

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ
ФАКУЛЬТЕТ КУЛЬТУРОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
Кафедра психології, педагогіки та філології

СЕРГІЙ САМОХВАЛ

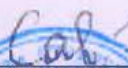
**ЦІНІСНО-СМИСЛОВІ ЧИННИКИ ПОСТДОСВІДНОГО
ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**


спеціальність 053 Психологія

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття освітньої кваліфікації магістр психології

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на
відповідне джерело.


_____ Сергій Самохвал


Науковий керівник: Приходько Дмитро Петрович, кандидат психологічних
наук, доцент

Дата захисту 16.12.2025

Національна шкала Вірніченко

Кількість балів 90 оцінка ECTS A

АНОТАЦІЯ

Самохвал С. П. **Ціннісно-сміслові чинники постдосвідного зростання військовослужбовців.** – Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр.

У роботі представлено результати теоретико-емпіричного дослідження ціннісно-сміслових чинників постдосвідного зростання військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях. Обґрунтовано, що постдосвідне зростання є складним процесом позитивної особистісної трансформації, який охоплює когнітивний, емоційний, моральний та духовний рівні функціонування.

Доведено, що провідними чинниками цього процесу виступають смисложиттєві орієнтації, аксіологічна компетентність, екзистенційна відповідальність та ціннісна рефлексія, які забезпечують інтеграцію травматичного досвіду у структуру особистості.

Встановлено, що високий рівень постдосвідного зростання військовослужбовців пов'язаний із наявністю усвідомлених життєвих цілей, моральної цілісності, внутрішньої свободи та здатності знаходити сенс у пережитих подіях. Показано, що високий рівень ціннісної рефлексії, смисложиттєвої узгодженості та екзистенційної відповідальності асоціюється зі зниженням інтенсивності показників моральної травми: почуттям провини, сорому, втрати віри та моральної дезінтеграції.

Методологічно обґрунтовано та розроблено психологічну програму розвитку постдосвідного зростання на основі активізації ціннісно-сміслових механізмів, яка поєднує когнітивно-смісловий аналіз, елементи майндфулнес, екзистенційні практики та арт-терапевтичні методи.

Ключові слова: постдосвідне зростання, ціннісно-сміслові чинники, військовослужбовці, смисложиттєві орієнтації, аксіологічна компетентність, екзистенційна відповідальність, арт-терапія, психологічна реабілітація.

ABSTRACT

Samokhval S. P. **Value-Semantic Factors of Post-Experiential Growth of Military Servicemen.** – Qualification work for obtaining a master's degree.

The paper presents the results of a theoretical and empirical study of value-semantic factors of post-experiential growth among military servicemen with combat experience. It is substantiated that post-experiential growth is a complex process of positive personal transformation that encompasses cognitive, emotional, moral, and spiritual dimensions of functioning.

It has been proven that the leading factors of this process are life-meaning orientations, axiological competence, existential responsibility, and value reflection, which ensure the integration of traumatic experience into the personality structure.

It was found that a high level of post-experiential growth in military servicemen is associated with the presence of conscious life goals, moral integrity, inner freedom, and the ability to find meaning in lived experiences. The study showed that a high level of value reflection, life-meaning coherence, and existential responsibility is associated with a decrease in the intensity of moral injury indicators such as guilt, shame, loss of faith, and moral disintegration.

A psychological program for developing post-experiential growth based on the activation of value-semantic mechanisms has been methodologically substantiated and developed. The program integrates cognitive-meaning analysis, mindfulness practices, existential techniques, and art-therapy methods.

Keywords: post-experiential growth, value-semantic factors, military servicemen, life-meaning orientations, axiological competence, existential responsibility, art therapy, psychological rehabilitation.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЦІННІСНО-СМИСЛОВИХ ЧИННИКІВ ПОСТДОСВІДНОГО ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	9
1.1. Психологічна сутність та структура постдосвідного зростання особистості	9
1.2. Ціннісно-сміслові чинники як інтегративна система психологічної регуляції	25
Висновки до першого розділу	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЦІННІСНО- СМИСЛОВИХ ЧИННИКІВ ТА ПОКАЗНИКІВ ПОСТДОСВІДНОГО ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	34
2.1. Концептуальна модель дослідження ціннісно-сміслових чинників постдосвідного зростання військовослужбовців	34
2.2. Організація, етапи та методи дослідження ціннісно-сміслових чинників постдосвідного зростання військовослужбовців	40
2.3. Аналіз взаємозв'язків між ціннісно-смісловими чинниками та показниками посттравматичного зростання військовослужбовців ...	49
2.4. Аналіз взаємозв'язків між ціннісно-смісловими чинниками та симптомами моральної травми військовослужбовців	61
Висновки до другого розділу	74
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЦІННІСНО-СМИСЛОВИХ ЧИННИКІВ ПОСТДОСВІДНОГО ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	77
3.1. Концептуально-методологічне обґрунтування психологічної програми розвитку ціннісно-сміслових чинників постдосвідного зростання.....	77
3.2. Структура та зміст психологічної програми розвитку ціннісно- сміслових чинників постдосвідного зростання військовослужбовців	89
Висновки до третього розділу	96
ВИСНОВКИ.....	99
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	102

ВСТУП

Актуальність дослідження

Сучасна ситуація в Україні визначається глибокими наслідками війни, що охоплюють не лише фізичні руйнування, а й масштабні психологічні наслідки для особистості військовослужбовців. Пережиті події – участь у бойових діях, втрата побратимів, перебування у полоні, моральні дилеми – призводять до глибоких внутрішніх змін, що стосуються базових переконань, цінностей і смислів. Для значної частини військових травматичний досвід стає каталізатором особистісних криз, які проявляються не лише у симптомах посттравматичного стресового розладу, але й у втраті життєвої орієнтації, моральної стабільності та цілісності світогляду.

