

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Михальчук Ю. О.

кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології

ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янука»
ORCID ID: 0000-0001-8317-8426

У статті розглянуто проблему посттравматичного зростання як чинника позитивних особистісних трансформацій у трьох категоріях українців, які зазнали впливу воєнних подій: цивільні особи без досвіду переміщення, внутрішньо переміщені особи та ветерани війни. Актуальність дослідження зумовлена травматизацією українського суспільства внаслідок повномасштабного вторгнення. Це актуалізує потребу вивчення негативних наслідків травми та потенціалу особистісного зростання, яке може виникати в процесі подолання кризових ситуацій. Проаналізовано теоретичні підходи до розуміння феномена посттравматичного зростання. Емпіричне дослідження проведено на вибірці із 76 респондентів віком від 18 до 60 років з використанням опитувальника посттравматичного зростання (PTGI). За результатами однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) встановлено статистично значущі відмінності між групами за загальним рівнем ПТЗ: найвищі показники зафіксовано у ветеранів ($M = 72,5$), проміжний рівень – у внутрішньо переміщених осіб ($M = 67,2$), найнижчі – у цивільних осіб ($M = 61,8$). Виявлено, що прояви посттравматичного зростання є неоднорідними: ветерани суттєво випереджають інші групи за доменами «особистісне зміцнення» та «духовні й екзистенційні зміни», внутрішньо переміщені особи вирізняються найвищим балом за доменом «нові можливості», а в цивільних осіб найбільш вираженими є домени «стосунки з оточуючими» та частково «духовні й екзистенційні зміни». Отримані результати підтверджують, що посттравматичне зростання має варіативний характер, інтенсивність якого залежить від контексту травми, особистісних ресурсів та соціального оточення. Зроблено висновок про необхідність диференційованого підходу до психологічної роботи з різними категоріями постраждалого населення: для ветеранів це зосередження на екзистенційних питаннях та переосмисленні ідентичності, для ВПО це пошук нових життєвих можливостей, а для цивільних осіб важливим є зниження хронічного стресу та посилення відчуття контролю над власним життям.

Ключові слова: посттравматичне зростання, посттравматичний стресовий розлад, резильєнтність, стрес, психологічна допомога.

Mykhalchuk Yu. O. Post-traumatic growth of personality under martial law: results of an empirical study

The problem of post-traumatic growth as a factor of positive personal transformations in three categories of Ukrainians affected by the war – civilians without displacement experience, internally displaced persons, and war veterans – is examined in the article. The relevance of the study is determined by the traumatization of Ukrainian society as a result of the full-scale invasion, which actualizes the need to study both the negative consequences of trauma and the potential for personal growth that can arise in the process of overcoming crisis situations. Theoretical approaches to understanding the phenomenon of post-traumatic growth are analyzed. The empirical study was conducted on a sample of 76 respondents aged 18 to 60 using the Posttraumatic Growth Inventory (PTGI). One-way ANOVA revealed statistically significant differences between groups in the overall level of PTG: the highest indicators were recorded in veterans ($M = 72.5$), intermediate level in internally displaced persons ($M = 67.2$), and the lowest in civilians ($M = 61.8$). The manifestations of post-traumatic growth were found to be heterogeneous: veterans significantly outperform other groups in the domains of “personal strength” and “spiritual and existential changes”; internally displaced persons are distinguished by the highest score in the “new opportunities” domain; while civilians show the most pronounced domains of “relating to others” and partly “spiritual and existential changes”. The obtained results confirm that post-traumatic growth has a variable nature, the intensity of which depends on the context of trauma, personal resources, and social environment. The conclusion is made about the need for a differentiated approach to

psychological work with different categories of the affected population: for veterans – focusing on existential issues and identity rethinking; for IDPs – searching for new life opportunities; for civilians – reducing chronic stress and strengthening the sense of control over one's own life.

