

УДК 159.98:355.01:316.6

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-4\(62\)-3640-3648](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-4(62)-3640-3648)

Єсіна Олеся Андріївна аспірантка 1 року навчання спеціальності С4 Психологія, викладачка-стажистка кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, <https://orcid.org/0009-0009-5197-7376>

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ПРОЦЕСУ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз соціальної підтримки як детермінанти процесу посттравматичного зростання військовослужбовців. Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості осіб із травматичним бойовим досвідом унаслідок тривалої війни в Україні та необхідністю переосмислення підходів до їхньої психологічної допомоги. У роботі розкрито сутність феномену посттравматичного зростання як процесу позитивних особистісних змін, що виникають у результаті подолання життєвих криз і глибокого осмислення травматичного досвіду. Проаналізовано провідні теоретичні моделі посттравматичного зростання, зокрема концепції Р. Тедескі та Л. Калхоуна, а також С. Джозефа, які висвітлюють механізми, етапи, а також структуру посттравматичного зростання, яка являє собою єдність трьох елементів: зміни сприйняття себе, зміни підходу до міжособистісної взаємодії та зміну життєвої філософії.

Встановлено, що соціальна підтримка виступає універсальним компонентом усіх моделей посттравматичного зростання, забезпечуючи сприятливі умови для емоційного відновлення, реконструкції життєвих смислів і формування адаптивних стратегій поведінки. Уточнено зміст поняття соціальної підтримки.

Обґрунтовано, що соціальна підтримка сприяє зниженню рівня дистресу, відновленню відчуття безпеки та контролю, активізації внутрішніх ресурсів особистості й інтеграції травматичного досвіду військовослужбовців.

Акцентовано увагу на значенні сімейного, професійного військового та суспільного середовища у створенні умов для позитивних посттравматичних змін. Зроблено висновок, що соціальна підтримка виступає ключовою детермінантою посттравматичного зростання та має бути врахована при розробленні ефективних програм психологічної реабілітації та соціальної інтеграції військовослужбовців.

Ключові слова: соціальна підтримка, посттравматичне зростання, військовослужбовці, адаптація, психотравма, міжособистісна взаємодія.

Yesina Olesia Andriivna 1st year postgraduate student in the specialty C4 Psychology, intern teacher at the Department of Psychology Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, Zaporizhzhia, <https://orcid.org/0009-0009-5197-7376>

SOCIAL SUPPORT AS A DETERMINANT OF THE PROCESS OF POST-TRAUMATIC GROWTH OF MILITARY SERVANTS

Abstract. The article presents a theoretical analysis of social support as a determinant of the process of post-traumatic growth among military personnel. The relevance of the study is обусловлена the increasing number of individuals with traumatic combat experience as a result of the prolonged war in Ukraine and the need to reconsider approaches to their psychological assistance. The paper elucidates the essence of post-traumatic growth as a process of positive personal transformation that arises from coping with life crises and profound reflection on traumatic experiences. Leading theoretical models of post-traumatic growth are analyzed, in particular the concepts of R. Tedeschi and L. Calhoun, as well as S. Joseph, which highlight the mechanisms, stages, and structure of post-traumatic growth. This structure represents the unity of three elements: changes in self-perception, transformations in interpersonal relationships, and shifts in life philosophy. It has been established that social support serves as a universal component of all models of post-traumatic growth, providing favorable conditions for emotional recovery, reconstruction of life meanings, and the development of adaptive behavioral strategies. The content of the concept of social support is clarified. It is substantiated that social support contributes to reducing distress, restoring a sense of safety and control, activating internal personal resources, and facilitating the integration of traumatic experiences among military personnel. Particular attention is paid to the significance of family, professional, and societal environments in creating conditions for positive post-traumatic changes. It is concluded that social support acts as a key determinant of post-traumatic growth and should be taken into account in the development of effective programs for psychological rehabilitation and social reintegration of military personnel.

Keywords: social support, post-traumatic growth, military personnel, adaptation, trauma, interpersonal interaction.