У межах сучасної позитивної та екзистенційної психології (В. Франкл, Р. Мей, І. Ялом, А. Ленгле, С. Джозеф, П. Лінлі, Р. Тедескі, Л. Калгун, К. Парк, Р. Бергер, Т. Вейс та ін.) наголошується, що травма не лише руйнує, але й відкриває потенціал для постдосвідного зростання – процесу, у якому біль та втрати стають джерелом осмислення, духовного оновлення та переоцінки цінностей. Центральною умовою цього процесу є відновлення ціннісно-сислової регуляції – здатності особистості усвідомлювати власні життєві орієнтири, знаходити смисл у випробуваннях і здійснювати морально виважені рішення.

Вітчизняні науковці (Т. Титаренко, О. Кокун, І. Приходько, В. Осьодло, Ю. Назар, І. Панок, Д. Дубінін та ін.) підкреслюють, що відновлення смисложиттєвої структури та системи цінностей є ключовим чинником психологічної реабілітації військовослужбовців, які пережили бойову травматизацію. Саме ціннісно-сислова сфера забезпечує інтеграцію когнітивних, емоційних і духовних процесів, сприяє подоланню моральних наслідків війни, формує стійкість і здатність до морального самовідновлення.

Попри значну кількість досліджень, спрямованих на вивчення посттравматичного стресу, аспекти постдосвідного розвитку, зумовленого відновленням ціннісно-сислової системи, залишаються недостатньо висвітленими. Більшість реабілітаційних програм зосереджуються на редукції симптомів або розвитку копінг-стратегій, тоді як механізми смислотворення, моральної інтеграції та духовного зростання часто залишаються поза увагою.

Отже, необхідність наукового обґрунтування ролі ціннісно-сислових чинників у процесі постдосвідного зростання військовослужбовців після переживання бойових подій зумовлює актуальність дисертаційного дослідження на тему: «Ціннісно-сислові чинники постдосвідного зростання військовослужбовців».

Об'єкт дослідження – постдосвідне зростання військовослужбовців як процес позитивної особистісної трансформації, що відбувається після переживання травматичних подій.

Предмет дослідження – ціннісно-сислові чинники постдосвідного зростання військовослужбовців.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити ціннісно-сислові чинники постдосвідного зростання військовослужбовців, а також розробити психологічну програму сприяння постдосвідному зростанню на основі ціннісно-сислового розвитку.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми постдосвідного зростання особистості у сучасній психології.
2. Розкрити сутність і структуру ціннісно-сислових чинників як системи психологічної регуляції.
3. Обґрунтувати модель ціннісно-сислових чинників постдосвідного зростання.

4. Емпірично дослідити взаємозв'язки між показниками постдосвідного зростання та компонентами ціннісно-сміслової сфери військовослужбовців.

5. Методологічно обґрунтувати та розробити психологічну програму, спрямовану на розвиток постдосвідного зростання через активізацію ціннісно-сміслових механізмів.

Методологічна основа дослідження.

Дослідження спирається на положення системного (Б. Ананьєв, Б. Ломов), суб'єктно-діяльнісного (С. Рубінштейн, О. Леонтьєв), особистісно-орієнтованого (К. Роджерс, А. Маслоу), когнітивного (А. Бек, А. Елліс), екзистенційно-гуманістичного (В. Франкл, Р. Мей, І. Ялом, А. Ленгле) та аксіологічного підходів (Ш. Шварц, М. Рокич), які у сукупності забезпечують цілісне розуміння постдосвідного зростання як процесу смислової реконструкції, морального оновлення та ціннісної інтеграції.

Методи дослідження.

Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблем постдосвідного зростання, смислотворення, ціннісної регуляції та морально-екзистенційної адаптації; моделювання структури ціннісно-сміслових чинників постдосвідного розвитку.

Емпіричні: психодіагностичні методики – Опитувальник посттравматичного зростання (Р. Тедескі, Л. Калгун, адаптація Д. Зубовського); Військова шкала симптомів моральної травми (Г. Коеніг); Шкала екзистенції (А. Ленгле, К. Орглер); Тест смисложиттєвих орієнтацій (адаптація методики Дж. Крамбо та Л. Махолік); Опитувальник аксіологічної компетентності (Д. Дубінін).

Методи статистичної обробки: кореляційний аналіз (r-критерій Пірсона).

База дослідження.

Дослідження проводилося серед 35 військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях. За віком учасники становили групу від 22 до

46 років (середній вік – 32,8 року). До вибірки входили 28 чоловіків і 7 жінок. Стаж служби: від 2 до 15 років.

