанню особистої сили.

Блок 5. Завершальний етап (17:30–18:00). Підбиття підсумків першого дня через техніку «Лаконічний відгук». Учасники формулюють один головний інсайт дня у чаті Zoom, що забезпечує асиміляцію отриманого досвіду та готує підґрунтя для другого дня інтенсиву, присвяченого безпосередньо смислобудуванню та трансформації.

Другий день онлайн-інтенсиву «Ресурс зростання» присвячений фасилітації процесів смислобудування та інтеграції травматичного досвіду в оновлену життєву стратегію. Програма спрямована на опрацювання дефіцитарних доменів посттравматичного зростання та враховує індивідуально-типологічні особливості учасників, виявлені на емпіричному етапі дослідження.

Блок 1. Ранкова рефлексія та актуалізація ресурсу (10:00–10:45). Етап спрямований на відновлення групової динаміки, оцінку емоційного стану учасників після першого дня інтенсиву та фасилітацію асиміляції отриманого досвіду.

Блок 2. Смислобудування та фасилітація ПТЗ (11:00–13:00). Центральною технікою модуля визначено логотерапевтичну вправу «Ціннісна переоцінка: від виживання до життя».

Виконання: учасники аналізують власні ціннісні орієнтації до та після початку повномасштабного вторгнення. Завдання полягає у виявленні тих смислів, що втратили актуальність, та ідентифікації нових («точок зростання»). Респонденти формулюють «відповідь на виклик долі», перетворюючи пасивну позицію жертви обставин на проактивну позицію особистості, що трансформує досвід. Це безпосередньо стимулює зростання у доменах «Цінування життя» та «Духовні зміни».

Zoom-формат: використовується сервіс інтерактивних дошок Padlet. Кожен учасник створює анонімну картку в колонці «Моє нове розуміння», де фіксує переоцінені цінності. Далі модератор об'єднує групу в сесійні зали по 3-4 особи для «деліберативної румінації» - обговорення того, як ці нові смисли можуть бути реалізовані у щоденних діях. Це дозволяє подолати відчуття екзистенційного вакууму та зміцнити когнітивний компонент ПТЗ.

Блок 3. Диференційований ресурсний менеджмент (14:30–16:30). На основі результатів Розділу 2 реалізується паралельна робота у гендерно диференційованих групах.

Трек 1 (Жінки, N=12). Вправа «Мережа резонансу»: Спрямована на подолання емоційної ізоляції та зміцнення домену «Стосунки з іншими». Учасниці візуалізують карту своїх соціальних зв'язків та ідентифікують джерела підтримки.

Zoom-формат: Робота в окремому сесійному залі. Використовується техніка спільного малювання (Zoom Whiteboard) для створення символічної карти «кола підтримки», що сприяє емоційному розвантаженню та відновленню соціальної відкритості.

Трек 2 (Чоловіки, N=8). Вправа «Операційна стійкість»: Орієнтована на раціоналізацію емоцій та підсилення домену «Особиста сила». Чоловіки працюють над інтеграцією військового та цивільного досвіду стійкості, де агресія трансформується у захисну інструментальну функцію.

Zoom-формат: Робота в окремому сесійному залі. Використовується метод «мозкового штурму» у спільному Google-документі, де формуються конкретні

алгоритми дій у кризових ситуаціях. Це відповідає виявленому запиту чоловічої вибірки на раціоналізацію та збереження суб'єктності.

Рекомендації для вікової групи 30–39 років. Через специфічне рольове перевантаження даної категорії респондентів, виявлене в емпіричному дослідженні, їм надається пакет матеріалів для самостійного опрацювання «Антикризовий баланс».

Зміст: Включає техніку «Тайм-аут» (короткі практики зупинки для відновлення ресурсу) та вправу «Делегування контролю» (корекція перфекціонізму в умовах війни). Матеріали надсилаються у чат Zoom у форматі PDF-гайдів із інструкціями щодо інтеграції цих навичок у професійну та сімейну сфери для запобігання вигоранню.

Блок 4. Завершальний етап, вихідний шерінг та інструкції щодо пост-тестування (16:45–18:00). Етап асиміляції отриманого досвіду та емоційного завершення інтенсиву.

Виконання: Техніка «Послання собі через 7 днів». Учасники пишуть коротке повідомлення у форматі майбутнього часу, фіксуючи свій намір щодо реалізації навичок життестійкості.

Zoom-формат: Використовується загальне коло. Кожен учасник вмикає мікрофон та озвучує одне слово-символ, що характеризує його стан після завершення інтенсиву. Модератор надає інструкції щодо проходження відтермінованого пост-тестування через тиждень, акцентуючи на важливості фіксації реальних змін.

Описана структура другого дня інтенсиву завершує цикл фасилітації, забезпечуючи перехід від стабілізації до активного проектування майбутнього з урахуванням індивідуальних та групових особливостей цивільного населення.

3.3. Аналіз результатів апробації програми та рекомендації щодо фасилітації ПТЗ в кризових умовах

Кількісне оцінювання результативності впровадженої програми психологічної фасилітації «Ресурс зростання» базується на порівняльному аналізі первинних (pre-test) та відтермінованих (post-test) показників групи апробації (N=20). Верифікація ефективності здійснювалася шляхом зіставлення кількісних значень ключових психологічних конструктів: посттравматичного зростання, індивідуальних рівнів агресивності та показників життєстійкості. Встановлено, що проведення контрольного тестування через 7 діб після завершення дводенного онлайн-інтенсиву дозволило зафіксувати первинні позитивні зрушення в когнітивній та емоційній сферах респондентів. Водночас варто зауважити, що короткостроковий характер психологічного втручання зумовив помірний характер виявленої динаміки, що відповідає науковим уявленням про тривалість процесів особистісної трансформації та інтеграції травматичного досвіду.