Постановка проблеми. Психологічні наслідки переживання травматичного бойового досвіду є широкою темою досліджень, що не втрачає своєї актуальності в сучасній українській психологічній науці враховуючи умови тривалої та інтенсивної війни.

Фокус уваги сучасних досліджень поступово зміщується з аналізу негативних наслідків травматичного досвіду, зокрема посттравматичного стресового розладу, на вивчення потенціалу позитивних особистісних трансформацій після пережитих кризових подій. У цьому контексті посттравматичне зростання

розглядається як складний, багатовимірний процес якісних змін, що охоплює реконструкцію смислової системи особистості, трансформацію уявлень про себе та світ, а також формування нових адаптивних моделей функціонування. Водночас посттравматичне зростання не є прямим або автоматичним наслідком травматизації, а детермінується взаємодією внутрішніх психологічних ресурсів і зовнішніх умов.

Проблема опрацювання травматичного досвіду та посттравматичного зростання набуває в українському контексті особливого значення, оскільки військовослужбовці стикаються з повторюваними, тривалими травматичними подіями. Такий характер впливу не лише ускладнює процес відновлення, а й вимагає глибшого розуміння детермінант, що забезпечують успішність процесу посттравматичного зростання.

Соціальна підтримка виступає важливим чинником, що опосередковує процес осмислення травми, сприяє відновленню відчуття безпеки, формуванню нових смислів та зміцненню міжособистісних зв'язків. Попри наявність численних теоретичних моделей посттравматичного зростання, питання місця і функцій соціальної підтримки в їх структурі потребує подальшого узагальнення та систематизації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження процесу посттравматичного зростання актуалізувалось на початку 90-х років ХХ століття. Саме тоді в межах позитивної психології відбувається становлення концепції посттравматичного зростання.

Р. Тедескі та Л. Калхоун систематизували досвід колег-психологів, що працювали над проблемою відновлення після травматичного досвіду, та ввели у науковий обіг поняття «посттравматичне зростання», розробивши базову модель посттравматичного зростання. Паралельно С. Джозеф та А. Лінлей здійснили низку емпіричних досліджень, спрямованих на вивчення характеристик і передумов цього процесу.

Початок повномасштабної російсько-української війни сприяв тому, що вітчизняна психологія почала приділяти більше уваги феномену посттравматичного зростання. В наукових працях до цього періоду зустрічається теоретичний аналіз та емпіричні дослідження окремих його аспектів (М. Білова, Д. Зубовський, В. Корольчук, Г. Лазос, С. Лукомська, В. Осьодло, Т. Титаренко та ін.).

Мета статті – теоретично обґрунтувати роль соціальної підтримки як ключової детермінанти процесу посттравматичного зростання військовослужбовців через аналіз сучасних моделей посттравматичного зростання та механізмів соціальної взаємодії.

Виклад основного матеріалу. Поняття «посттравматичного зростання» доволі нове у психологічній науці, адже його ґрунтовне та глибоке вивчення налічує лише три десятки років. Але особливого значення дослідження посттравматичного зростання набуває на тлі активної фази російсько-української

ISSN 2786-4952 Online

війни, що щодня створює умови для психологічної травматизації українців, як військовослужбовців, так і цивільних. Прагнення української наукової спільноти покращити якісно психологічне здоров'я населення вже зараз, не чекаючи завершення бойових дій, актуалізувало пошук шляхів до посттравматичного зростання.

Поза тим, що підходів до визначення посттравматичного зростання існує кілька, що розглядають його як процес і як сам результат, ми зупинимо свою увагу на класичному, що запропонований дослідниками Р. Тедескі і Л. Калхоуном. Вони зазначають, що посттравматичне зростання є досвідом позитивних змін в результаті протистояння важким життєвим кризам [1, С. 35]. Ключовим акцентом є те, що посттравматичне зростання є станом, коли відбувається розвиток особистості, якісно перевищуючи попередній, докризовий. Тобто ми говоримо, що посттравматичне зростання з'являється виключно тоді, коли травма опрацьована, а психологічний біль людини стає її опорою для самовдосконалення.

