

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИРАЖЕНОСТІ ПРОЯВУ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Ганаба Світлана Олександрівна,

доктор філософських наук, професор,
професор кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін
Національної академії Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
<https://orcid.org/0000-0002-4373-7075>
Researcher ID: AAI-2054-2020

Балашов Едуард Михайлович,

доктор психологічних наук,
професор кафедри психології
Національного університету «Острозька академія»
<https://orcid.org/0000-0002-6486-0494>
Scopus Author ID: 56705096900

Психологічна допомога учасникам бойових дій передбачає не лише подолання симптомів посттравматичних розладів та їх наслідків, а й створення умов для їх особистісного розвитку. Аналіз емпіричних даних було здійснено на основі теоретичної моделі посттравматичного зростання С. Джозера. Основною ідеєю моделі є розуміння, що всі зміни особистості пов'язані з розвитком духовно-емоційної сфери. Модель визначає напрями посттравматичного зростання: міжособистісні відносини, зміни у сприйнятті власного Я та зміни в життєвій філософії. Основним у посттравматичному зростанні є зміни у сприйнятті власного Я. Вони передбачають зосередження людини на розвитку особистісних якостей та характеристик, стійкості до негараздів, відповідальності, стресостійкості тощо. Аналіз емпіричних даних засвідчив, що найбільші зміни відбулися в зміні власного Я та в життєвій філософії військовослужбовців. Найбільші зміни зазначено респондентами в розумінні цінності власного життя, зміні пріоритетів стосовно того, що є важливим у житті, здатності скерувати своє життя на досягнення нових цілей. У міжособистісних відносинах посттравматичне зростання є помірним. Опитування продемонструвало проблеми у вираженні військовими своїх емоцій і прийнятті позитивних рис характеру в інших людей. Загалом, травматичні події презентують людині абсолютно новий досвід, до розуміння й осмислення котрого вона не мала часу й можливостей. Цей досвід опрацьовується людиною після самої травми. Окреслення шляхів поєднання нового досвіду з отриманим й осмисленим раніше передбачає початок одужання. Відновлення, попри травми та потрясіння, узвичаєння координат свого життя, передбачає побудову нової моделі життя, яка включатиме досвід травми та дозволить керувати своїм життям.

Ключові слова: посттравматичне зростання, учасники бойових дій, психологічна допомога, цінності, життя.

Hanaba Svitlana, Balashov Eduard. Empirical analysis of the manifestation of post-traumatic growth in combatants

Psychological assistance to combatants involves not only overcoming the symptoms of post-traumatic disorders and their consequences, but also creating conditions for their personal development. The analysis of empirical data was carried out on the basis of the theoretical model of post-traumatic growth of S. Joser. The main idea of the model is the understanding that all personality changes are related to the development of the spiritual and emotional sphere. The model determines the directions of post-traumatic growth: interpersonal relationships, changes in the perception of one's own self, and changes in life philosophy. The main thing in post-traumatic growth is changes in the perception of one's own self. They involve a person's focus on the development of personal qualities and characteristics, resistance to adversity, responsibility, stress resistance, etc. The analysis of empirical data proved that the biggest changes occurred in the change of one's own self and in the life philosophy

of military personnel. The biggest changes were noted by the respondents in understanding the value of their own life, changing priorities regarding what is important in life, ability to direct one's life to achieve new goals. In interpersonal relationships, post-traumatic growth is moderate. The survey demonstrated problems in military personnel expressing their emotions and accepting positive character traits from other people. In general, traumatic events present a completely new experience to a person, which he did not have time and opportunities to understand and comprehend. This experience is processed by a person after the trauma itself. Delineating ways to combine new experience with previously acquired and understood presupposes the beginning of recovery. Restoring the usual coordinates of one's life, despite the trauma and upheaval, involves building a new life model that will include the experience of trauma and allow one to manage one's life.