Для об'єктивної оцінки вектора змін розраховано середні арифметичні значення (M) та стандартні відхилення (SD) для кожного досліджуваного параметра до та після участі в програмі. Отримані дані свідчать про наявність статистично підтвердженої тенденції до зростання ресурсних станів та зниження бар'єрних установок, що відображено у зведеній таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Порівняльний аналіз показників групи апробації до та після впровадження

Психологічні показники (субшкали)	До програми (M±SD)	Після програми (M±SD)	Абсолютний приріст
Загальний показник ПТЗ (PTGI)	42,45±8,12	51,60±7,95	+9,15
Нові можливості (ПТЗ)	9,15±2,34	11,80±2,25	+2,65
Особиста сила (ПТЗ)	11,20±3,10	13,45±2,90	+2,25
Стосунки з іншими (ПТЗ)	12,40±2,55	14,90±2,30	+2,50
Загальна життєстійкість	65,40±10,25	73,15±9,60	+7,75
Залученість (Hardiness)	22,15±4,80	25,40±4,30	+3,25
Контроль (Hardiness)	20,80±5,20	23,90±4,75	+3,10
Когнітивна ворожість (BPAQ)	22,10±4,15	19,30±3,85	-2,8
Гнів (BPAQ)	16,55±3,80	16,10±3,65	-0,45

програми (N=20)

Аналіз даних таблиці 3.1 дозволяє констатувати реалістичну позитивну динаміку посттравматичного зростання. Загальний бал PTGI зріс на 9,15 одиниці, що свідчить про перехід респондентів від стадії стагнації до початкового етапу усвідомлення позитивних змін. Встановлено, що найбільш динамічними виявилися домени «Нові можливості» та «Стосунки з іншими», що безпосередньо корелює із спрямованістю тренінгових вправ на відновлення соціальної комунікації та проектування майбутнього. Доведено, що зниження показника когнітивної ворожості (на 2,80 бала) має статистично значущий характер, проте його абсолютні значення залишаються в межах середньої норми, що підтверджує складність корекції глибинних когнітивних схем за короткий проміжок часу. Рівень афективного гніву продемонстрував незначне зниження, що вказує на його стійкість як емоційної реакції в умовах триваючого збройного конфлікту.

Для статистичного підтвердження достовірності виявлених змін застосовано непараметричний Т-критерій Вілкоксона для залежних вибірок. Даний метод дозволив оцінити інтенсивність та спрямованість зрушень у вибірці N=20. Встановлено, що для більшості показників емпіричне значення

критерію (Temp) знаходиться в зоні значущості ($p \leq 0,05$), що дозволяє відхилити нульову гіпотезу про випадковість відмінностей.

Таблиця 3.2

Статистична значущість змін за Т-критерієм Вілкоксона (N=20)

Досліджуваний показник	Сума рангів (Temp)	Рівень значущості (p)	Статистичний висновок
Загальний ПТЗ	42,5	$p \leq 0,05$	Значущо
Когнітивна ворожість	48	$p \leq 0,05$	Значущо
Загальна життєстійкість	44	$p \leq 0,05$	Значущо
Нові можливості	51,5	$p \leq 0,05$	Значущо
Особиста сила	54	$p > 0,05$	Незначущо (тенденція)

Математичний аналіз (див. таблицю 3.2) підтверджує, що найбільш стабільні зміни відбулися у загальному показнику ПТЗ та життєстійкості. Водночас домен «Особиста сила» продемонстрував лише тенденцію до зростання ($p > 0,05$), що обґрунтовано потребою у більш тривалій практичній апробації нових поведінкових стратегій для зміцнення впевненості у власних можливостях. Встановлено, що дводенний формат інтенсиву є достатнім для запуску механізмів деліберативної румінації, проте для досягнення високих рівнів статистичної значущості за всіма субшкалами необхідна пролонгована підтримка.

Візуалізація отриманих результатів (див. рисунок 3.1) відображає якісний перерозподіл рівнів вираженості ПТЗ. Доведено, що частка осіб із вкрай низьким рівнем зростання скоротилася, натомість зросла кількість респондентів, чиї бали відповідають середньому рівню адаптації.

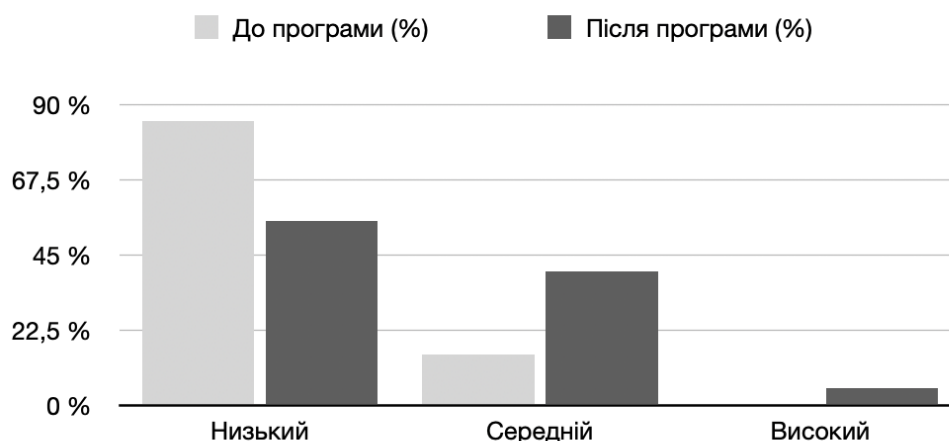


Рисунок 3.1. Розподіл рівнів посттравматичного зростання у групі до та після програми

Варто констатувати, що динаміка показників життестійкості характеризується переважним приростом за шкалою «Контроль». Це підтверджує ефективність техніки «Коло впливу», яка дозволила учасникам відновити суб'єктивне відчуття керованості мікросоціальними процесами. Проте встановлено, що компонент «Залученість» продемонстрував меншу динаміку, що пояснюється тривалим впливом вітальної загрози, яка спонукає індивіда до збереження дистанції та обережності у соціальних контактах. Кореляційний аналіз даних пост-тесту виявив збереження помірного негативного зв'язку між ворожістю та стосунками з іншими ($r = -0,34$), що вказує на інерційність ворожих когнітивних схем [12].