Якісні зміни в житті особистості можуть відбуватись загалом, або у певній сфері. Проявляються ці зміни також у різноманітний спосіб: наповнення життя смислами, покращення міжособистісних стосунків, зміна системи цінностей та пріоритетів, збагачення духовного життя, зміцнення віри в себе та свої можливості, формування позитивного ставлення до світу та цінування життя в цілому.

Зрозумівши сутність посттравматичного зростання як психологічного феномену, постає необхідність його глибшого теоретичного осмислення. З цією метою доцільно звернутися до аналізу провідних наукових моделей посттравматичного зростання, які дозволяють систематизувати уявлення про структуру, механізми, чинники та закономірності його розвитку.

Однією з найбільш популярних є функціонально-дескриптивна модель авторства вже згадуваних Р. Тедескі і Л. Калхоуна. Зазначена модель розглядає посттравматичне зростання як наслідок когнітивної роботи, яка сфокусована на переоцінці «дотравматичної» системи цінностей та поглядів особистості. Трансформація можлива через переосмислення власного «я» та свого місця серед людей, а також через формування нової філософії, в основі якої впевненість у власних силах, відкритість до нових перспектив та орієнтація на майбутнє.

Автори даної моделі виділили п'ять основних критеріїв змін для визначення процесу завершеності та успішності посттравматичного зростання: ставлення до інших, нові можливості, особистісна сила, духовні зміни, цінність життя [3, С. 122]. Саме ці критерії стали в основі Опитувальника посттравматичного зростання – The Post-traumatic Growth Inventory (PTGI), який є валідною методикою, що дає змогу емпірично дослідити стан якісних змін особистості після травматичного досвіду.

Наступна модель – особистісно-центрована, розроблена С. Джозефом. В основі моделі лежить ідея когнітивної асиміляції. Когнітивна асиміляція –

процес пристосування когнітивних схем до нової інформації, яка не вкладається в існуючий досвід. Нові установки не замінюють стару систему світогляду людини, а асимілюються, сприяючи позитивним змінам, що впливають на сприймання і, головне, інтерпретацію та оцінку ситуації особистістю. Таким чином досягається вищий рівень розвитку, ніж до травматичного досвіду, але зі збереженням попередньої моделі світу [3, С. 123].

В свою чергу С. Джозеф у особистісно-центрованій моделі також виділяє певну структуру посттравматичного зростання, серед якої основними елементами постають:

- стосунки (розвиток толерантності, емпатії, переоцінка взаємовідносин та набуття нових екологічних моделей взаємодії);
- погляд на себе (зростання впевненості у собі, відчуття самоцінності);
- життєва філософія (трансформація системи цінностей, переконань) [1, С. 35].

Аналіз представлених теоретичних моделей посттравматичного зростання дозволяє виокремити їхню спільну концептуальну основу. Попри відмінності у підходах до пояснення механізмів і бачення структури посттравматичного зростання, кожна з них підкреслює вагому роль соціальної взаємодії та підтримки як необхідної умови позитивних особистісних трансформацій. Це дає підстави розглядати соціальну підтримку як універсальний і ключовий компонент процесу посттравматичного зростання.

І така увага до соціальної підтримки в контексті якісно відновлення не є випадковою. Фундаментальну роль соціальних зв'язків для психологічного благополуччя підтверджує Гарвардське лонгітюдне дослідження розвитку дорослих [1, С. 37], яке тривало понад 75 років. На основі отриманих даних дослідник Р. Волдінгер виокремлює три ключові закономірності:

- наявність сталих соціальних зв'язків (із родиною, громадою) позитивно корелює з рівнем суб'єктивного благополуччя та соматичним здоров'ям;
- соціальна ізоляція та дефіцит емоційної близькості призводять до передчасної деградації когнітивних функцій та скорочення тривалості життя;
- наявність безпечної прив'язаності та міжособистісної довіри у похилому віці виконує нейропротекторну функцію, сприяючи збереженню когнітивної мобільності.