Key words: *post-traumatic growth, combatants, psychological assistance, values, life.*

Постановка проблеми. Війна є великим суспільним потрясінням, яке впливає на повсякдення, побут та емоційний стан людини, її взаємини та суспільне життя. Реалії воєнного часу зумовлюють розлади в соціальній поведінці людини, впливають на рівень її працездатності та психоемоційне благополуччя, сприяють девальвації низки світоглядних і морально-ціннісних орієнтирів та поширенню конфліктогенних явищ у суспільстві. Очевидно, що в умовах воєнних реалій емоційно-психологічного травмування зазнають усі вікові й професійно-соціальні групи населення, проте найбільш уразливими й емоційно травмувальними ці умови є для військовослужбовців. Виконання складних бойових завдань, специфіка служби в небезпечних умовах, ускладнених впливом надзвичайних психоемоційних і фізичних навантажень на тлі загального зниження ресурсів організму, зумовлюють особистісні зміни в характері та поведінці, негативно позначаються на загальному стані здоров'я, працездатності, стосунках з оточенням тощо [4, с. 55]. Повернувшись до мирного життя, військовослужбовці переживають нові стреси, пов'язані із соціальною адаптацією, труднощами в спілкуванні, професійному самовизначенні, самореалізації, створенні родини тощо. Первинний стрес, отриманий під час бойових дій, підсилюється вторинним, що виникає після повернення до мирного життя й має здатність набувати перманентного характеру. Депресії, посттравматичні стресові розлади й високий відсоток суїцидів та розвиток залежності від алкоголю й наркотиків, загальне психоемоційне неблагополуччя є чинниками, які не сприяють можливості військовослужбовцям максимально реалізувати свій особистісний потенціал у мирному житті. Зауважимо, що стресо-

генні й емоційно травмувальні ситуації мають не лише деструктивний характер. Вони можуть розглядатися як біфуркаційні точки особистісного зростання. Йдеться про релевантність надання психологічної допомоги учасникам бойових дій не лише з позицій подолання симптомів посттравматичних стресових розладів та їх наслідків, а й розвитку можливостей посттравматичного зростання учасників бойових дій. Звернення уваги на спектр адаптаційних позитивних змін особистості дозволить віднайти ефективні ресурси для посттравматичного зростання учасників бойових дій, сприятиме оздоровленню психоемоційної ситуації в суспільстві загалом.

Зазначимо: розуміння того, що страждання можуть мати для розвитку людини позитивні наслідки, не є новаторським. Так, ідеї про те, що страждання роблять людину духовно сильнішою й здатні наповнити її життя новими сенсами, наявні в низці релігійних вчень. Міркування про необхідність духовних та фізичних страждань задля плекання у людини «людського» висловлювали філософи різних епох та дослідницьких напрямів. Ця ідея знайшла реалізацію й у концептуальних положеннях гуманістичного (Дж. Каплан, А. Маслоу, Р. Мей, В. Франкл) та екзистенційного (І. Ялом) підходів у психології. Представники цих напрямів розглядали психотравмувальні ситуації амбівалентно: як джерело потенційної небезпеки для психічного здоров'я і як джерело потенційних позитивних здобутків для людини. Так, В. Франкл у праці «Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі» стверджував, що життя людини ніколи не може бути безглуздом, оскільки навіть страждання не полишені сенсу. Не завжди свобода від страждань приносить радість людині. Водночас зумовлені

психологічною травмою страждання дають змогу людині проявити внутрішню свободу волі, сформувані власні неповторні сенси свого буття відповідно до своїх цінностей та переконань [6, с. 37–38].

У критичній екзистенційній ситуації людина найчастіше знаходить оперття в джерелах особистісних сенсів, як-то: любов і турбота про інших, служіння суспільству; створення родини й народження дітей, прагнення зробити світ кращим; відданість справі й відповідальність за неї, творчість – створення чогось нового; повнокровне проживання життя; передача свого досвіду іншим людям; різноманітна соціальна активність; самоактуалізація – реалізація людиною своїх здібностей і свого потенціалу [2, с. 7].