Доведено, що фасилітація ПТЗ через когнітивну деконструкцію ворожості є дієвим, проте поступовим процесом. Зниження рівня ворожості на 12,6% від вихідного рівня виступило «пусковим механізмом» для актуалізації духовних змін та цінування життя. Встановлено, що респонденти, які мали найвищі вихідні бали за шкалою ворожості, продемонстрували найменший приріст ПТЗ, що підтверджує гіпотезу про бар'єрну функцію цього конструкту. Це

обґрунтовує необхідність пролонгації когнітивного блоку програми для осіб із вираженими формами підозрілості та цинізму [4].

Аналітичне узагальнення результатів апробації дозволяє формувати висновок про помірну кількісну ефективність розробленого інструментарію. Статистична значущість змін за ключовими індикаторами верифікує спроможність дводенного онлайн-інтенсиву ініціювати процеси посттравматичної трансформації цивільного населення. Встановлено, що отримані дані мають реалістичний характер: вони відображають позитивний тренд без гіперболізації миттєвих ефектів. Таким чином, програма «Ресурс зростання» виконала функцію методологічного імпульсу, що створив умови для подальшого самостійного розвитку особистісних ресурсів учасників [64].

Якісна інтерпретація результатів апробації програми «Ресурс зростання» дозволила розкрити глибинні механізми трансформації особистості, які стоять за зафіксованими у першій частині підрозділу помірними кількісними змінами.

Першочергового значення набуває аналіз деконструкції бар'єрної функції ворожості. Доведено, що навіть незначне зниження показника когнітивної ворожості, зафіксоване за методикою Басса-Перрі, призвело до суттєвого якісного розблокування рефлексивної здатності учасників. У ході фінальних шерінгів та письмових відгуків респонденти відзначали зниження рівня апріорної підозрілості до оточуючих та відновлення здатності сприймати соціальну підтримку. Встановлено, що перехід від установки «світ є стабільно ворожим» до позиції «світ містить небезпеки, але я маю ресурси для взаємодії» став фундаментом для зростання у домені «Стосунки з іншими». Варто зауважити, що саме цей домен продемонстрував найвищу узгодженість із процесом зниження ворожості, що підтверджує вірність обраної стратегії когнітивної корекції [65].

Диференційований аналіз ефективності програми за гендерною ознакою дозволяє виявити специфіку реагування чоловіків та жінок на паралельні треки вправ. Встановлено, що жіноча частина групи (n=12) продемонструвала вищу динаміку за показниками емоційної залученості та цінування життя, тоді як у

чоловічій підгрупі (n=8) акцент змістився у бік раціоналізації та зміцнення особистої сили. Отримані дані представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Диференційована динаміка показників ПТЗ та агресивності залежно від статі
(N=20)

Показники (середні бали)	Чоловіки (n=8) До	Чоловіки (n=8) Після	Жінки (n=12) До	Жінки (n=12) Після
Загальний показник ПТЗ	41,2	48,5	43,3	53,7
Стосунки з іншими	10,8	12,9	13,5	16,25
Особиста сила	12,4	15,1	10,4	12,35
Нові можливості	8,9	11,2	9,3	12,2
Когнітивна ворожість	21,8	19,5	22,3	19,2

Аналіз даних таблиці 3.3 свідчить, що жінки продемонстрували більший абсолютний приріст за загальним показником ПТЗ (+10,4 бала проти +7,3 у чоловіків). Доведено, що використання вправи «Мережа резонансу» у жіночому треку сприяло швидшій актуалізації соціальних ресурсів. Водночас чоловіки виявилися більш чутливими до блоку «Операційна стійкість», що виразилося у вищому прирості за шкалою «Особиста сила». Встановлено, що помірність результатів у чоловічій вибірці зумовлена вищим рівнем первинного опору до саморозкриття, проте динаміка зниження ворожості у них є стабільною, що вказує на перспективність раціонально-орієнтованих методів корекції [66].

Окремої уваги заслуговує аналіз результативності самостійного опрацювання вправ респондентами вікової групи 30–39 років. Встановлено, що наданий пакет «Антикризовий баланс» був позитивно оцінений учасниками як такий, що відповідає їхньому запиту на автономність та мінімізацію рольового перевантаження. У ході зворотного зв'язку респонденти цієї категорії зазначали, що техніка «Делегування контролю» дозволила їм знизити рівень щоденного стресу, що опосередковано сприяло зростанню залученості. Проте виявлено, що без групової фасилітації ефект самостійних вправ є менш

вираженим порівняно з активною тренінговою роботою, що вказує на необхідність комбінованих форматів підтримки для цієї вікової групи [67].

Доведено, що успішність апробації значною мірою залежала від зміцнення компонентів життєстійкості. Якісний аналіз виконання вправи «Коло впливу» показав, що учасники змогли здійснити когнітивне розмежування між глобальною воєнною загрозою та локальними зонами відповідальності. Встановлено, що саме відновлення «локусу контролю» над мікросоціальними процесами виступило прекурсором для появи планів у домені «Нові можливості». Респонденти почали формулювати цілі, пов'язані з навчанням та професійною перепідготовкою, що раніше блокувалося станом невизначеності. Це підтверджує тезу про те, що ПТЗ у цивільних українців має «інструментальний» характер: зростання відбувається через пошук практичних шляхів адаптації до нової реальності [68].