Наукова новизна одержаних результатів:

- обґрунтовано ціннісно-смислову модель постдосвідного зростання військовослужбовців як процесу інтеграції травматичного досвіду у структуру особистості;

- виявлено специфіку взаємозв'язків між показниками смисложиттєвих орієнтацій, аксіологічної компетентності та рівнем постдосвідного зростання;

- розкрито роль ціннісно-смиислової інтеграції як провідного механізму морально-екзистенційного відновлення після моральної травми;

- методологічно обґрунтовано розроблено психологічну програму розвитку постдосвідного зростання на основі формування смислотворчої рефлексії та ціннісно-смилової саморегуляції.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості застосування розробленої програми у системі психологічної підтримки та реабілітації військовослужбовців, які мають бойовий травматичний досвід. Результати можуть бути використані у діяльності військових психологів, фахівців центрів психічного здоров'я та навчальних курсах з військової, кризової та реабілітаційної психології, а також у підготовці програм розвитку постдосвідного зростання та моральної стійкості особистості.

Структура магістерської роботи. Робота включає вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел (81 найменування, серед яких 57 закордонних видань). Загальний обсяг роботи – 108 сторінок, основний – 96 сторінок. Робота містить 7 таблиць та 1 рисунок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЦІННІСНО-СМИСЛОВИХ ЧИННИКІВ ПОСТДОСВІДНОГО ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Психологічна сутність та структура постдосвідного зростання особистості

Сучасна психологічна наука дедалі частіше звертається до вивчення не лише деструктивних, а й трансформаційних наслідків кризових подій. У цьому контексті феномен постдосвідного зростання розглядається як унікальний процес позитивних особистісних змін, що виникають унаслідок подолання травматичного досвіду. Йдеться не про відновлення попереднього рівня функціонування, а про вихід на якісно новий етап розвитку, коли наслідки болю, втрати чи моральних випробувань стають підґрунтям для переосмислення власного життя, зміни ціннісних орієнтирів і поглиблення внутрішньої зрілості. Цей феномен відображає здатність людини інтегрувати складний досвід у цілісну смислову структуру, перетворюючи кризу на джерело самопізнання, духовного зростання та морального відновлення.

У зарубіжній науковій традиції феномен постдосвідного (посттравматичного) зростання розглядається у межах низки концептуальних підходів, що пояснюють його як результат глибинних особистісних змін після переживання екстремальних подій.

Однією з найбільш визнаних і методологічно розроблених моделей посттравматичного (постдосвідного) зростання є концепція Р. Тедескі та Л. Калгуна, сформована у межах гуманістичної та позитивної психології [74]. Її центральна ідея полягає в тому, що наслідком переживання травматичних подій може стати не лише психологічна дезінтеграція, а й якісна особистісна трансформація, заснована на когнітивній перебудові

базових переконань і відновленні внутрішнього смислового порядку. Автори підкреслюють, що травма, руйнуючи усталені уявлення людини про себе та світ, водночас створює простір для нового осмислення, яке може призвести до глибших моральних, духовних та міжособистісних змін [34].

В основі моделі лежить когнітивна концепція реконструкції життєвого досвіду, згідно з якою після травми людина стикається з порушенням базових схем світосприйняття – уявлень про безпеку, контроль, справедливість та прогнозованість світу. Психологічна адаптація відбувається через процес когнітивного перероблення (*cognitive processing*), що включає осмислення події, переоцінку значень та поступову інтеграцію нового досвіду у систему життєвих смислів [76; 75; 43].

Структурно посттравматичне зростання, за Р. Тедескі та Л. Калгуном, охоплює п'ять взаємопов'язаних вимірів:

- покращення міжособистісних стосунків, що виявляється у зростанні здатності до емпатії, розуміння інших та відкритості до емоційної близькості;
- усвідомлення нових життєвих можливостей, пов'язаних із розширенням перспектив і появою нових цілей;
- підвищення особистісної сили, що відображає відчуття внутрішньої компетентності та стійкості;
- глибше цінування життя, яке проявляється у зміні пріоритетів і підвищенні значущості щоденних подій;
- розвиток духовності, що виявляється у пошуку екзистенційних смислів, релігійних або філософських переконань, які надають життю внутрішню опору [75].

Процес постдосвідного зростання, відповідно до цієї моделі, відбувається у кілька етапів. На початковому етапі травматична подія порушує когнітивну систему переконань, викликаючи шок, дезорієнтацію та інтенсивні емоційні реакції. Наступним етапом є румінації – повторюване обдумування травматичної ситуації, яке може бути як деструктивним

(нав'язливим), так і конструктивним, спрямованим на пошук сенсу та відновлення смислової послідовності життя. У процесі конструктивних румінацій відбувається переоцінка цінностей, інтеграція нових переконань і формування оновленого світогляду, що забезпечує відновлення внутрішньої цілісності та духовного балансу [34].

Важливим чинником, який сприяє розвитку постдосвідного зростання, автори вважають соціальну підтримку. Відкритість у спілкуванні, можливість поділитися переживаннями, отримати розуміння та прийняття від значущих інших зменшує відчуття ізоляції та сприяє формуванню нових міжособистісних зв'язків, заснованих на емпатії та автентичності [74; 66].

Таким чином, концепція Р. Тедескі та Л. Калгуна окреслює постдосвідне зростання як динамічний процес когнітивно-емоційної реконструкції, у якому страждання стає джерелом нових смислів, життєвої сили та моральної зрілості. Її значення полягає у тому, що вона зміщує фокус психологічного аналізу від подолання наслідків травми до вивчення механізмів внутрішнього розвитку, які забезпечують трансформацію болю у ресурс духовного відновлення.