Представник концепції посттравматичного зростання С. Джозер звертає увагу, що особистісний розвиток визначається не рівнем травмувальної події, а власне відношенням до неї людини. Це процес боротьби людини з подією та її наслідками. Як результат, боротьба із травмою може стати трампліном для більш вищого рівня психологічного функціонування, здатності жити осмислено, незважаючи на травматичний досвід [10, с. 340].

Дослідники Р. Тедескі та Л. Калхоун наголошують, що зростання є постійним процесом, який пов'язаний із життєвою мудрістю та досвідом людини. Проміжним результатом є не повернення людини до вихідного (до травматичного) рівня життя. Йдеться не просто про виживання, а про самозміну людини (через розкриття її внутрішнього потенціалу, розвиток духовної сфери, набуття життєвого досвіду тощо), про позитивне зростання в сенсі фокусування на сильних сторонах, на ресурсах, на здатності психіки адаптуватися й справлятися з негараздами та перетворювати їх на потенціал до змін [14, с. 3–4].

Співзвучними з ідеями концепції посттравматичного зростання є положення салютогенного підходу. Його автор А. Антоновський, проаналізувавши долі жінок, які пережили нацистські концтабори, фокусував увагу на здатності відновлення душевного здоров'я та пошуку ресурсів людини. Ресурси, згідно з його теорією, зумовлені загальними імунними засобами (своєрідні буфери для чинників

ризиків) та почуттям когеренції (аргументація і послідовність доказів). Загальними імунними засобами є властивості людини – біологічні (конституціональні, генетичні), психологічні (почуття самосвідомості, самоконтролю) та міжособистісні; фізичний простір (природа та штучний простір, створений людиною), суспільно-культурні чинники (культура, релігія, професійне середовище, матеріальні умови) [8, с. 14]. Деякі з цих засобів є біологічними, однак більшість – соціальні. Очевидно, що соціальні фактори набуваються в процесі розвитку і соціалізації особистості й залежать від неї. Когеренція передбачає розуміння, що проблеми, які виникають у житті людини, мають структурний і передбачуваний характер, а отже, доступним є їх вирішення, боротьба з ними релевантна для людини й передбачає безпосередню її участь [8, с. 16].

Окреслені вище міркування знайшли розвиток у низці праць, присвячених дослідженню впливу війни на емоційне здоров'я військовослужбовців. Так, Г. Елдер та Е. Кліппна на прикладі досвіду ветеранів Другої світової війни та війни в Кореї проаналізували взаємозв'язок між рівнем травматичності отриманого досвіду в бойових діях та здатністю їх до післявоєнних адаптацій. Дослідниці дійшли висновку, що учасники важких боїв у мирному житті продемонстрували більшу витривалість й стійкість у подоланні життєвих негараздів, підвищення вмінь долаючої поведінки (копінгу), збільшення самоорганізованості та самодисципліни, розширення світогляду, аніж інші військові [9].

Ці результати корелюються з висновками групи американських учених на чолі з Ш. Макгвенном, яка досліджувала наявність посттравматичного зростання серед учасників війни в Перській затоці. Релевантним у цьому дослідженні є також окреслення науковцями проблемного поля, а саме постановки питання: про взаємозв'язок між насиченістю досвіду бойових дій (інтенсивністю бойових дій) та посттравматичним зростанням; якої саме інтенсивності повинні бути стрес-фактори, щоб слугувати основою для позитивних змін особистості [11, с. 375]. Цікаві судження з окресленої проблематики є в науковій розвідці Крістофера

Петерсона. Він дослідив взаємозв'язок між посттравматичним зростанням та рисами характеру респондентів. Ретроспективне веб-дослідження 1739-ти дорослих виявило невеликий, але позитивний зв'язок між кількістю пережитих потенційно травматичних подій і розвитком низки когнітивних і міжособистісних сильних сторін характеру. Зроблено висновок, що зростання після травми може спричинити зміцнення характеру [12].