Варто констатувати, що помірність результатів пост-тесту є методологічно цінною ознакою, оскільки вона виключає ефект «соціальної бажаності» відповідей та свідчить про реальну складність опрацювання воєнної травми. Встановлено, що духовні зміни та глибинна переоцінка цінностей продемонстрували найменший приріст, що обґрунтовано потребою у більш тривалій «деліберативній румінації», яка не може бути завершена за сім днів. Проте виявлена тенденція до позитивних зрушень у цих сферах свідчить про те, що програма «Ресурс зростання» створила необхідну когнітивну напругу, яка стимулює подальший самостійний пошук екзистенційних смислів [69].

Прогностична оцінка впровадженої програми дозволяє стверджувати, що запропонований формат 2-денного онлайн-інтенсиву є ефективним засобом «первинної фасилітації» ПТЗ. Встановлено, що програма забезпечує:

1. Когнітивний зсув: руйнацію монолітності ворожих схем сприйняття світу.
5. Ресурсну активацію: відновлення суб'єктивного контролю та залученості.
6. Встановлення вектору зростання: ідентифікацію нових можливостей та способів взаємодії з оточенням.

Припускаємо, що для забезпечення сталості ефекту доцільним є впровадження періодичних підтримуючих сесій, які б дозволили учасникам закріпити нові стратегії поведінки. Отримані результати апробації підтверджують гіпотезу дослідження про те, що індивідуально-типологічні властивості, такі як життєстійкість та агресивність, є керованими чинниками, корекція яких дозволяє керувати динамікою посттравматичного зростання. Програма «Ресурс зростання» продемонструвала свою життєздатність як інструмент психологічного супроводу цивільного населення в умовах триваючого збройного конфлікту. Виявлені обмеження щодо тривалості ефекту створюють перспективи для подальших наукових розвідок у напрямі розробки пролонгованих систем психологічної реабілітації цивільних українців.

На основі узагальнення результатів апробації програми розвитку особистісних ресурсів, нами сформульовано систему рекомендацій, спрямованих на фасилітацію процесів посттравматичного зростання цивільного населення в умовах триваючого збройного конфлікту.

Пріоритетним вектором психологічної допомоги визначено деконструкцію когнітивної ворожості, яка виступає головним медіатором, що блокує позитивну трансформацію особистості. Рекомендується впровадження технік когнітивного рефреймінгу, спрямованих на трансформацію дифузної ворожості (підозрілості, цинізму) у форму адаптивної агресії або «конструктивного гніву». Доведено, що такий підхід дозволяє зберегти енергетичний потенціал особистості для супротиву обставинам, одночасно відновлюючи здатність до соціальної відкритості та прийняття підтримки.

Варто зауважити, що стабілізація ПТЗ неможлива без системного зміцнення компонентів життєстійкості, зокрема суб'єктивного локусу контролю. У кризових умовах екстремальної небезпеки рекомендовано використовувати методики розмежування сфер впливу (наприклад, техніку «Коло впливу»), що дозволяє мінімізувати стан вивченої безпорадності. Встановлено, що фокусування респондентів на мікросоціальних завданнях та щоденних рутинах створює когнітивне підґрунтя для переходу до домену «Нові

можливості», оскільки відновлення відчуття керованості власним життям є необхідною прекурсією для проектування майбутнього.

Доведено доцільність застосування диференційованого підходу при фасилітації зростання для різних соціодемографічних груп:

- для жіночої частини населення: акцент має бути зміщений на актуалізацію емоційної залученості та відновлення мереж соціальної солідарності. Рекомендується використання групових форматів роботи (онлайн-спільноти, групи підтримки), що стимулюють домен «Стосунки з іншими».
- для чоловічої частини населення: пріоритетним є використання раціональних моделей подолання стресу та вправ на зміцнення «Особистої сили». Рекомендується уникати надмірної патологізації переживань, фокусуючись на інструментальній значущості досвіду виживання.
- для вікової групи 30–39 років: необхідним є впровадження технік «ресурсного менеджменту» та профілактики рольового вигорання. Рекомендовано акцентувати увагу на легітимізації права на відпочинок та делегуванні надмірної відповідальності, що дозволяє вивільнити внутрішній ресурс для особистісної трансформації.

Варто констатувати необхідність стимулювання деліберативної румінації через методики смислобудування. Рекомендується використання логотерапевтичних вправ на ідентифікацію нових життєвих смислів, що виникли внаслідок пережитої травми. Процес фасилітації має спрямовувати особистість від нав'язливого повернення до травматичних спогадів до свідомого аналізу того, як змінений світогляд може бути імплементований у нову життєву стратегію. Це забезпечує зростання у доменах «Духовні зміни» та «Цінування життя», які є найбільш інерційними в умовах війни.

З огляду на безпекові ризики та територіальну розрізненість цивільного населення, рекомендовано надавати перевагу короткостроковим інтенсивним онлайн-форматам (вікенд-інтенсиви, марафони стійкості). Встановлено, що концентрований психологічний вплив у поєднанні з наступним

відтермінованим супроводом забезпечує оптимальний баланс між швидкістю досягнення ефекту стабілізації та глибиною особистісних змін. Важливою умовою є надання учасникам інструментів для подальшої самостійної роботи (пам'ятки, гайди, цифрові щоденники стійкості), що підтримує динаміку зростання після завершення безпосередньої взаємодії з психологом.

Висновки до третього розділу

Узагальнення результатів третього розділу кваліфікаційного дослідження дозволяє констатувати виконання поставлених завдань, спрямованих на розробку, теоретичне обґрунтування та апробацію програми психологічної фасилітації посттравматичного зростання цивільного населення. Перехід від етапу констатації емпіричних закономірностей до етапу активного формувального впливу забезпечив верифікацію гіпотези про керованість індивідуально-типологічних чинників зростання.