Серед сучасних теоретичних моделей постдосвідного зростання вагоме місце посідає модель С. Джозефа та П. Лінлі, яка розвиває ідеї позитивної психології та гуманістичної традиції [47]. Вона розглядає посттравматичне (постдосвідне) зростання не як виняткове явище, а як природну тенденцію до саморозвитку, притаманну людській психіці. Згідно з цією моделлю, кожна особистість має вроджену здатність до органічного відновлення, що виявляється у прагненні до гармонії, цілісності та самоактуалізації навіть після глибоких криз і травматичних подій [45].

На відміну від моделі Р. Тедескі та Л. Калгуна, яка акцентує на когнітивній реконструкції переконань, С. Джозеф і П. Лінлі зосереджують увагу на динамічній взаємодії між стресом, дисбалансом і процесами особистісного відновлення. Вони стверджують, що після травматичного досвіду людина переживає порушення психологічної рівноваги, яке

активізує внутрішні механізми психологічного зростання. Це зростання, на відміну від відновлення, не повертає до попереднього стану, а веде до вищого рівня інтеграції, тобто до більш узгодженої та глибшої форми саморозуміння [47].

Ключовим поняттям моделі є саморегуляційний процес, який відбувається через три взаємопов'язані фази:

- руйнування старої системи переконань – травма дестабілізує попередні схеми сприйняття, спричиняє втрату почуття контролю та сенсу;
- пошук нового смислу – відбувається осмислення події, прийняття внутрішнього конфлікту та формування нових способів розуміння себе і світу;
- інтеграція та зростання – людина досягає стану рівноваги на новому рівні, у якому поєднуються вразливість і сила, біль і усвідомлення власної стійкості [45].

Значну увагу автори приділяють емоційній регуляції як необхідній умові зростання. Вони підкреслюють, що здатність приймати власні емоції, у тому числі біль, провину та страх, є показником психологічної зрілості. У цьому контексті постдосвідне зростання відбувається через баланс між прийняттям і зміною, коли особистість поступово інтегрує травматичний досвід у власну історію життя, не заперечуючи його, а надаючи йому нове значення [48].

Модель також наголошує на важливості умов середовища, які або сприяють, або гальмують процеси зростання. До таких умов належать безпечне соціальне оточення, автентичні стосунки, підтримка близьких і прийняття з боку значущих інших. Соціальна взаємодія розглядається як простір, у якому формується нова ідентичність, відновлюється довіра та розвивається емпатійність.

С. Джозеф і П. Лінлі підкреслюють, що постдосвідне зростання не можна розглядати як «автоматичний результат» травми або як прояв «героїзму». Воно є результатом активного процесу саморефлексії, у якому

людина поступово відновлює почуття автономії, контролю та моральної відповідальності за власне життя. Зростання можливе лише за умови усвідомлення вразливості та прийняття реальності, що створює передумови для появи нових смислів і духовного розвитку [47].

Важливим елементом моделі С. Джозефа та П. Лінлі є концепція зростання через подолання, запропонована як розширення основної теорії [46]. Ця концепція деталізує процес постдосвідного зростання через призму механізмів подолання (coping) і саморегуляції, підкреслюючи, що позитивна трансформація після травми є результатом активного опрацювання досвіду, а не його автоматичного подолання. С. Джозеф та П. Лінлі розглядають копінг як динамічну взаємодію емоційних та когнітивних процесів, спрямовану на відновлення психологічної рівноваги шляхом інтеграції суперечливих почуттів, переоцінки переконань і формування нових способів саморозуміння. У межах цього підходу особистісне зростання виступає кінцевим етапом адаптаційного процесу, у якому переживання болю та невизначеності набувають смислу й перетворюються на джерело морального та духовного розвитку [45].

Таким чином, модель С. Джозефа та П. Лінлі інтерпретує постдосвідне зростання як природний, саморегульований процес, що ґрунтується на внутрішніх тенденціях до психологічної рівноваги, прийняття, смислотворення та автентичності. Її значення полягає у розкритті гуманістичного виміру посттравматичного розвитку – як руху від руйнування до цілісності, від страждання до усвідомленого життя, від втрати сенсу до духовного пробудження.

Р. Бергер і Т. Вейс запропонували модель зростання, у якій наголос робиться на моральному, соціальному та культурному вимірах особистісної трансформації після травматичних подій [31]. Автори виходять із припущення, що будь-який травматичний досвід, особливо пов'язаний із війною, насильством або моральними дилемами, має не лише емоційні чи

когнітивні, а й глибоко етичні наслідки, які змінюють систему переконань, життєвих цінностей і соціальної відповідальності людини.

У межах цієї моделі постдосвідне зростання розглядається як морально-екзистенційний процес, що передбачає не просто переоцінку індивідуальних цілей, а й відновлення моральної рівноваги, усвідомлення власної участі у подіях, здатність приймати відповідальність і вибудовувати нову ціннісну ідентичність. На відміну від суто когнітивних або емоційних моделей, концепція Р. Бергера та Т. Вейса підкреслює роль морального вибору, співчуття та духовної рефлексії як ключових детермінант постдосвідного розвитку [29].