Нам не обов'язково чекати десятиліттями, перш ніж ми побачимо позитивний вплив соціальної підтримки на процес посттравматичного зростання, зокрема і військовослужбовців. Як істота соціально спрямована, особистість потребує прихильності, прийняття та почуття приналежності для закриття базової потреби в безпеці. При тому соціальна безпека нічим не поступається фізичній за своєю значимістю.

Повертаючись до моделей посттравматичного зростання, варто зауважити, що кожна з них так чи інакше зводиться наявності трьох широких сфер

посттравматичного зростання: зміни у самосприйнятті, зміни в міжособистісних стосунках та зміни у філософії життя.

Саме ці сфери відображають трансформації особистості, що відбуваються внаслідок осмислення травматичного досвіду та його інтеграції у життєву історію. Їх розвиток значною мірою залежить від впливу зовнішніх ресурсів, таких як міжособистісні стосунки власне, які створюють сприятливі умови для психологічного відновлення та особистісного зростання. У цьому контексті особливого значення набуває соціальна підтримка як чинник, що опосередковує процес позитивних змін та сприяє зміцненню внутрішніх ресурсів особистості.

Соціальна підтримка може себе проявляти у різних варіаціях. Але варто почати з виокремлення аспектів соціальної підтримки, про які ми будемо говорити у статті, адже саме визначення соціальної підтримки доволі широке за своїм змістом. У загальному розумінні соціальна підтримка – це комплекс заходів, які надаються органами влади, громадськими організаціями та іншими установами або організаціями, з метою полегшення процесу реінтеграції та забезпечення гідного життя осіб [4, С. 47]. Ми ж акцентуємо увагу на тому, що соціальна підтримка являє собою багатогранний комплекс неформальних міжособистісних взаємин, що функціонує як динамічна система обміну емоційними, інформаційними та інструментальними ресурсами. На відміну від інституціоналізованої соціальної допомоги, регульованої законодавством, цей вид підтримки базується на добровільній взаємодії у межах природних соціальних мереж (сім'я, друзі, громада).

Дослідники розглядають соціальну підтримку через кілька ключових аспектів, які важливі для оцінки якості такої підтримки:

- доступність як суб'єктивне відчуття людини, що в критичний момент їй буде на кого покластися;
- задоволеність контактом;
- реципрокність як критерій взаємності підтримки, а також її регулярності [5, С. 281].

За своїм змістом соціальна підтримка поділяється на два види: психологічна (емоційна близькість, допомога у переосмисленні ситуації та зміцнення самооцінки) та інструментальна (практична допомога, що включає поради, надання інформації, матеріальну підтримку тощо).

Психологічна або емоційна підтримка передбачає надання емоційної толерантності, емпатії, прийняття та розуміння. Її особливість полягає у створенні безпечного психологічного простору, що сприяє відкритому вираженню переживань, переосмисленню травматичного досвіду та зміцненню самооцінки.

Для військовослужбовців цей вид підтримки є надзвичайно важливим, оскільки допомагає знижувати рівень тривожності, запобігає почуттю ізоляції, сприяє відновленню довіри до оточення та формуванню відчуття сенсу пережитого досвіду.

Інструментальна підтримка охоплює практичну допомогу, що включає надання інформації, порад, а також сприяння у вирішенні соціально-побутових і професійних питань. Її особливістю є конкретність і спрямованість на подолання життєвих труднощів. Для військовослужбовців вона має вирішальне значення в процесі реадaptaції до мирного життя, забезпечуючи доступ до медичних і реабілітаційних послуг, працевлаштування, соціальних гарантій та правової підтримки. Така допомога зменшує рівень невизначеності, підвищує відчуття контролю над життєвими обставинами та сприяє успішній соціальній інтеграції.

Як бачимо, соціальна підтримка відіграє ключову роль у процесі подолання наслідків бойового стресу. Саме якісна взаємодія з оточенням стає тим фундаментом, на якому базується переосмислення травматичного досвіду військовослужбовцями. Відповідно, соціальна підтримка трансформується з ресурсу допомоги у важливу детермінанту посттравматичного зростання людей з бойовим досвідом.