Keywords: *post-traumatic growth, post-traumatic stress disorder, resilience, stress, psychological assistance.*

Вступ. Повномасштабне вторгнення докорінно змінило умови життя українського суспільства та вплинуло на всі його сфери. Війна перетворилася на колективну травму, яка не має аналогів у сучасній європейській історії. Така масштабна травматизація суспільства актуалізує необхідність вивчення феномена посттравматичного зростання (далі – ПТЗ) – позитивних психологічних змін, що виникають у частини людей у результаті боротьби з травматичним досвідом [1; 9]. Варто зазначити, що у психологічній науці тривалий час переважав підхід, що зосереджувався на негативних наслідках травми – посттравматичному стресовому розладі (далі – ПТСР), депресії, тривожних розладах. Однак дослідження останніх десятиліть, започатковані Річардом Тедескі (R. Tedeschi) та Лоуренсом Келхун (L. Calhoun) [9], довели, що зіткнення з травматичними подіями може стати початком глибоких позитивних особистісних змін.

Дослідники цього феномена, незалежно від термінологічних відмінностей у його позначенні, дотримуються спільного підходу до людини, яка пережила травму, зосереджують увагу на її ресурсах, сильних сторонах та здатності психіки адаптуватися до негараздів і перетворювати їх на потенціал для змін [1, с. 47].

Важливо наголосити на тому, що ПТЗ не є тотожним відсутності дистресу або резильєнтності [6]. Резильєнтність – це здатність людини відновлюватись та, відповідно, повертатися до попереднього рівня функціонування після кризи, тоді як ПТЗ сприяє розвитку особистості [12]. Людина досягає нового рівня розуміння себе, оточення та власного місця в ньому. Цей рівень характеризується глибшим осмисленням життєвих цінностей та зміною пріоритетів [3; 9].

Дослідження послідовно показують, що ПТЗ та симптоми ПТСР можуть виявлятися одночасно. Наявність дистресу не виключає можливості зростання, а іноді навіть сприяє йому, оскільки саме переживання значного

емоційного потрясіння запускає процес глибокого переосмислення життєвих цінностей [9; 13; 15]. Однак ПТЗ часто має криволінійний зв'язок з дистресом: помірний рівень дистресу сприяє зростанню, надто високий – блокує його [5; 8].

Особливе значення має те, що ПТЗ не спостерігається в усіх осіб після травматичних подій. Його розвиток пов'язаний з когнітивною переробкою травматичного досвіду, рівнем соціальної підтримки та індивідуальними особливостями, зокрема відкритістю до нового досвіду й оптимізмом [7; 14]. Передумовами ПТЗ, на думку С. Джозеф (S. Josef) та П. Лінлі (P. Linley), є стресостійкість, вибір копінг-стратегій, оптимізм, екстравертованість та самоефективність, які дають змогу особистості використовувати внутрішні духовні й емоційні ресурси для подолання травматичних наслідків [4].

Війна в Україні актуалізувала фактор зміни життєвих орієнтирів. Так, військовослужбовці змушені адаптуватися до бойових умов, а після завершення служби долати процес повернення до цивільного життя. Внутрішньо переміщені особи переживають травму вимушеного переселення, що охоплює втрату житла, соціального статусу, звичного кола спілкування та невизначеність життєвих перспектив. Цивільні особи зазнають хронічного стресу через загрозу обстрілів, небезпеку життя рідних та знайомих, руйнування інфраструктури. Отже, дослідження особливостей ПТЗ в кожній із зазначених груп має значення для розроблення диференційованих програм психологічної допомоги та реабілітації.

Окреслена проблема активно досліджується в сучасній психології. Питання ПТЗ вивчали як зарубіжні (Л. Келхун (L. Calhoun), С. Декель (S. Dekel), Р. Янофф-Бульман (R. Janoff-Bulman), С. Мейтліс (S. Maitlis), А. Стентон (A. Stanton), Р. Тедескі (R. Tedeschi), К. Вортман (C. Wortman) та ін.), так і вітчизняні (О. Баніт, В. Готич, О. Климчук, А. Карпюк, О. Кокун, Г. Лазос,

Л. Музичко, В. Осьодло, Н. Погорільська, Н. Харитонova, Ю. Чемодурова, Д. Зубовський та ін.) науковці. Однак у зв'язку з тривалістю повномасштабної війни в Україні та масштабом травматизації населення це питання потребує подальшого дослідження.

Мета статті полягає в аналізі особливостей посттравматичного зростання у трьох групах українців (цивільні, ВПО, ветерани війни).

Методи та методики дослідження. Емпіричне дослідження проводилося у дистанційному форматі з використанням онлайн-платформи Online Test Pad у період із січня по березень 2026 року. Залучення респондентів здійснювалося на базі ПБНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука», а також через приватну психологічну практику автора. Усі учасники дали інформовану згоду на участь у дослідженні, було гарантовано анонімність та конфіденційність даних.