Центральним положенням цієї теорії є ідея, що травматичні події порушують моральний порядок світу – уявлення людини про добро і зло, справедливість, гідність та людяність. Пережитий досвід змушує особистість знову вибудовувати систему моральних координат, шукати нові підстави для довіри, віри й сенсу. Цей процес супроводжується внутрішнім конфліктом, але водночас відкриває можливість для морального зростання – переходу від егоцентричних форм світосприйняття до альтруїстичних, просоціальних і духовно орієнтованих [31].

Модель включає три ключові виміри морально-культурного розвитку:

- етичний – формування нової системи моральних орієнтирів, що ґрунтується на співчутті, емпатії та прийнятті моральної складності людських дій;

- культурно-соціальний – переосмислення власної ролі у суспільстві, відновлення відчуття належності, колективної відповідальності та ідентичності;

- духовно-екзистенційний – пошук сенсу у стражданнях, інтеграція духовного досвіду у структуру особистості, розвиток здатності до прощення та прийняття себе [31].

Важливим аспектом моделі є розуміння морального болю як природного і водночас необхідного етапу постдосвідного зростання. Р.

Бергер і Т. Вейс підкреслюють, що переживання провини, сорому чи втрати моральної ідентичності не є лише деструктивними наслідками травми, а можуть стати точкою морального пробудження, яка ініціює глибинну переоцінку власних цінностей і пріоритетів [77]. У цьому сенсі моральна травма виконує функцію каталізатора духовного розвитку, активізуючи процес пошуку смислу, етичного самовизначення та відновлення автентичності.

Модель також враховує культурний контекст постдосвідного зростання. Згідно з авторами, культура визначає не лише способи вираження болю, а й механізми його подолання: саме у межах культурних і моральних традицій людина знаходить символічні ресурси для відновлення цілісності. Ритуали пам'яті, колективне вшанування загиблих, соціальне визнання жертвності – усе це стає частиною процесу морального і культурного відновлення, який виходить за межі індивідуальної терапії [31].

Отже, концепція морально-ціннісного постдосвідного зростання Р. Бергера та Т. Вейса розглядає травму не лише як подію внутрішнього руйнування, а як морально-екзистенційний виклик, що дає людині можливість відновити почуття гідності, моральну автономію та духовну рівновагу. Її значення полягає у введенні до психологічного дискурсу етичного виміру зростання, який поєднує індивідуальні процеси осмислення з соціальними, культурними та духовними механізмами морального відновлення.

Однією з найвпливовіших концепцій, що пояснює механізми постдосвідного розвитку, є модель смислотворення, запропонована К. Парк [62]. Вона розглядає процес зростання після травматичних подій як результат когнітивно-сислової реконструкції, спрямованої на відновлення узгодженості між подіями життя та глобальною системою переконань і цінностей особистості. Згідно з цією моделлю, основою постдосвідного зростання є здатність людини надавати сенс пережитому досвіду,

інтегруючи його у власну життєву історію таким чином, щоб відновити почуття стабільності, справедливості та життєвої послідовності [63].

К. Парк виходить із припущення, що кожна людина має глобальну систему смислів, яка включає базові переконання про світ, себе та стосунки з іншими, а також життєві цілі, що надають спрямованості існуванню. Травматична подія порушує цю систему, оскільки виявляється несумісною з уявленнями про контроль, доброту, передбачуваність і справедливість світу. Унаслідок цього виникає смисловий дисонанс, який проявляється у вигляді тривоги, розгубленості, втрати орієнтирів і моральної дезорганізації [65].

Механізм подолання цього дисонансу відбувається через процес смислотворення (*meaning-making*), який має дві взаємопов'язані форми:

- пошук смислу (*search for meaning*) – активне когнітивне осмислення події, спрямоване на зниження невизначеності та відновлення причинно-наслідкових зв'язків;

- віднайдення смислу (*meaning made*) – результат інтеграції травматичного досвіду у глобальну систему цінностей, що супроводжується появою нових життєвих пріоритетів, зміною ставлення до себе та світу, зростанням духовності та моральної зрілості [62].

У межах цієї моделі постдосвідне зростання трактується як побічний ефект смислової адаптації, тобто як наслідок успішного відновлення когнітивно-ціннісної узгодженості. Людина, якій вдається інтегрувати травматичний досвід у власну життєву історію, переживає підвищення внутрішньої цілісності, автономії та морального усвідомлення. Водночас особистість, що не знаходить сенсу в пережитому, ризикує залишитися у стані моральної та екзистенційної фрагментації [64].

Важливим аспектом моделі є уявлення про динамічний характер смислотворення. К. Парк підкреслює, що процес не обмежується однією подією, а розгортається у часі, охоплюючи різні рівні усвідомлення: від емоційного реагування до когнітивного осмислення та духовної інтеграції. У цьому контексті зростання не є кінцевим результатом, а триває як

безперервна робота над смыслом, у якій людина формує здатність бачити втрачене, болісне або трагічне як частину власного розвитку [62].

Особливу роль у моделі відіграє ціннісна рефлексія, що забезпечує перехід від пошуку до віднайдення смыслу. Саме здатність до критичного осмислення власних переконань, прийняття моральної відповідальності та формування нових ціннісних орієнтирів дозволяє людині вийти за межі травматичного досвіду та перетворити його на ресурс духовного зростання [64].

