МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

МАУП

**ISSN 3083-6557 print**

# НАУКОВІ ПРАЦІ МАУП

## Гуманітарні та соціальні науки: сучасні тренди й виклики

**Випуск 2 (49), 2025**

Київ
2025

***Оксана МЕЛЬНИК***
*Особливості жанрової системи та дизайн-макетів сучасних українських ("Elle" і "Marie Claire") та американських ("Cosmopolitan" і "The Daily Front Row") жіночих журналів* ..... *135*

***Валерія НІЦЕВИЧ***
*Концепція та дизайн-макет жіночого журналу про моду "RHYTHM"* ..... *142*

***Анна ПАНЮШЕВА***
*Специфіка висвітлення проблеми безпритульності тварин у сучасних зарубіжних журналах ("AWI Quarterly" та "Animal Welfare")* ..... *148*

***Діана САДУЛЛАЄВА***
*Сучасні українські ("Краєзнавство", "Локальна історія") та зарубіжні ("Kultura wsi", "Osorya") краєзнавчі журнали: порівняльний аспект* ..... *152*

***Євгеній СІРИЙ***
*Сучасний спектр інтернет-медіа культурної проблематики* ..... *158*

***Міхаіл СУТКОВИЙ***
*Вплив журналістики на суспільство: філософське осмислення користі та шкоди* ..... *162*

***Ганна ХОЛОД***
*Специфіка ігрових елементів у друкованому журналі "TOTAL FILM" за 2005 рік* ..... *168*

***Олександр ХОЛОД***
*Роль журналістики Китайської Народної Республіки в збереженні культурної ідентичності та політичного контролю* ..... *172*

**ПСИХОЛОГІЯ В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН: НОВІ ПІДХОДИ Й МЕТОДИ**

***Вікторія КАРЦЕВА***
*Несвідомі психологічні механізми та свідомі стратегії збереження психічної цілісності особистості в умовах соціальних та життєвих змін* ..... *179*

***Яна ОЧЕРЕТЯНА***
*Психологічна безпека студентської молоді в умовах цифрової трансформації* ..... *184*

***Кіра РУДЕНКО***
*Особливості формування посттравматичного зростання особистості в умовах тривалої військової агресії* ..... *190*

**СОЦІАЛЬНІ НАУКИ В МЕДИЧНІЙ ПРАКТИЦІ: ПСИХОЛОГІЯ ТА КОМУНІКАЦІЯ В СТОМАТОЛОГІЇ**

***Юлія ЯКИМЕЦЬ***
*Соціальні науки в медичній практиці: психологія та комунікація в стоматології* ..... *194*

***Кіра РУДЕНКО***
*здобувачка вищої освіти 3 курсу за спеціальністю "Психологія", МАУП*

*Науковий керівник*:
***Наталія БОРДУН-КОМАР**, кандидат юридичних наук,*
*доцент кафедри міжнародних відносин МАУП*

# ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ

**Вступ**

Посттравматичне зростання (ПТЗ) — це феномен, який виявляє здатність людини перетворювати власний біль на ресурс розвитку. У сучасних умовах тривалої військової агресії проти України це поняття набуває особливої ваги. Щодня мільйони українців переживають досвід втрат, розлуки, страху та невизначеності. Та попри це, багато з них не лише зберігають внутрішню цілісність, а й відкривають у собі нові сили, переосмислюють цінності та знаходять сенс навіть у найтемніших обставинах [3].

Психологія зростання після травми виходить за межі традиційного уявлення про страждання як лише деструктивний досвід. Вона демонструє, що травма може стати ґрунтом для духовного пробудження, глибшого розуміння себе й інших, формування нової життєвої філософії [8]. Для українського суспільства, яке вже понад два роки живе у стані колективного стресу, тема посттравматичного зростання є не просто науковою — вона має гуманістичне й соціальне значення.

Сучасні дослідження підтверджують, що здатність до посттравматичного зростання пов'язана не лише з індивідуальними психологічними ресурсами, а й з колективними чинниками — культурними цінностями, рівнем соціальної підтримки та довіри у суспільстві [4; 7]. Український контекст, позначений досвідом спільного спротиву й взаємодопомоги, створює унікальні умови для формування нових моделей стійкості та осмислення травматичних подій як каталізатора розвитку. Таким чином, вивчення ПТЗ має не лише теоретичну, а й прикладну цінність — воно відкриває нові підходи до реабілітації, психологічної освіти та формування суспільної єдності [1; 3].