Згідно з висновками низки дослідників (С. Бауманн, С. Ян, Дж. Янг та ін.), соціальна підтримка з боку родини та оточення має взаємозалежний характер і виступає фундаментальним чинником, що не лише сприяє відновленню після травматичних подій, а й стимулює подальше посттравматичне зростання особистості [2, С. 37]. Емпірично доведено, що стійкість до бойового стресу, успішність подальшої адаптації та посттравматичного зростання безпосередньо корелюють із безперервністю зв'язків із родиною. Вищі показники посттравматичного зростання фіксуються у військовослужбовців, які мають стабільні шлюбні відносини та відчувають суспільне визнання. Ті, хто усвідомлює свою місію участі у війні як важливу та значущу й підтримує регулярний зв'язок із друзями та родиною, що залишилися вдома, зберігаючи відчуття соціальної приналежності, є менш уразливими до психологічного стресу як під час виконання бойових завдань, так і після повернення до мирного життя [2, С. 60].

Окрім того, стосунки в рамках соціальної підтримки не обмежуються лише ставлення оточуючих до військовослужбовця. Ставлення людини, яка є носієм бойового досвіду, також відіграє ключову роль. Часто у травмованого спостерігається дестабілізація існуючих зв'язків та загострення латентних конфліктів у колі близьких чи друзів. Дефіцит толерантності та зниження здатності до прийняття індивідуальних особливостей оточуючих призводять до відчутного погіршення якості комунікації та соціальної кооперації. Ослаблення емпатичних механізмів на тлі зростання байдужості, як результату консервування емоцій, та агресивності нерідко провокує розвиток конфліктності або ж веде до повної соціальної ізоляції особистості.

Водночас усвідомлення та подолання цих деструктивних тенденцій у стосунках стає відправною точкою для якісної ревізії соціальних зв'язків, що в перспективі трансформує кризу міжособистісної взаємодії у ресурс для посттравматичного зростання. Навіть у випадках, коли військовослужбовці вважають, що їхнє цивільне оточення не здатне повною мірою зрозуміти пережите, вони все ж можуть отримувати ефективну соціальну підтримку.

Однією з значимих форм, в якій реалізується соціальна підтримка є обмін досвідом. Таким шляхом формуються глибші та значущі зв'язки, розвивається емпатія до людей, що мали подібні стани і події в житті. Попри те, що кризові ситуації можуть дестабілізувати або руйнувати соціальні контакти, досвід подолання травми часто ініціює позитивні зміни через усвідомлення цінності отриманої підтримки [2, с. 33]. Особливого значення це набуває у військовому середовищі, де спільне переживання екстремальних подій та побратимство стають фундаментом для виняткового рівня довіри та взаємовиручки. Відчуття солідарності з боку побратимів, близьких чи навіть сторонніх осіб сприяє зміцненню почуття співпричетності та забезпечує внутрішню свободу бути собою.

Соціальна підтримка за свого позитивного впливу сприяє переосмисленню травматичного досвіду, допомагаючи формувати нові когнітивні схеми та розглядати події з більш адаптивних і ресурсних позицій. Дослідження свідчать, що особистісні позитивні зміни серед учасників бойових дій мають позитивний зв'язок із більшістю психотравмуючих подій, пережитих у зоні бойових дій. Виняток становить участь у звірствах, що є закономірним, адже суспільне й моральне засудження військових злочинів істотно ускладнює можливість досягнення позитивних психологічних трансформацій унаслідок такого досвіду.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз продемонстрував, що посттравматичне зростання є складним і багатовимірним процесом позитивних особистісних трансформацій, який виникає внаслідок глибокого осмислення травматичного досвіду та подолання кризових подій. Узагальнення наукових підходів і провідних моделей посттравматичного зростання, зокрема концепцій Р. Тедескі і Л. Калхоуна та С. Джозефа, дало змогу встановити їхню спільну концептуальну основу, що передбачає реконструкцію системи життєвих смислів, зміну самосприйняття та трансформацію міжособистісних взаємин.