Таким чином, смислотворча модель К. Парк пояснює постдосвідне зростання як когнітивно-смысловий процес відновлення гармонії між життєвим досвідом і системою цінностей, у якому ключову роль відіграє пошук і знаходження сенсу. Її значення полягає у тому, що вона поєднує когнітивну, емоційну та духовну складові адаптації, демонструючи, що зростання є не просто наслідком подолання травми, а результатом активного морально-смыслового осмислення життя.

Подальший розвиток теорії постдосвідного зростання здійснили Р. Меркер та Т. Золлнер, які запропонували модель «Януса» (Janus Model of Posttraumatic Growth), що інтерпретує цей феномен як амбівалентний процес, у якому поєднуються конструктивні та ілюзорні аспекти адаптації [56]. Автори наголошують, що позитивні зміни після травматичних подій не завжди є ознакою справжнього розвитку, оскільки частина з них може відображати захисні когнітивні механізми, спрямовані на підтримання психологічної рівноваги, а не на глибинну трансформацію особистості.

Модель отримала назву «Януса» за аналогією з римським богом Янусом, який має два обличчя, що символізують подвійність людської реакції на травму – одночасну присутність руйнівних і відновлювальних тенденцій. На думку авторів, посттравматичне зростання має дві сторони:

- конструктивну (functional) – справжні зміни, що базуються на глибокому переосмисленні досвіду, інтеграції нових смыслів і формуванні зрілої ідентичності;

- ілюзорну (illusory) – поверхові, захисні зміни, спрямовані на зменшення емоційного болю, але не пов'язані з реальним внутрішнім зростанням [81].

На думку дослідників, у процесі постдосвідного зростання особистість може переживати суб'єктивне відчуття розвитку, яке не завжди відповідає об'єктивним трансформаціям у ціннісній та поведінковій сферах. Наприклад, переконання «я став сильнішим» може бути формою когнітивного захисту від безсилля, тоді як справжній розвиток передбачає здатність прийняти власну вразливість і інтегрувати її у структуру «Я» [81].

Модель Р. Меркера та Т. Золлнера підкреслює важливість розмежування між реальним зростанням і псевдозростанням, яке виконує функцію короточасного психологічного захисту. Критерієм істинного постдосвідного розвитку автори вважають зміну на рівні ціннісно-сислової системи – переоцінку життєвих орієнтирів, прийняття нових моральних принципів, відновлення духовного сенсу. Ілюзорне зростання, навпаки, характеризується фіксацією на позитивних твердженнях без реальної поведінкової або смислової реконструкції [56].

Особливістю цієї моделі є введення поняття «паралельних шляхів адаптації», які відображають одночасне функціонування процесів стресового відновлення та розвитку. На одному рівні відбувається поступове згасання дистресу (зменшення симптомів травматизації), а на іншому – формування нових ціннісних орієнтацій і смислів. Ці процеси не завжди узгоджені: у деяких випадках особистісне зростання може співіснувати із залишковими симптомами травми, що свідчить про складність і нелінійність адаптації [56; 57].

Важливим доповненням моделі є визнання ролі соціального контексту, який визначає, чи перетвориться позитивна реконструкція досвіду на справжній розвиток. На думку авторів, соціальне визнання травматичного досвіду, підтримка з боку оточення та можливість

відкритого діалогу про пережите сприяють переходу від ілюзорного до реального зростання [57].

Таким чином, модель «Януса» дає можливість пояснити суперечливу природу постдосвідного зростання, підкреслюючи, що процес трансформації після травми може містити як конструктивні, так і захисні аспекти. Її теоретичне значення полягає у тому, що вона розширює попередні моделі, вносячи уявлення про амбівалентність, поетапність і соціальну зумовленість позитивних змін після кризового досвіду.

Серед сучасних напрямів вивчення постдосвідного зростання особливе місце посідають моделі, розроблені у межах військової психології. Їх поява пов'язана з необхідністю осмислення специфічних наслідків участі у бойових діях, які мають не лише травматичний, а й морально-екзистенційний характер. Однією з ключових у цьому напрямі є модель морального інjury (moral injury) та постдосвідного зростання, розроблена Б. Літцом, Н. Стейном, Дж. Шеєм, В. Нешем, Дж. Кюр'єром та їх колегами [55; 73; 37].

Основна ідея цієї моделі полягає у тому, що моральні порушення, які відбуваються під час війни – участь у діях, що суперечать власним етичним переконанням, спостереження страждань, неможливість запобігти злу – призводять до глибокої моральної дезінтеграції. На відміну від посттравматичного стресового розладу, що зумовлений страхом і безпековою загрозою, моральна травма є наслідком ціннісно-сміслового конфлікту – руйнування уявлень про добро, справедливість і людську гідність [73].

Морально-екзистенційна модель розглядає цей тип травматизації не лише як патологічний стан, а як потенційне джерело морального й духовного розвитку. Б. Літц та його колеги наголошують, що подолання моральної травми передбачає не повернення до «попереднього» морального стану, а переосмислення власної системи цінностей, прийняття відповідальності, розвиток емпатії та здатності до прощення – як себе, так і

інших [55]. Цей процес, за своєю суттю, є актом моральної реконструкції, у якому особистість інтегрує досвід провини, сорому та моральної двозначності у нову, глибшу ідентичність.