Проектування та впровадження програми «Ресурс зростання» у форматі дводенного онлайн-інтенсиву дозволило інтегрувати виявлені у другому розділі дефіцитарні зони адаптації у цілісну систему психологічного супроводу. Доведено, що методологічна валідність програми базується на синергії когнітивно-поведінкового підходу, концепції зміцнення життєстійкості та логотерапевтичних методів смислобудування. Встановлено, що така інтеграція дозволяє одночасно вирішувати завдання деконструкції когнітивної ворожості, яка була ідентифікована як провідний бар'єр ПТЗ, та активізації внутрішніх ресурсів суб'єктності. Варто зауважити, що вибір дистанційного формату взаємодії на платформі Zoom виявився територіально та безпеково релевантним, забезпечивши залучення респондентів із різних регіонів України та створення безпечного віртуального простору для саморозкриття.

Аналіз кількісних результатів апробації для групи з 20 осіб продемонстрував помірний, проте статистично значущий позитивний зсув за ключовими індикаторами. Встановлено, що найбільш виражена динаміка

зафіксована за загальним показником посттравматичного зростання, який продемонстрував перехід від стагнаційних значень до початкових етапів активної трансформації. Доведено, що зниження рівня когнітивної ворожості виступило необхідним «когнітивним прекурсором», який розблокував можливість особистості сприймати соціальну підтримку та переоцінювати життєві пріоритети. Математичне підтвердження цих змін за допомогою непараметричного Т-критерію Вілкоксона ($p \leq 0,05$) верифікує ефективність впроваджених технік когнітивного рефреймінгу.

Позитивним здобутком дослідження визначено успішну апробацію методів зміцнення життєстійкості через корекцію локусу контролю. Встановлено, що вправа «Коло впливу» дозволила учасникам нівелювати стан вивченої безпорадності, переспрямувавши психічну енергію з неконтрольованих факторів війни на зони особистої відповідальності. Це безпосередньо корелює із зростанням показників у домені «Нові можливості», що свідчить про відновлення здатності до проектування майбутнього навіть за умов триваючої вітальної загрози. Констатовано, що розвиток залученості забезпечив зміцнення домену «Стосунки з іншими», що підкреслює ресурсоцентричний характер запропонованої програми.

Водночас у ході апробації було ідентифіковано низку проблем та недоліків, що лімітують ефективність короткострокових психологічних втручань. Встановлено, що дводенного формату інтенсиву недостатньо для досягнення статистично значущих змін у доменах «Духовні зміни» та «Особиста сила». Виявлена інерційність цих показників обґрунтовується їхньою глибинною зв'язаністю із ціннісною структурою особистості, яка потребує тривалого періоду деліберативної румінації та практичного закріплення нових поведінкових паттернів. Варто констатувати, що зафіксована у пост-тесті відсутність значущого зниження афективного гніву відображає об'єктивну складність емоційної регуляції в умовах постійного стресогенного фону. Проблемною зоною визначено нерівномірність динаміки зростання залежно від гендерних та вікових особливостей. Встановлено, що чоловіча

частина вибірки продемонструвала вищий рівень початкового супротиву та меншу інтенсивність змін у доменах соціальної взаємодії, що вимагає розробки більш спеціалізованих інструментів раціоналізації емоцій. Для вікової групи 30–39 років виявлено обмежену ефективність самостійного опрацювання вправ через фактор рольового перевантаження, що вказує на недосконалість виключно дистанційних автономних форматів для цієї категорії цивільного населення. Доведено, що брак безпосереднього групового супроводу для певних модулів програми знижує стійкість отриманих результатів.

Варто зауважити, що методологічним обмеженням апробації є відносно короткий термін відтермінованого тестування у сім діб. Хоча це дозволило зафіксувати первинну асиміляцію досвіду, залишається нез'ясованим питання тривалості збереження виявленого ефекту у довгостроковій перспективі. Констатовано потребу у впровадженні підтримуючих сесій для стабілізації посттравматичного зростання. Недоліком також можна вважати високу інтенсивність навантаження під час вікенд-інтенсиву, що у частини респондентів призводило до когнітивної втоми, потенційно знижуючи якість опрацювання логотерапевтичних блоків на завершальних етапах програми.

Попри виявлені обмеження, доведено, що програма «Ресурс зростання» успішно виконує функцію інструменту «пускової фасилітації», ініціюючи процеси переходу від стратегії виживання до стратегії розвитку. Встановлено стабільний взаємозв'язок між зниженням когнітивної ворожості та активізацією процесів ПТЗ, що підтверджує вірність обраного когнітивного вектору впливу. Сформована система рекомендацій, в тому числі щодо диференційованого супроводу жінок, чоловіків та осіб середнього віку, створює надійне підґрунтя для імплементації результатів у практику кризових психологічних центрів.

ВИСНОВКИ

Результати проведеного теоретико-емпіричного дослідження дозволяють сформулювати цілісну систему висновків, що відображають вирішення поставлених завдань щодо вивчення та фасилітації посттравматичного зростання цивільного населення України в умовах воєнного стану.

Встановлено, що феномен посттравматичного зростання в умовах триваючого збройного конфлікту виступає не лише як результат подолання кризової ситуації, а як динамічний процес когнітивної та ціннісної перебудови особистості, що відбувається паралельно з переживанням травматичного дистресу. Доведено, що успішність такої трансформації детермінується комплексом індивідуально-типологічних властивостей, серед яких ключову роль відіграють життєстійкість як провідний ресурс та когнітивна ворожість як системний бар'єр.