Науковий інтерес до посттравматичного зростання зумовлений потребою зрозуміти, чому одні люди після потрясінь ламаються, а інші, навпаки, стають сильнішими [1]. Попередні дослідження [8] доводять, що наявність соціальної підтримки, позитивне мислення та активні копінг-стратегії є ключовими передумовами цього феномену. Водночас у вітчизняній психології питання ПТЗ в умовах реальної війни ще потребує глибокого вивчення [4].

*Актуальність дослідження* — полягає у необхідності аналізу тих психологічних механізмів, які дозволяють людині не просто вижити після травми, а й розвинутися завдяки їй [3]. В умовах тривалої військової агресії, масових переміщень населення, втрат близьких та постійної загрози безпеці постає потреба у глибшому розумінні факторів, що забезпечують психологічну стійкість і внутрішню рівновагу [4; 5].

*Мета дослідження* — виявити й проаналізувати психологічні чинники, що впливають на рівень і якість посттравматичного зростання серед дорослого населення, яке зазнало стресу, пов'язаного з військовими подіями.

**Методи й методика дослідження**

Дослідження виконано за комбінованим підходом. Теоретичні методи включали аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури з проблематики посттравматичного стресу та зростання [2; 3; 7]. Емпіричні методи були представлені психодіагностичним тестуванням: застосовувалася шкала *Posttraumatic Growth Inventory* (*PTGI*) [8] та опитувальник копінг-стратегій [1].

Дослідження проводилося у форматі онлайн-опитування серед 60 осіб віком від 25 до 55 років, які пережили травматичну подію, пов'язану з війною (переміщення, обстріли, втрати). Процедура включала отримання інформованої згоди, заповнення демографічних даних та проходження стандартизованих тестів [5].

Обрані методи є адекватними поставленим завданням і забезпечують можливість відтворення дослідження іншими науковцями.

**Результати дослідження**

Аналіз даних показав, що 75 % респондентів продемонстрували помірний або високий рівень посттравматичного зростання (ПТЗ). Найбільш вираженими сферами зростання стали:

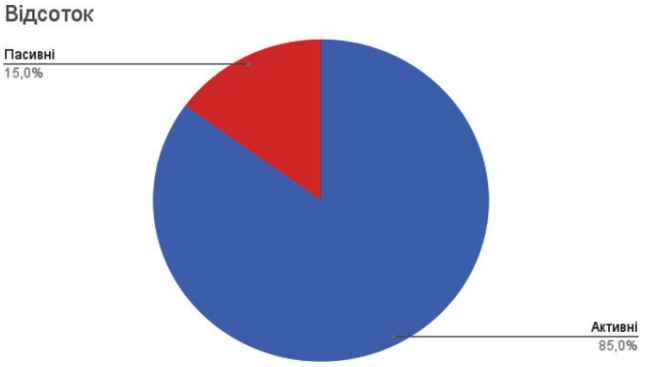
- *Зміна у стосунках з іншими людьми* (4,2 бала) — після пережитих подій учасники почали більше цінувати близьких, стали чуйнішими й відкритішими [4].
- *Оцінка життя* (4,1 бала) — респонденти відзначали переосмислення життєвих пріоритетів і бажання жити "по-справжньому" [3].
- *Особистісна сила* (3,8 бала) — зросла впевненість у власних силах, усвідомлення здатності долати труднощі [1].

**Середні показники рівня посттравматичного зростання серед опитаних респондентів**

| № пор. | Шкала ПТЗ з високим рівнем, % | Середній бал (з 5) | Частка респондентів |
|---|---|---|---|
| 1 | Зміна у стосунках з іншими | 4,2 | 80 |
| 2 | Оцінка життя | 4,1 | 75 |
| 3 | Особистісна сила | 3,8 | 65 |
| 4 | Духовні зміни | 3,5 | 55 |
| 5 | Нові можливості | 3,1 | 40 |

Результати виявили позитивну кореляцію (ρ = 0,72) між використанням активних, проблемно-орієнтованих стратегій (пошук підтримки, планування, самоконтроль) та високими показниками ПТЗ [1; 4].