Дж. Шей розглядає постдосвідне зростання у ветеранів війни як процес духовно-морального пробудження, що включає відновлення втраченої довіри, здатність співчувати, відкритість до вищих смислів і розвиток громадянської та гуманістичної відповідальності [73]. Він підкреслює, що ключовим фактором зцілення є моральне свідчення – можливість відкрити свій досвід у безпечному соціальному просторі, бути почутим і прийнятим без осуду. Саме цей акт визнання створює передумови для переходу від провини до ціннісного перетворення.

Модель Б. Літца і колег також включає поняття постморального зростання (*post-moral growth*), що позначає не просто відновлення після морального болю, а переходження до більш глибокого рівня моральної зрілості. Цей процес охоплює кілька взаємопов'язаних етапів:

- усвідомлення морального порушення – визнання власної участі або бездіяльності у подіях, що суперечать етичним переконанням;
- емоційне опрацювання провини і сорому – прийняття цих почуттів як сигналів моральної чутливості, а не доказу власної зіпсутості;
- реконструкція ціннісної системи – формування нових моральних орієнтирів, що інтегрують досвід травми;
- відновлення моральної ідентичності – переосмислення власного «Я» як морально здатного, гідного, відповідального суб'єкта [37].

Процес постморального зростання, за цією моделлю, є екзистенційним за змістом: він пов'язаний із пошуком сенсу у стражданнях, відновленням духовної опори, формуванням нових смислових перспектив і здатністю бачити життя в контексті більшої цілісності. Автори підкреслюють, що справжнє зростання можливе лише через глибоку моральну рефлексію – усвідомлення власних дій, прийняття

відповідальності й пошук способів жити відповідно до оновлених цінностей [38].

Таким чином, морально-екзистенційна модель постдосвідного зростання у військовому контексті пояснює, яким чином наслідки моральної травми можуть стати поштовхом до внутрішньої трансформації. Вона інтегрує когнітивний, емоційний і духовно-ціннісний рівні розвитку, підкреслюючи, що шлях до зцілення проходить через моральне осмислення досвіду, переоцінку переконань і відновлення внутрішньої людяності. Її значення полягає у поєднанні етичного, культурного та психологічного вимірів зростання, що робить її фундаментальною для розуміння процесів відновлення військовослужбовців після бойових дій.

Узагальнюючи зарубіжні підходи до розуміння постдосвідного зростання, можна констатувати, що цей феномен розглядається як багатовимірний процес особистісної реконструкції, у якому взаємодіють когнітивні, емоційні, моральні та духовні чинники. У більшості моделей (Р. Тедескі, Л. Калгун; С. Джозеф, П. Лінлі; К. Парк; А. Меркер, Т. Золлнер; Р. Бергер, Т. Вейс) постдосвідне зростання трактується не як наслідок самої травми, а як результат активного смислотворчого процесу, що спрямований на відновлення внутрішньої цілісності, переоцінку життєвих цінностей і відкриття нових можливостей розвитку.

Особливої уваги заслуговують сучасні моделі, розроблені у військовому контексті, де постдосвідне зростання набуває морально-екзистенційного виміру та пов'язується з переосмисленням провини, відповідальності, віри і людської гідності (Б. Літц, Н. Стейн, Дж. Шей, Дж. Курьер). Таке розширення підходів свідчить про еволюцію західної наукової думки від психології подолання до психології смислу та морального відновлення.

У межах українських досліджень посттравматичного та постдосвідного зростання відбувається адаптація зазначених концепцій до

соціокультурного контексту України та специфіки переживання війни, втрат і моральних дилем у сучасних умовах.

О. Баніт показала, що посттравматичне зростання українців в умовах війни пов'язане з переоцінкою життєвих пріоритетів, відновленням емоційного балансу та посиленням цінності життя. Визначено, що духовність у сучасному українському контексті більше ґрунтується на почутті гідності та прагненні до свободи, ніж на релігійності [3].

К. Радзівіл визначила, що високий рівень перманентного стресу у здобувачів освіти в умовах соціально-політичних потрясінь ускладнює адаптацію, проте запускає механізми мобілізації та часткової психологічної компенсації. Показано, що попри низьку стресостійкість досліджуваних, середній рівень посттравматичного зростання свідчить про наявність ресурсів для відновлення та перегляду світоглядних конструктів [18].

І. Михайлюк довів, що посттравматичне зростання є результатом глибокої особистісної трансформації, яка охоплює зміни у самосприйнятті, міжособистісних стосунках та життєвій філософії. Автор підкреслив, що пережита травма може стати джерелом психологічного розвитку, сприяючи формуванню нової системи цінностей, смислів і підвищенню рівня психічного благополуччя [13].

С. Чачко показала, що психічна травма може стати не лише джерелом руйнування, а й потужним чинником особистісних та соціальних змін, спрямованих на моральне оновлення суспільства. Авторка показала, що посттравматичне зростання пов'язане із переглядом цінностей, посиленням почуття відповідальності та формуванням нових соціальних наративів, що стимулюють колективну трансформацію [24].

Т. Титаренко визначила, що воєнна травматизація може стати катализатором позитивних змін, які виявляються у зростанні життєстійкості, відповідальності, самоефективності та поглибленні міжособистісних стосунків. Визначено, що посттравматичне зростання ґрунтується на

здатності до смислотворення, перегляду цінностей, відновлення цілісності та розвитку комунікативної компетентності [22].