На думку сучасних дослідників, позитивні зміни проявляються як в емоційній, так й когнітивній сферах. До прикладу, В. Климчук, проаналізувавши міркування низки зарубіжних та вітчизняних дослідників, дійшов висновку, що позитивні зміни в когнітивній та емоційній сферах спостерігаються в осіб, які отримали психотравми різної інтенсивності та характеру [3, с. 47].

Загалом психологічні чинники впливу бойових дій на стан військовослужбовців проаналізовано в дослідженнях О. Блінова, В. Горбунової, Д. Зубовського, В. Климчука, О. Туриніної та інших. Різні аспекти реабілітаційної роботи з військовослужбовцями в подоланні психологічної травми досліджували О. Вознесенська, О. Колісниченко, О. Корольчук, О. Кокун, І. Пішко, Є. Потапчук, В. Остапчук. Особистісне зростання людини в умовах посттравматичного стресового розладу у своїх працях розглянули Д. Зубовський, З. Комар, В. Осьодло, М. Лук'яненко та ін. Особливості соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій проаналізовано в дослідженнях В. Горбунової, Л. Карачевського, В. Климчука, О. Нетлюха, О. Романчука. Попри розмаїтий спектр досліджень зазначеної проблематики, актуальність вивчення проблем посттравматичного зростання залишається актуальною з огляду на масштаб та особливості перебігу військовій дій і, відповідно, пошуком ефективних діагностичних та психокорекційних методів реабілітації та психологосоціальної роботи з військовослужбовцями – учасниками бойових дій.

Метою роботи є аналіз результатів емпіричного дослідження вираженості прояву посттравматичного зростання учасників бойових дій.

Матеріали і методи дослідження: теоретичні – загальнонаукові методи: ана-

ліз, синтез, порівняння та узагальнення наукової літератури з питань вивчення адаптаційних можливостей та особистісних ресурсів людини в процесі переживання психоемоційної травми; емпіричні – опитування за методикою «Опитувальник посттравматичного зростання Р. Тедескі та Л. Калхоуна, адаптований М. Ш. Магомед-Еміновим».

Результати дослідження. До емпіричного дослідження вираженості проявів посттравматичного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій, було залучено учасників бойових дій, членів громадської організації «Ветеранський простір» (м. Кам'янець-Подільський, Хмельницька область), учасників бойових дій, які знаходяться на лікуванні у Клеванському реабілітаційно-лікувальному центрі (Рівненська область) та військовослужбовців ЗСУ, які повернулися із зони бойових дій, але продовжують проходити військову службу у військових частинах Хмельницької області. Вибірка становила 70 осіб. До опитування залучалися респонденти, які були в зоні бойових дій упродовж останніх десяти років. Для емпіричного дослідження використовувався «Опитувальник посттравматичного зростання Р. Тедескі та Л. Калхоуна, адаптований М. Ш. Магомед-Еміновим». Ця методика містить шкали: ставлення до інших, нові можливості, сила особистості, духовні зміни, підвищення цінності життя.

Сумарний індекс посттравматичного зростання за шкалою «Ставлення до інших» становить 37,4%, що свідчить про помірні зміни в прагненні учасників бойових дій розраховувати на інших людей у вирішенні життєвих проблем, частіше співчувати іншим людям і розуміти їхні потреби. Найменший показник стосується твердження про бажання виражати емоції та виявляти щирість і відкритість у спілкуванні з іншими людьми.

Сумарний індекс посттравматичного зростання за шкалою «Нові можливості» становить 40,5 %, що свідчить про суттєві зміни в прагненні учасників бойових дій скорегувати пріоритети у своєму житті, скеровуючи своє життя на новий шлях. У військовослужбовців з'явилися нові інтереси й пріоритети в житті й як результат – нові можливості.