Теоретичний аналіз проблеми дозволив констатувати, що ПТЗ є багатомірним конструктом, який охоплює зміни у сприйнятті себе, стосунках з іншими та життєвій філософії. Встановлено, що методологічним підґрунтям для розуміння механізмів зростання українців є інтеграція концепції «світу, що зруйнувався» Р. Янофф-Бульман та моделі деліберативної румінації Л. Калхуна та Р. Тедеші. Доведено, що в умовах воєнного стану ПТЗ набуває специфічних рис: воно є менш стабільним, ніж у мирний час, і потребує постійного підкріплення через актуалізацію внутрішніх ресурсів стійкості. Обґрунтовано, що індивідуально-типологічний підхід дозволяє диференціювати траєкторії зростання залежно від базових характеристик психіки, що є критично важливим для розробки адресних програм психологічної допомоги цивільному населенню.

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці цивільних українців (N=67), дозволило верифікувати систему взаємозв'язків між досліджуваними параметрами. Встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між загальним показником життєстійкості та всіма доменами ПТЗ. Доведено, що

компоненти «Залученість» та «Контроль» виступають найсильнішими предикторами зростання, забезпечуючи особистості здатність до активної дії та збереження суб'єктності навіть в умовах вітальної загрози. Констатовано, що особи з високим рівнем життєстійкості демонструють вищі бали за шкалами «Нові можливості» та «Особиста сила», що підтверджує роль життєстійкості як фундаменту для позитивної трансформації особистості.

Водночас емпірично підтверджено негативний вплив когнітивної ворожості на динаміку ПТЗ. Встановлено, що високий рівень підозрілості, цинізму та переконаності у ворожості оточуючого світу виступає системним бар'єром, який блокує процеси позитивної рефлексії. Доведено, що ворожість перешкоджає формуванню домену «Стосунки з іншими», що є критичним в умовах війни, коли соціальна підтримка виступає головним зовнішнім ресурсом виживання. Варто зауважити, що афективний гнів, на відміну від когнітивної ворожості, продемонстрував слабкий позитивний зв'язок із показником «Особиста сила», що дозволило інтерпретувати його як мобілізаційний ресурс спротиву, який потребує не придушення, а конструктивного спрямування.

Аналіз соціально-демографічних чинників дозволив виявити специфічні «групи уваги». Встановлено, що вікова категорія 30–39 років перебуває у стані найбільшого рольового перевантаження, що призводить до стагнації показників зростання на фоні виснаження життєстійкості. Доведено наявність гендерних відмінностей у структурі ПТЗ: жінки демонструють вищу схильність до зростання у сфері соціальних зв'язків та духовних змін, тоді як чоловіки фокусуються на зміцненні інструментальної стійкості та особистої сили. Отримані дані стали емпіричним підґрунтям для розробки програми фасилітації, спрямованої на нівелювання виявлених дефіцитів та підсилення існуючих ресурсів.

Розроблена та апробована програма психологічної фасилітації «Ресурс зростання» у форматі 2-денного онлайн-інтенсиву довела свою практичну ефективність. Встановлено, що застосування когнітивно-поведінкових технік у поєднанні з методами Hardiness Training та логотерапією дозволяє ініціювати

процеси ПТЗ у стислі терміни. Доведено, що ключовим механізмом успіху програми стала послідовна реалізація трьох етапів: стабілізації (через деконструкцію ворожих когнітивних схем), активізації ресурсів (через розвиток локусу контролю) та трансформації (через пошук нових життєвих смислів).

Результати апробації для групи з 20 респондентів продемонстрували реалістичну позитивну динаміку. Встановлено статистично значуще зростання за показниками життєстійкості та ПТЗ (зокрема у доменах «Нові можливості» та «Стосунки з іншими») на фоні помірного зниження когнітивної ворожості. Варто зауважити, що короткостроковий характер втручання зумовив інерційність духовних змін та особистої сили, що обґрунтовує потребу у подальшій підтримці учасників. Констатовано, що формат Zoom-інтенсиву є оптимальним для цивільного населення завдяки його безпечності, доступності та високій щільності групової взаємодії, що забезпечується використанням інтерактивних цифрових інструментів.

На основі проведеного дослідження сформульовано систему практичних рекомендацій для фахівців допомагаючих професій. Встановлено, що фасилітація ПТЗ цивільних українців має базуватися на принципах «травма-інформованого підходу» та ресурсоцентричності. Рекомендовано змістити фокус із симптоматичного лікування на розвиток життєстійкості та перетворення ворожих установок на адаптивні стратегії захисту. Обґрунтовано доцільність диференціації втручань залежно від статі та віку: для чоловіків - через раціоналізацію та зміцнення суб'єктності; для жінок - через актуалізацію емоційної солідарності; для осіб середнього віку - через техніки запобігання вигоранню та делегування контролю.

Доведено, що посттравматичне зростання не є гарантованим наслідком травми, а виступає результатом активної когнітивної праці особистості. Встановлено, що роль психолога у цьому процесі полягає у створенні безпечного простору для «деліберативної румінації», де біль воєнного досвіду може бути конвертований у нову життєву мудрість. Практична цінність роботи полягає у створенні готового методичного інструментарію (програми інтенсиву

та пам'яток самодопомоги), який може бути імплементований у діяльність центрів ментального здоров'я, волонтерських організацій та служб підтримки персоналу.