Вибірку склали 76 респондентів віком від 18 до 60 років ($M = 34.2$, $SD = 11.8$). Формування вибірки здійснювалося за квотним принципом з урахуванням статі, віку та соціального досвіду в умовах воєнного стану. Респонденти були розподілені на три групи: цивільні особи без досвіду переміщення ($n = 25$); внутрішньо переміщені особи (ВПО, $n = 25$); ветерани та військовослужбовці з бойовим досвідом ($n = 26$).

Для досягнення мети дослідження використовували «Опитувальник посттравматичного зростання» (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI). Він складається з 21 твердження, які оцінюються за 6-бальною шкалою Лайкерта (0 – «зовсім не змінилося», 5 – «змінилося дуже суттєво»). Він вимірює вираженість п'яти факторів (доменів) ПТЗ [10].

Статистична обробка результатів здійснювалася за допомогою програмного пакета IBM SPSS Statistics, Version 27.0. Застосовувалися методи описової статистики (середнє арифметичне, стандартне відхилення), метод порівняльного аналізу з використанням одностроннього дисперсійного аналізу (ANOVA).

Результати. На першому етапі аналізу було оцінено відмінності у загальному рівні посттравматичного зростання між трьома досліджуваними групами. Для цього обчислено

сумарний бал за 21 пунктом опитувальника PTGI. Результати наведено в табл. 1.

Таблиця 1
Загальний рівень ПТЗ у різних групах

Група	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Цивільні особи	61,8	14,5
Внутрішньо переміщені особи	67,2	15,2
Ветерани та військовослужбовці	72,5	13,1

Однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) виявив статистично значущі відмінності між групами: $F(2, 73) = 5,38$, $p = 0,006$, $\eta^2 = 0,13$ (середній розмір ефекту). З табл. 1 можна дійти висновку, що найвищий загальний рівень ПТЗ зафіксовано у ветеранів, що узгоджується з дослідженнями, які показують, що більш екстремальна загроза життю може бути сильним каталізатором зростання, особливо за наявності групи підтримки [2; 11]. ВПО демонструють проміжний рівень, а найнижчі показники – у цивільних осіб, які не змінювали місце проживання. Отримані результати можуть свідчити про те, що вищий рівень посттравматичного зростання пов'язаний з більшою інтенсивністю змін життєвих обставин і травматичного досвіду.

Задля детальнішого аналізу міжгрупових відмінностей було проведено порівняння показників за кожним з п'яти доменів ПТЗ (табл. 2).

Аналіз вираженості доменів ПТЗ засвідчив, що найвищі показники у всіх групах зафіксовано за доменом «Стосунки з оточуючими», що вказує на універсальний характер переоцінки міжособистісних зв'язків у відповідь на травматичний досвід. Ветерани демонструють найвищі бали за всіма доменами, окрім «нових можливостей», а статистично значущі відмінності виявлено за доменами «особистісне зміцнення» ($p < 0,05$) та «духовні та екзистенційні зміни» ($p < 0,01$). Останній показник є найбільш вираженим у ветеранів ($16,4 \pm 6,85$), що підтверджує глибокий трансформаційний вплив бойового досвіду на ціннісно-смыслову сферу особистості. ВПО займають проміжну позицію, але вони дещо

Таблиця 2

Вираженість доменів PTG у трьох групах (M ± SD)

Домен ПТЗ	Цивільні (n = 25)	ВПО (n = 25)	Ветерани (n = 26)	F	p
Нові можливості	11,2 ± 5,94	12,9 ± 5,91	11,8 ± 6,11	1,42	0,248
Стосунки з оточуючими	14,0 ± 6,66	15,1 ± 6,40	16,3 ± 6,61	3,82	0,026*
Особистісне зміцнення	12,1 ± 6,59	13,0 ± 6,23	15,1 ± 6,49	4,15	0,019*
Духовні та екзистенційні зміни	13,2 ± 6,94	14,7 ± 6,10	16,4 ± 6,85	5,01	0,009**
Поцінування життя	11,3 ± 5,99	11,5 ± 5,76	12,9 ± 6,51	1,89	0,158

Примітка: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

випереджають інші групи за доменом «нові можливості» ($12,9 \pm 5,91$), що може свідчити про активізацію адаптаційних процесів в умовах вимушеного переселення. Найнижчі показники за всіма доменами зафіксовано у цивільних осіб без досвіду переміщення, що, ймовірно, зумовлено хронічним характером стресу та відсутністю чітких часових меж травматичної ситуації. Отримані результати підтверджують, що ПТЗ характеризується варіативністю перебігу. Його характер та інтенсивність залежать від контексту самої травми, особистісних ресурсів та соціального оточення.