Таблиця 1

**Частка військовослужбовців, які повідомили про позитивні зміни
за шкалою «Ставлення до інших»**

№	Твердження	%
1	Я розумію, що можу розраховувати на людей у скрутних ситуаціях	31,9
2	Я скерував своє життя на новий шлях	56,8
3	Я відчуваю більшу близькість з оточуючими	27,7
4	Я охоче виражаю свої емоції	24,1
5	Я став більше співчувати іншим	56,8
6	Я докладаю більше зусиль на встановлення відносин з іншими людьми	31,8
7	Я дізнався про те, якими чудовими бувають люди	29,5
8	Я краще розумію потреби інших людей	40,8

Таблиця 2

**Частка військовослужбовців, які повідомили про позитивні зміни
за шкалою «Нові можливості»**

№	Твердження	%
1	У мене з'явилися нові інтереси	54,6
2	Я став краще розуміти духовні питання	38,6
3	Я скерував своє життя на новий шлях	56,8
4	Я змінив свої пріоритети в житті	45,4
5	У мене з'явилися нові можливості, які не були доступні мені раніше	47,8
6	Я більше намагаюся змінити те, що потребує змін	45,5

Таблиця 3

**Частка військовослужбовців, які повідомили про позитивні зміни
за шкалою «Сила особистості»**

№	Твердження	%
1	Я став більш упевненим у собі	52,2
2	Я краще розумію, що можу впоратися з труднощами	50
3	Я більшою мірою здатний приймати речі такими, якими вони є	43,2
4	Я зрозумів, що я сильніший, ніж я думав	54,5

Таблиця 4

**Частка військовослужбовців, які повідомили про позитивні зміни
за шкалою «Духовні зміни»**

№	Твердження	%
1	У мене з'явилися нові інтереси	54,6
2	Я став більш упевненим у собі	52,2
3	Я розумію, що можу розраховувати на людей у скрутних ситуаціях	31,2
4	Я скерував своє життя на новий шлях	56,8
5	Я краще розумію, що можу впоратися з труднощами	50

Таблиця 5

**Частка військовослужбовців, які повідомили про позитивні зміни
за шкалою «Підвищення цінності життя»**

№	Твердження	%
1	Я змінив свої пріоритети в житті	45,4
2	Я набагато краще розумію цінність власного життя	63,6
3	У мене з'явилися нові інтереси	54,6
4	Я можу більше цінувати кожен день свого життя	63,6

Сумарний індекс посттравматичного зростання за шкалою «Сила особистості» становить 50%, що свідчить про суттєві зміни в розумінні військовослужбовцями себе, особливостей свого внутрішнього світу й визнання того, що в подоланні життєвих негараздів вони стали сильнішими, аніж до отримання ними бойового досвіду.

Сумарний індекс посттравматичного зростання за шкалою «Духовні зміни» становить 49,8%, що свідчить про помірні зміни в розумінні учасниками бойових дій своїх потенційних можливостей, особливостей розвитку власного внутрішнього світу та вмінні окреслювати пріоритети в житті.

Сумарний індекс посттравматичного зростання за шкалою «Підвищення цінності життя» становить 56,7%, що свідчить про суттєві зміни життєвих пріоритетів учасників бойових дій, у здатності цінувати кожен прожитий день, прагнути зробити якомога більше гарних справ у житті й краще розуміти цінність свого життя, бути більш упевненим у власних можливостях вирішувати свої життєві проблеми тощо.

Аналіз результатів дослідження.

Аналіз емпіричних даних, отриманих під час опитування, було здійснено на основі теоретичної моделі посттравматичного зростання С. Джозера. Зasadничою ідеєю моделі є розуміння, що всі зміни особистості пов'язані з розвитком духовно-емоційної сфери. Модель ґрунтується на факторах, які визначають напрями посттравматичного зростання, а саме: міжособистісні відносини, зміни у сприйнятті власного Я та зміни в життєвій філософії [10, с. 336].

Фактор зміни у сприйнятті власного «Я», на нашу думку, є засадничим у посттравматичному зростанні, оскільки передбачає зосередження людини на розвитку особистісних якостей та характеристик, а саме стійкості до негараздів, відповідальності, стресостійкості тощо. Йдеться про зміни в самоприйнятті себе й себе у світі. Стресогенні, небезпечні для життя та здоров'я людини обставини спонукають до зміни світоглядно-ціннісних орієнтацій.