Встановлено, що соціальна підтримка виступає універсальним і необхідним компонентом усіх теоретичних моделей посттравматичного зростання. Вона забезпечує емоційне відновлення, сприяє когнітивному переосмисленню травматичного досвіду, зміцнює відчуття безпеки та контролю, активізує внутрішні ресурси особистості й створює сприятливі умови для інтеграції пережитого досвіду. Доведено, що соціальна підтримка є ключовою детермінантою посттравматичного зростання військовослужбовців, оскільки опосередковує процес їхньої психологічної адаптації, реабілітації та соціальної інтеграції.

Акцентовано, що ефективність процесу посттравматичного зростання значною мірою залежить від якості підтримки з боку сім'ї, побратимів, друзів, ветеранських спільнот і суспільства загалом. Урахування цього чинника є необхідною умовою розроблення комплексних програм психологічної допомоги та реабілітації військовослужбовців.

Перспективи подальших наукових досліджень вбачаються в емпіричному вивченні впливу різних видів соціальної підтримки на динаміку посттравма-

тичного зростання військовослужбовців, визначенні їхньої ефективності на різних етапах відновлення, а також у розробленні науково обґрунтованих психосоціальних інтервенцій, спрямованих на зміцнення особистісних ресурсів і підвищення психологічного благополуччя.

Література:

1. Климчук, В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія / В. О. Климчук ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – 2-ге вид., переробл. і допов. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. – 158 с.
2. Кокун, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., Олійник, В. О. Теоретичні основи посттравматичного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій : метод. посіб. – Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. – 148 с.
3. Лазос, Г. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – 2016. – Т. 1 : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. – Вип. 45. – С. 120–126.
4. Слозанська, Г. І., Горішна, Н. М., Бибик, Д. Д., Криницька, І. П. Соціальна підтримка ветеранів/ветеранок російсько-української війни та їх сімей у воєнний та повоєнний час // Social Work and Education. – 2023. – Vol. 10, No. 1. – С. 47–62. – ISSN 2520-6451.
5. Спицька, Л. В. Соціальна підтримка у процесі реадaptaції особистості зрілого віку // Сучасний стан розвитку екстремальної та кризової психології : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції. – Харків : НУЦЗУ, 2017. – С. 281–283.

References:

1. Klymchuk, V. O. (2021). *Psychology of post-traumatic growth* (2nd ed., rev.). Kropyvnytskyi: Imeks-LTD.
2. Kokun, O. M., Pishko, I. O., Lozinska, N. S., & Oliinyk, V. O. (2023). *Teoretychni osnovy posttravmatychnoho zrostannia viiskovosluzhbovtziv – uchasnykiv boiovykh dii* (Theoretical foundations of post-traumatic growth of military personnel – combatants). Kyiv: TOV “7BTs”.
3. Lazos, H. (2016). *Posttravmatychno zrostannia: teoretychni modeli, novi perspektyvy dlia praktyky* (Post-traumatic growth: Theoretical models and new perspectives for practice). *Aktualni problemy psykholohii*, 1(45), 120–126.
4. Slozanska, H. I., Horishna, N. M., Bybyk, D. D., & Krynytska, I. P. (2023). *Sotsialna pidtrymka veteraniv/veteranok rosiisko-ukrainskoi viiny ta yikh simei u voiennyi ta povoiennyi chas* (Social support of veterans of the Russian-Ukrainian war and their families during wartime and postwar periods). *Social Work and Education*, 10(1), 47–62. <https://doi.org/10.25128/2520-6230.23.1.4>
5. Spytyska, L. V. (2017). *Sotsialna pidtrymka u protsesi readaptatsii osobystosti zriloho viku* (Social support in the process of readaptation of a mature personality). In *Suchasnyi stan rozvytku ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii: Materialy IV Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii* (Current state of development of extreme and crisis psychology: Proceedings of the IV International Scientific and Practical Conference) (pp. 281–283). Kharkiv: NUTsZU.

Дата першого надходження статті до видання: 02.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 16.04.2026