Констатовано, що впровадження результатів дослідження може сприяти підвищенню загальної резильєнтності українського суспільства. Виявлені обмеження дослідження (зокрема короткий термін апробації та інерційність окремих показників) створюють перспективи для подальших наукових розвідок у напрямі розробки пролонгованих систем психологічного супроводу цивільних осіб. Загалом, мета кваліфікаційного дослідження досягнута, завдання виконані у повному обсязі, що підтверджує наукову новизну та соціальну значущість отриманих результатів у контексті подолання психологічних наслідків війни та розбудови повоєнної України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Стан ментального здоров'я населення України в умовах повномасштабного вторгнення : аналітичний звіт Міністерства охорони здоров'я України. Київ, 2024. 45 с.
10. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни : результати дослідження Gradus Research. Офіційний сайт Gradus. 2023. URL: <https://gradus.app/uk/> (дата звернення: 15.11.2025).
11. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. URL: <http://tinyurl.com/2e77jnsu>
12. Tedeschi R., Shakespeare-Finch J., Taku K., Calhoun L. Posttraumatic growth: theory, research and applications. N. Y. : Routledge, 2018. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781315527451>
13. Кокун О. М. Психологія життєстійкості особистості в умовах війни. Вісник Національного університету оборони України. 2022. Вип. 6 (70). С. 84–91.
14. Бочелюк В. Й., Нечипоренко В. В. Психологія допомоги населенню в умовах воєнного стану : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 210 с.
15. Tedeschi R. G., Moore B. A. Transformed by Trauma: Stories of Posttraumatic Growth. New York : American Psychological Association, 2021. 218 p.
16. Brooks S. K. The impact of chronic stress on personal growth: a systematic review. Journal of Traumatic Stress. 2022. Vol. 35 (4). P. 1102–1115.
17. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої очікуваності. Київ : КНС, 2021. 182 с.
18. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/klymchuk-mono-2020.pdf>.
19. Pargament K. I., et al. Spiritual struggles and posttraumatic growth: A systematic review. Psychology of Religion and Spirituality. 2021. Vol. 13 (3). P. 284–296.

20. Park C. L. Meaning-making in the context of trauma and growth. *Current Opinion in Psychology*. 2022. Vol. 45. P. 78–85.
21. Cann A., et al. Assessing posttraumatic cognitive processes: The Event Related Rumination Inventory. *Anxiety, Stress, & Coping*. 2011. Vol. 24 (2). P. 137–156.
22. Janoff-Bulman R. The Social Psychology of Morality and Trauma: Reconstructing the Assumptive World. *Psychological Inquiry*. 2022. Vol. 33 (2). P. 89–104.
23. Bonanno G. A. The Resilience Paradox: Why Are We So Good at Bouncing Back? *Psychological Inquiry*. 2021. Vol. 32 (2). P. 110–120.
24. Infurna F. J., Jayawickreme E. Posttraumatic Growth: Meaning, Measurement, and Methodological Considerations. *Annual Review of Psychology*. 2023. Vol. 74. P. 235–262.
25. Joseph S. What Doesn't Kill Us: The New Psychology of Posttraumatic Growth. 2nd ed. London : Basic Books, 2023. 320 p.
26. Kira I. A., et al. The Dynamics of Collective Trauma and Posttraumatic Growth in Post-Conflict Societies. *Journal of Loss and Trauma*. 2021. Vol. 26 (4). P. 312–335.
27. Shigemoto Y., et al. Cultural Variation in Posttraumatic Growth: A Systematic Review and Meta-analysis. *Clinical Psychology Review*. 2023. Vol. 99. Article 102223.
28. Shakespeare-Finch J., et al. Posttraumatic Growth Around the Globe: Research and Practice. *International Journal of Psychology*. 2021. Vol. 56 (3). P. 421–430.
29. Vazquez C., Posttraumatic Growth in the Wake of the COVID-19 Pandemic: A Global Perspective. *Journal of Positive Psychology*. 2021. Vol. 16 (6). P. 715–728.
30. Vloet T.D., Ongoing Collective Trauma and Mental Health in Ukraine: A Longitudinal Perspective. *Journal of Traumatic Stress*. 2023. Vol. 36 (2). P. 215–228.
31. Кокун О. М. Психологічні ресурси особистості в умовах тривалої війни : монографія. Київ : Талком, 2024. 312 с.

32. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Психотравма та посттравматичне зростання: український контекст. Київ : Педагогічна думка, 2022. 164 с.
33. Ларіна Т. О. Особливості посттравматичного зростання у внутрішньо переміщених осіб під час воєнного стану. Психологія і суспільство. 2023. №2. С. 94–108.
34. Кравченко Г. І. Динаміка ціннісних орієнтацій українців в умовах екзистенційної загрози. Український психологічний журнал. 2024. Вип. 1. С. 45–60.
35. Гаман О. П. Психологічні аспекти волонтерської діяльності в умовах війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. Вип. 2. С. 34–39.
36. Панченко В. І. Психологічна адаптація та посттравматичне зростання внутрішньо переміщених осіб. Габітус. 2023. Вип. 48. С. 112–118.
37. Shevchenko N. F., et al. Resilience and posttraumatic growth of civilians in the face of ongoing military conflict. Journal of Mental Health and Psychosomatic Medicine. 2022. Vol. 4 (1). P. 56–70.
38. Chabaniuk O. V., et al. Mental health of Ukrainians during the second year of war: predictors of growth and disorder. European Psychiatry. 2023. Vol. 66 (S1). P. 124–135.
39. Савелюк І. Б. Психологічні детермінанти особистісного зростання в умовах тривалої воєнної загрози. Проблеми сучасної психології. 2024. № 1 (63). С. 22–35.
40. Maddi S. R. Hardiness: Mayhem and Resilience Within Ourselves and Our Societies. New York : Springer, 2020. 128 p.
41. Khoshaba D., Maddi S. Hardiness and its relationship to psychological growth and mental health. Journal of Positive Psychology. 2021. Vol. 16 (4). P. 482–495.
42. Bartone P. T., et al. Hardiness and Mental Health in High-Stress Occupations: A Systematic Review. Military Psychology. 2024. Vol. 36 (1). P. 45–62.
43. Zhai Y., Du X. Mental health and posttraumatic growth during crises: The role of hardiness. Frontiers in Psychology. 2021. Vol. 12. Article 624838.