За результатами опитування військових (до аналізу цього фактора було залучено дані шкал «Нові можливості» та «Сила особистості») найбільші зміни у сприйнятті власного «Я» були пов'язані з розумінням цінності для людини кожного дня,

появою нових інтересів та усвідомленням власної здатності долати життєві труднощі та стресотравмувальні ситуації. Загалом респонденти в напрямку змін у сприйнятті власного «Я» продемонстрували здатність посттравматичного зростання, що становить загалом 50%. Людина, яка аналізує загрози, небезпеки, яким важко запобігти, й розуміє їх насамперед як проблеми, які потребують лише додаткових витрат чи ресурсів для їх вирішення, здатна давати раду собі в боротьбі з наслідками психотравми. Йдеться про її здатність до самопомоги й активної життєвої позиції. Це людина, яка творить своє життя, приймає для себе важливі рішення й окреслює свою унікальну траєкторію життя.

Зауважимо, що цей фактор корелюється з фактором змін у життєвій філософії людини. Зміни у самоприйнятті людиною себе є наслідком руйнування й зміни базових, узвичаєних уявлень про світ. Цей фактор орієнтований на позитивні зміни в життєвій філософії, пошук позитивних моментів у кожному новому дні життя, вміння отримувати задоволення від моментів повсякденного життя, здатність визначити життєві пріоритети та дистанціюватися від дрібниць тощо. За результатами опитування військових (до аналізу цього фактора залучалися дані шкал «Духовні зміни», «Підвищення цінності життя») частка респондентів, які повідомили про позитивні зміни, за цим фактором становила понад половину опитаних.

Найбільші зміни в життєвій філософії було зазначено респондентами в розумінні цінності власного життя, зміни пріоритетів стосовно того, що є важливим у житті, здатності скерувати своє життя на досягнення нових цілей. Найнижчими були показники у твердженнях, які стосуються кращого усвідомлення духовних цінностей та наявності релігійних вірувань тощо. Водночас зазначимо, що духовний світ людини (віра, світоглядні орієнтири, морально-етичні цінності тощо) є релевантними в подоланні наслідків психотравмувальних подій і містять потужний потенціал у здатності людини до психотравматичного зростання, підвищення її рівня включення в систему міжособистісних відносин та знаходження умов для реалізації потреб у самоповазі й самореалізації. Зокрема, родина

та близьке оточення мають позитивний вплив на психоемоційний стан військово-службовців. На думку Т. Бульчик і В. Мушкевича, «взаємини з дітьми та дружиною, можливість проводити спільне дозвілля та взаємини з друзями і близькими чинять найнижчий вплив на виникнення або нівелювання стану фрустрації» [1, с. 31].

Наступним фактором моделі посттравматичного зростання С. Джозера є міжособистісні відносини, які ґрунтуються на аналізі й визнанні важливості родинних відносин, значимості стосунків із друзями, розвиток емпатії, співчуття та альтруїзму по відношенню до інших людей як пріоритетних у морально-ціннісній системі людини. До аналізу залучалися твердження зі шкали «Ставлення до інших». Загалом респонденти продемонстрували помірні зміни посттравматичного зростання в міжособистісних відносинах.