Висновки. Проведене дослідження та аналіз отриманих емпіричних даних дають змогу дійти висновку, що ПТЗ характерний для всіх трьох досліджуваних груп українців, які пережили війну. Найвищий рівень ПТЗ зафіксовано у ветеранів ($M = 72,5$), що свідчить про значний трансформаційний потенціал екстремального бойового досвіду. Внутрішньо переміщені особи демонструють проміжний рівень показника ($M = 67,2$), а цивільні особи мають найнижчий, проте також значущий рівень ($M = 61,8$).

Прояви посттравматичного зростання виявилися неоднорідними у трьох групах. Ветерани суттєво випереджають інші групи за доменами «особистісна сила» та «духовні й екзистенційні зміни». Внутрішньо переміщені особи вирізняються найвищим балом за доменом «нові можливості». У цивільних осіб найбільш вираженими є домени «близькість з іншими» та частково «духовні зміни», однак загальний рівень зростання в цій групі залишається нижчим унаслідок хронічного характеру пережитого стресу. Таким чином, це визначає необхідність диференційованого підходу до практичної роботи з фасилітації посттравматичного зростання. Так, робота з ветеранами потребує зосередження на екзистенційних питаннях та переосмисленні ідентичності, робота з внутрішньо переміщеними особами передбачає зосередження на пошуку нових життєвих можливостей, а робота з цивільним населенням вимагає зосередження на зниженні хронічного стресу та посиленні відчуття контролю над власним життям.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у вивченні динаміки посттравматичного зростання в лонгітюдному форматі.

Список використаних джерел

1. Климчук В. Психологія посттравматичного зростання: монографія. 2-ге вид., переробл. і допов. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
2. Feder A., Southwick S.M., Goetz R.R., Wang Y., Alonso A., Smith B.W., Vythilingam M. Posttraumatic growth in former Vietnam prisoners of war. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*. 2008. Vol. 71, No. 4. P. 359–370. DOI: <https://doi.org/10.1521/psyc.2008.71.4.359>.
3. Jayawickreme E., Blackie L. E. Post-traumatic growth as positive personality change: Evidence, controversies and future directions. *European Journal of Personality*. 2014. Vol. 28, No. 4. P. 312–331. DOI: <https://doi.org/10.1002/per.1963>.
4. Joseph S., Linley P. A. Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*. 2006. Vol. 26, No. 8. P. 1041–1053. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.12.006>.
5. Kleim B., Ehlers A. Evidence for a curvilinear relationship between posttraumatic growth and posttrauma depression and PTSD in assault survivors. *Journal of Traumatic Stress*. 2009. Vol. 22, No. 1. P. 45–52. DOI: <https://doi.org/10.1002/jts.20378>.