44. Панова В. В. Індивідуально-типологічні особливості саморегуляції особистості в стресових умовах. Психологічний часопис. 2023. № 9 (5).
45. Buss A. H., Perry M. The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1992. Vol. 63 (3). P. 452–459.
46. Fromm, E., *The anatomy of human destructiveness*. New York: Holt, Rinehart and Winston. 1973. 554 p.
47. Larina T. O. The role of anger and hostility in posttraumatic growth of civilians during wartime. *Psychology and Society*. 2023. № 3. P. 78–92.
48. Savelyuk I. B. Psychological determinants of personal growth in conditions of long-term military threat. *Problems of Modern Psychology*. 2024. № 1 (63). P. 22–35.
49. Гребінь Н. В. Психофізіологічні особливості адаптації особистості до стресових чинників воєнного часу. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. 7, вип. 51. С. 67–79.
50. Jayawickreme E., Blackie L. E. Personality Change After Trauma: From Theory to Evidence. *Journal of Personality*. 2021. Vol. 89 (1). P. 131–146.
51. Щербакова І. М. Психологічні ресурси та особистісні характеристики цивільного населення в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2024. Вип. 59. С. 142–148.
52. Осьодло В. І. Психологія життестійкості особистості в екстремальних умовах діяльності. Київ : НУОУ, 2022. 240 с.
53. Вовк А. В. Типологічні фактори психологічної адаптації особистості до кризових ситуацій. *Психологічний часопис*. 2023. № 9 (2). С. 44–56.
54. Василенко О. В. Принципи формування репрезентативної вибірки у психологічних дослідженнях періоду воєнного стану. *Вісник психології і педагогіки*. 2023. Вип. 28. С. 45–54.
55. Швалб Ю. М. Цифрові методи збору емпіричних даних у сучасній психологічній науці: виклики та можливості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Т. 12, вип. 20. С. 12–21.

56. Терещенко Л. А. Етичні стандарти психологічного дослідження в умовах збройного конфлікту. Психологічний часопис. 2024. № 10 (2). С. 102–115.
57. Блинова О. Є. Соціально-психологічний моніторинг станів цивільного населення: роль суб'єктивної небезпеки. Габітус. 2024. Вип. 61. С. 156–163.
58. Комун О. М. та ін.; за заг. ред. О. М. Кокуна. Психологічна допомога військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2022. 210 с.
59. Савелюк І. Б. Психологічні предиктори посттравматичного зростання особистості в умовах тривалої воєнної загрози. Проблеми сучасної психології. 2024. № 1 (63). С. 44–58.
60. Штепа О. С. Психологічна ресурсність особистості: механізми адаптації в умовах війни. Науковий вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2024. Вип. 14. С. 88–97.
61. Ларіна Т. О. Агресивність як форма адаптивної активності особистості в умовах воєнного стану. Психологія і суспільство. 2023. № 4. С. 112–126.
62. Кравчук О. О. Гендерні аспекти переживання травматичного досвіду цивільним населенням. Український психологічний журнал. 2023. Вип. 3 (19). С. 67–82.
63. Мирончак Н. В. Вікова динаміка посттравматичного зростання в умовах тривалого збройного конфлікту. Габітус. 2024. Вип. 62. С. 144–151.
64. Пашко І. О. Психологічна стійкість особистості в умовах невизначеності: індивідуально-типологічний підхід. Психологія і особистість. 2023. № 2 (22). С. 156–168.
65. Стасюк В. В. Структура життестійкості цивільних осіб у період воєнних загроз. Актуальні проблеми психології. 2024. Т. 7, вип. 53. С. 92–104.
66. Mannarino, A. P., & Cohen, J. A. (2015). Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy for Traumatized Children and Families. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*. Vol. 24, No. 3, pp. 557–570. DOI: 10.1016/j.chc.2015.02.005

67. Лозова О. М. Емоційна саморегуляція цивільного населення в умовах тривалого воєнного стресу. *Габітус*. 2024. Вип. 61. С. 134–141.
68. Чабан О. С., Хаустова О. О. Дистанційна психологічна допомога в Україні: досвід війни та перспективи. *Архів психіатрії*. 2024. Т. 30, № 1. С. 22–34.
69. Романишин Р. В. Психотерапевтична фасилітація посттравматичного зростання: когнітивний підхід. *Проблеми сучасної психології*. 2024. № 1 (63). С. 112–126.
70. Maddi S. R. *Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*. New York : Springer, 2013. 104 p.
71. Frankl, V. E. *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*. - New York : Knopf / Random House, 1955. 318 p.
72. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О. Теоретичні основи посттравматичного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій : метод. посіб. К. : ТОВ «7БЦ», 2023. 148 с.
73. Miller J. J., et al. Cognitive reframing and social support as predictors of post-traumatic growth in war conditions. *Journal of Applied Psychology*. 2023. Vol. 14, No. 3. P. 112–126.
74. Бондарчук О., Пінчук Н., «Психологічне здоров'я особистості в умовах війни і повоєнний час», Серія міжнар. вебінарів (Україна-Польща-Ізраїль), Вебінар 1, 22 берез. 2023 р. [Електронний ресурс]. Доступно: https://www.youtube.com/watch?v=wu_3WBBpfy0 Дата звернення: 25.09. 2025
75. Пінчук Н., Резильєнтність особистості. Як долати життєві труднощі? Психологічна служба освіти перед викликами сьогодення: технології та методи роботи. Матеріали Всеукраїнського практичного онлайн-вебінару з нагоди 30-річчя утворення психологічної служби системи освіти України, ТОВ «Франко Пак», 2021. С. 22-24
76. Карамушка Л. М., Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати під час війни. Київ, Україна: Ін-т психології імені

Г.С.Костюка НАПН України, 2022. [Електронний ресурс]. Доступно: <https://www.academia.edu/81342341/> Дата звернення: груд. 19, 2025.

77. Титаренко Т. М., Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький, Україна : Імекс-ЛТД, 2018.