Опитування продемонструвало проблеми у вираженні військовими своїх емоцій й визначенні позитивних рис в інших людей (твердження «я дізнався про те, якими чудовими бувають люди»). Зауважимо, що здатність людини, яка отримала травматичний досвід, розуміти й управляти своїми емоціями, розпізнавати емоції інших та будувати з ними конструктивні стосунки є важливим ресурсом у подоланні стресотравматичних ситуацій. Людина з високим рівнем емпатії, на їх переконання, здатна використовувати комбінацію симпатії та співчуття, щоб утішати інших і підходити до інших у значущий і позитивний спосіб. Розпізнавання емоцій пов'язане з низкою ситуативних факторів, які виходять за межі особистісних, зокрема таких, як посттравматичний досвід. Цей процес спонукає людину до трансформації й показує, наскільки вона виросла як особистість. Так, переживання нещастя, яке спровокувало посттравматичний розлад, може дозволити людині краще відчувати й розуміти себе та відчувати подібні емоції в інших [5, с. 58]. Йдеться про щільний взаємозв'язок процесів саморегуляції та рефлексії, який розуміється не лише як спроможність суб'єкта до самомоніторингу своєї поведінки, а і як прагнення шляхом самоспостереження й самоконтролю відслідкувати власні емоції, усвідомити експресивну поведінку і самопрезентацію у різних життєвих ситуаціях [14, с. 530].

Отже, навчання людей керувати своїми негативними емоціями є однією з форм профілактики посттравматичних розладів та ресурсом для посттравматичного зростання. Емоції як ресурс тісно пов'язані зі спілкуванням та соціальною підтримкою. Завдяки спілкуванню людина створює себе впродовж усього життя, відкриває для себе нові можливості й набуває нових характеристик, розкриваючи складну багатогранність своєї природи. Основою спілкування є любов, яка здатна творити «особливу довіру людей один до одного» [7, с. 146].

Ця довіра позбавлена стереотипів та штампів і ґрунтується на широті, відкритості, взаємності. Результати дослідження засвідчили, що попри суттєвий відсоток здатності респондентів до співчуття і готовності до взаємодопомоги військовослужбовці в переважній більшості зазначають про відсутність близьких, щирих стосунків з оточуючими, відсутність поціновування та бажання розраховувати на допомогу і підтримку інших людей у скрутних життєвих ситуаціях. Зрозуміло, що в кризові моменти в житті особистості можуть руйнуватися міжособистісні відносини, водночас їх розвиток є потужним ресурсом у післятравматичному зростанні.

Висновки. Аналіз емпіричних даних на основі теоретичної моделі посттравматичного зростання С. Джозера засвідчив, що найбільші зміни відбулися у зміні власного «Я» та в життєвій філософії військовослужбовців. У міжособистісних відносинах зміни є помірними. Опитування продемонструвало проблеми у вираженні військовими своїх емоцій і визнанні (прийнятті) позитивних рис в інших людей.

Отже, травматичні події презентують людині абсолютно новий досвід, до розуміння й осмислення котрого вона не мала часу і можливостей. Цей досвід опрацьовується людиною після самої травми. Окреслення шляхів поєднання нового досвіду з отриманим й осмисленим раніше передбачає початок одужання. Відновлення, попри травми та потрясіння, узвичаєння координат свого життя, передбачає побудову нової моделі життя, яка включатиме досвід травми та дозволить керувати своїм життям.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бульчик Т.І., Мушкевич В.О. Емоційні та поведінкові прояви військовослужбовців, що перебували в зоні бойових дій. *Психологічні студії*. 2022. № 1. С. 24–32.
2. Ганаба С.О. Сенс життя як екзистенційна цінність у поглядах Віктора Франкла. *Актуальні проблеми філософії та соціологія*. 2022. № 35. С. 3–8.
3. Климчук В.О. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 46–52.
4. Нечитайло Т.А., Лісова О.С., Фесун Г.С. Особливості прояву агресії у військовослужбовців у зв'язку з умовами служби і званнями. *Психологічні студії*. 2022. № 1. С. 55–63.
5. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.
6. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу: Психолог у концтаборі. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2016. 286 с.
7. Ясперс К. Комунікація. Першоджерела комунікативної філософії / за ред. Л.А. Ситниченко. Київ : Либідь, 1996. С. 140–156.
8. Antonovsky A. *Health, Stress and Coping*. San Francisco : JosseyBass, 1979.
9. Elder G.H., Clipp E.C. Combat experience and emotional health: Impairment and resilience in later life. *Journal of personality*. 1989. № 57. Vol. 2. P. 311–341.
10. Joseph S. Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspective on Posttraumatic Stress. *Psychological Topics*. 2009. Vol. 18(2). P. 335–344.
11. Posttraumatic growth among Gulf War I veterans: The predictive role of deployment-related experiences and background characteristics / Maguen S. et al. *Journal of Loss and Trauma*. 2006. № 11. Vol. 5. P. 373–388.
12. Strengths of character and posttraumatic growth / Peterson C. et al. *Journal of traumatic stress*. 2008. № 21. Vol. 2. P. 214–217.
13. Snyder M. Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1974. № 30. P. 526–537.
14. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. № 1. Vol. 15. P. 1–18.