6. Levine S.Z., Laufer A., Stein E., Hamama-Raz Y., Solomon Z. Examining the relationship between resilience and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*. 2009. Vol. 22, No. 4. P. 282–286. DOI: <https://doi.org/10.1002/jts.20409>.
7. Prati G., Pietrantonio L. Optimism, Social Support, and Coping Strategies as Factors Contributing to Posttraumatic Growth: A Meta-Analysis. *Journal of Loss and Trauma*. 2009. Vol. 14, No. 5. P. 364–388. DOI: <https://doi.org/10.1080/15325020902724271>.
8. Shakespeare-Finch J., Lurie-Beck J. A meta-analytic clarification of the relationship between posttraumatic growth and symptoms of posttraumatic distress disorder. *Journal of Anxiety Disorders*. 2014. Vol. 28, No. 2. P. 123–129. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.10.005>.
9. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, No. 1. P. 1–18. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327965PLI1501_01.
10. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9, No. 3. P. 455–471.
11. Tsai J., El-Gabalawy R., Sledge W.H., Southwick S.M., Pietrzak R.H. Post-traumatic growth among veterans in the USA: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study. *Psychological Medicine*. 2015. Vol. 45, No. 1. P. 165–179. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0033291714001202>.
12. Westphal M., Bonanno G.A. Posttraumatic growth and resilience to trauma: Different sides of the same coin or different coins? *Applied Psychology*. 2007. Vol. 56, No. 3. P. 417–427. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00298.x>.
13. Wu X., Kaminga A.C., Dai W., Deng J., Wang Z., Pan X., Liu A. The prevalence of moderate-to-high posttraumatic growth: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. 2019. Vol. 243. P. 408–415. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.09.023>.
14. Zhou X., Wu X., Zhen R. Social support and posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. 2023. Vol. 320. P. 117–132. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.09.114>.
15. Zięba M., Wiecheć K., Biegańska-Banaś J., Mieleśczenko-Kowszewicz W. Coexistence of post-traumatic growth and post-traumatic depreciation in the aftermath of trauma: Qualitative and quantitative narrative analysis. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. Art. 687. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00687>.

References

1. Klymchuk, V. (2021). *Psykhologhiia posttravmatychnoho zrostantia* [Psychology of posttraumatic growth] (2nd ed.). Imeks-LTD. [in Ukrainian].
2. Feder, A., Southwick, S.M., Goetz, R.R., Wang, Y., Alonso, A., Smith, B.W., & Vythilingam, M. (2008). Posttraumatic growth in former Vietnam prisoners of war. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 71 (4), 359–370. <https://doi.org/10.1521/psyc.2008.71.4.359> [in English].
3. Jayawickreme, E., & Blackie, L. E. (2014). Post-traumatic growth as positive personality change: Evidence, controversies and future directions. *European Journal of Personality*, 28 (4), 312–331. <https://doi.org/10.1002/per.1963> [in English].
4. Joseph, S., & Linley, P. A. (2006). Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*, 26 (8), 1041–1053. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.12.006> [in English].
5. Kleim, B., & Ehlers, A. (2009). Evidence for a curvilinear relationship between posttraumatic growth and posttrauma depression and PTSD in assault survivors. *Journal of Traumatic Stress*, 22 (1), 45–52. <https://doi.org/10.1002/jts.20378> [in English].
6. Levine, S.Z., Laufer, A., Stein, E., Hamama-Raz, Y., & Solomon, Z. (2009). Examining the relationship between resilience and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, 22 (4), 282–286. <https://doi.org/10.1002/jts.20409> [in English].
7. Prati, G., & Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma*, 14 (5), 364–388. <https://doi.org/10.1080/15325020902724271> [in English].
8. Shakespeare-Finch, J., & Lurie-Beck, J. (2014). A meta-analytic clarification of the relationship between posttraumatic growth and symptoms of posttraumatic distress disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 28 (2), 123–129. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.10.005> [in English].
9. Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15 (1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965PLI1501_01 [in English].
10. Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9 (3), 455–471. <https://doi.org/10.1007/BF02103658> [in English].

11. Tsai, J., El-Gabalawy, R., Sledge, W.H., Southwick, S.M., & Pietrzak, R.H. (2015). Post-traumatic growth among veterans in the USA: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study. *Psychological Medicine*, 45 (1), 165–179. <https://doi.org/10.1017/S0033291714001202> [in English].
12. Westphal, M., & Bonanno, G.A. (2007). Posttraumatic growth and resilience to trauma: Different sides of the same coin or different coins? *Applied Psychology*, 56 (3), 417–427. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00298.x> [in English].
13. Wu, X., Kaminga, A.C., Dai, W., Deng, J., Wang, Z., Pan, X., & Liu, A. (2019). The prevalence of moderate-to-high posttraumatic growth: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 243, 408–415. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.09.023> [in English].
14. Zhou, X., Wu, X., & Zhen, R. (2023). Social support and posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 320, 117–132. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.09.114> [in English].
15. Zięba, M., Wiecheć, K., Biegańska-Banaś, J., & Mieleszczenko-Kowszewicz, W. (2019). Coexistence of post-traumatic growth and post-traumatic depreciation in the aftermath of trauma: Qualitative and quantitative narrative analysis. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 687. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00687> [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 10.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 01.08.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 14.10.2026