Пасивні, емоційно-орієнтовані стратегії (уникнення, самозвинувачення) були пов'язані з нижчими рівнями зростання [5].




**Розподіл рівня посттравматичного зростання за основними сферами**

**Аналіз й обговорення результатів дослідження**

Отримані результати підтверджують, що травматичний досвід війни може бути не лише джерелом патології, а й каталізатором особистісного розвитку [4; 7]. Домінування зростання у сферах "Зміна у стосунках" та "Оцінка життя" інтерпретується як наслідок переосмислення життєвих цінностей під впливом екзистенційної загрози.

Виявлена кореляція з активними копінг-стратегіями свідчить, що проактивна позиція, спрямована на контроль ситуації, є ключовим механізмом трансформації травматичного досвіду в позитивний наратив [1; 3].

Обмеження дослідження полягають у використанні самозвітів, що відображають суб'єктивні оцінки респондентів [2]. Перспективним напрямом подальших досліджень є аналіз ролі соціальної підтримки та духовності у підтриманні посттравматичного зростання [4; 5].

**Висновки**

1. Більшість осіб, які пережили травматичні події, пов'язані з війною, демонструють ознаки посттравматичного зростання.
2. Активні, проблемно-орієнтовані копінг-стратегії є достовірним предиктором високого рівня ПТЗ, особливо у сферах міжособистісних стосунків і переосмислення цінностей [1; 4].
3. Практичне значення полягає у можливості використання результатів для розробки програм психологічної підтримки [3; 5].
4. Подальші дослідження мають зосередитися на впливі соціальної підтримки, духовності й часу після травми на динаміку ПТЗ [2; 4; 7].

Таким чином, результати дослідження підкреслюють, що навіть у контексті військової агресії людина здатна не лише вижити, а й знайти в собі сили

для розвитку, переосмислення цінностей і зміцнення особистісних і соціальних ресурсів, що створює основу для подальшої роботи психологів у сфері реабілітації та підтримки постраждалих.

Проведене дослідження дало мені можливість на практиці побачити, як по-різному люди реагують на травматичний досвід і які внутрішні ресурси допомагають їм відновлюватися. Зі спостережень стало зрозуміло, що навіть у незнайомому середовищі більшість респондентів охоче діляться власним досвідом і прагнуть осмислити його конструктивно. Цей досвід показав мені цінність щирої комунікації, важливість підтримки та те, наскільки потужним може бути людський потенціал до відновлення й особистісного розвитку.

## Джерела


1. *Грушко І. М.* Активні копінг-стратегії як ресурс психологічної стійкості особистості. *Психологія. Соціологія. Філософія*. 2024. Т. 15, № 1. С. 120–135.
2. *Дорошенко М. А.* Нейробіологічні кореляти посттравматичного зростання: сучасний стан досліджень. *Український неврологічний журнал*. 2024. Т. 12, № 3. С. 88–101.
3. *Назаренко В. О.* Посттравматичне зростання: феноменологія та методологія дослідження. *Вісник психології*. 2023. Т. 22, № 4. С. 50–68.
4. *Стрельцов А. П.* Вплив соціальної підтримки на рівень ПТЗ в умовах війни. *Наукові записки Національного ун-ту*. 2025. Т. 30, № 2. С. 400–415.
5. *Фоменко Л. І.* Релігійна та духовна сфера як чинник ПТЗ в українських ветеранів. *Психологічні науки: теорія і практика*. 2023. Т. 5, № 2. С. 15–30.
6. *Шевчук О. С.* Медіаспоживання та його вплив на адаптацію особистості в умовах кризових подій. Сучасні медіа й журналістика: виклики цифрової епохи : матеріали конференції. 2024.
7. *Ярош З. П.* Крос-культурний аналіз формування посттравматичного зростання: досвід України та Ізраїлю. *Міжнародне право та відносини*. 2025. Т. 11, № 1. С. 5–20.
8. *Tedeschi R. G., & Calhoun L. G.* The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9(3). P. 455–471.