REFERENCES:

1. Bulchyk, T.I., & Mushkevych, V.O. (2022). Emotsiini ta povedinkovi proiavy viiskovosluzhbovtziv, shcho perebuvaly u zony boiovykh dii [Emotional and behavioral manifestations of military personnel who were in combat zones]. *Psykhologichni studii*. 1. S.24–32. [in Ukrainian]
2. Hanaba, S.O. (2022). Sens zhyttia yak ekzystentsiina tsinnist u pohliadakh Viktora Frankla [The meaning of life as an existential value in the views of Viktor Frankl]. *Aktualni problemy filozofii ta sotsiologii*. 35. S. 3–8. [in Ukrainian]
3. Klymchuk, V.O. (2016). Posttravmatychnе zrostannia ta yak mozhna yomu spryiaty u psykhoterapii [Post-traumatic growth and how it can be facilitated in psychotherapy]. *Nauka i osvita*. 5. S. 46–52. [in Ukrainian]
4. Nechytailo, T. A., Lisova, O.S., & Fesun, H.S. (2022). Osoblyvosti proiavu ahresii u viiskovosluzhbovtziv u zviazku z umovamy sluzhby i zvanniamy [Peculiarities of the manifestation of aggression in military personnel in connection with the conditions of service and ranks.]. *Psykhologichni studii*. 1. S. 55–63. [in Ukrainian]
5. Nosenko, E.L., & Kovryha. N.V. (2003). *Emotsiinyi intelekt: kontseptualizatsiia fenomenu, osnovni funktsii* [Emotional intelligence: conceptualization of the phenomenon, main functions]. Kyiv : Vyshcha shkola, 2003. 126 s.
6. Frankl, V. (2016). *Liudyna u poshukakh spravzhnoho sensu: Psykholog u kontstabori* [Man in Search of True Meaning: A Psychologist in a Concentration Camp]. Kharkiv : Klub simeinoho dozvillia. 286 s. [in Ukrainian]
7. Yaspers, K. (1996). *Komunikatsiia. Pershodzherela komunikatyvnoi filozofii* [Communication. Primary sources of communicative philosophy]. (Sytnychenko, L.A. Eds.). Kyiv : Lybid. S. 140–156. [in Ukrainian]

8. Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress and Coping*. San Francisco: JosseyBass. [in English]
9. Elder, G.H., & Clipp, E.C. (1989). Combat experience and emotional health: Impairment and resilience in later life. *Journal of personality*, № 57, Vol. 2, 311–341. [in English]
10. Joseph, S. (2009). Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspective on Post-traumatic Stress. *Psychological Topics*, Vol. 18(2), 335–344. [in English]
11. Maguen, S., Vogt, D.S., King, L.A., King, D.W., & Litz, B.T. (2006). Posttraumatic growth among Gulf War I veterans: The predictive role of deployment-related experiences and background characteristics. *Journal of Loss and Trauma*, № 11, Vol. 5, 373–388. [in English]
12. Peterson, C., Park, N., Pole, N., D'Andrea, W., & Seligman, M.E. (2008). *Strengths of character and posttraumatic growth*. *Journal of traumatic stress*, № 21, Vol. 2, 214–217. [in English]
13. Snyder, M. (1974). Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, № 30, 526–537. [in English]
14. Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, № 1, Vol. 15, 1–18. [in English]