В. Розов зпзначив, що посттравматичне зростання зумовлене дією системи адаптивних предикторів, серед яких провідними є оптимізм, адаптивне мислення, самоефективність, соціальна підтримка та саморегуляція. Показано, що саме ці характеристики утворюють структурну основу адаптивності, яка забезпечує інтеграцію травматичного досвіду та перетворює його на ресурс розвитку особистості [19].

О. Мельник довела, що посттравматичне зростання та резилентність є взаємопов'язаними процесами, які визначають успішність адаптації та реінтеграції учасників бойових дій у мирне життя. Показано, що найвищий рівень посттравматичного зростання і резилентної реінтеграції спостерігається у військовослужбовців віком 31–45 років, для яких притаманні усвідомлення цінності життя, самоефективність і здатність до смислового осмислення досвіду [11].

Ю. Назар розробив аксіопсихологічну модель посттравматичного зростання, у якій визначено ціннісно-сміслові трансформації як центральний механізм особистісного відновлення після травми. Показано, що реконструкція системи цінностей, розвиток резильєнтності, копінг-стратегій і самоефективності сприяють формуванню нової життєвої філософії та підвищенню психологічного благополуччя [14].

В. Осьодло та Д. Зубовський показали, що посттравматичне зростання військовослужбовців має багатовимірний характер і включає як індивідуально-психологічні, так і соціально-психологічні детермінанти. Автори підкреслили, що цей феномен пов'язаний із рівнем бойового досвіду, соціальною підтримкою, диспозиційним оптимізмом та відкритістю до нового досвіду [15].

І. Приходько довів, що посттравматичне зростання є складовою трансформаційної моделі психологічної безпеки особистості фахівців екстремальних видів діяльності. Показано, що позитивні зміни після травми

реалізуються через переоцінку цінностей, розвиток смислової сфери, відновлення життєвих цілей і підвищення внутрішньої стійкості [17].

О. Кокун, Н. Лозінська, І. Пішко та В. Олійник встановили, що рівень посттравматичного зростання військовослужбовців залежить від характеру бойового досвіду: найвищі показники виявлено серед звільнених із полону, для яких притаманні глибокі духовно-екзистенційні зміни та підвищене поцінування життя. Автори довели, що провідними предикторами зростання є резильєнтність і самоефективність, які визначають здатність до відновлення, переоцінки цінностей та інтеграції травматичного досвіду [8].

Узагальнення результатів українських досліджень дає змогу стверджувати, що постдосвідне (посттравматичне) зростання розглядається як складний ціннісно-смиловий процес, у якому поєднуються психологічне відновлення, моральна реконструкція та духовна інтеграція особистості. Вітчизняні науковці (Т. Титаренко, О. Кокун, В. Осьодло, Д. Зубовський, Ю. Назар, І. Приходько, О. Мельник, В. Розов та ін.) підкреслюють, що ключовими детермінантами цього феномену є резильєнтність, самоефективність, соціальна підтримка, позитивна переоцінка досвіду та розвиток ціннісної рефлексії. Особливе значення має морально-екзистенційний вимір постдосвідного зростання військовослужбовців, який виявляється у переосмисленні життєвих пріоритетів, зміцненні почуття гідності, віри та відповідальності, що забезпечує їхню адаптацію, реінтеграцію і становлення нової життєвої філософії.

Отже, постдосвідне зростання постає як багатовимірний феномен, що відображає процес глибинної особистісної трансформації після переживання кризових або травматичних подій. У його основі лежить переоцінка базових переконань, реконструкція системи цінностей і формування нових смислів, які забезпечують відновлення внутрішньої цілісності, моральної зрілості та духовної стійкості. Зарубіжні моделі (Р. Тедескі, Л. Калгун; С. Джозеф, П. Лінлі; К. Парк; А. Меркер, Т. Золлнер;

Р. Бергер, Т. Вейс та ін.) і вітчизняні підходи (Т. Титаренко, О. Кокун, В. Осьодло, І. Приходько, Ю. Назар, О. Мельник, В. Розов та ін.) збігаються у розумінні постдосвідного зростання як активного смислотворчого процесу, у якому біль і втрати трансформуються у джерело розвитку, морального оновлення та зміцнення психологічної стійкості. Таким чином, феномен постдосвідного зростання є не лише показником адаптації, а й механізмом формування нової якості буття, що заснована на глибшому усвідомленні цінності життя, власної відповідальності та духовної зрілості.

1.2. Ціннісно-сміслові чинники як інтегративна система психологічної регуляції

Розкриття сутності постдосвідного зростання як процесу особистісної трансформації після переживання кризових подій природно підводить до аналізу його внутрішніх детермінант – насамперед ціннісно-сміслових чинників, що забезпечують регуляцію переживань, поведінки та особистісного розвитку. Саме система цінностей і смислів виступає психологічним ядром, у межах якого відбувається переосмислення досвіду, відновлення життєвої цілісності та інтеграція нових форм ставлення до себе, інших і світу.

У сучасній психології ціннісно-смістова регуляція розглядається як багаторівнева система, що поєднує когнітивні, емоційно-мотиваційні та екзистенційні компоненти особистості, забезпечуючи її здатність орієнтуватися в складних життєвих ситуаціях, робити моральний вибір і зберігати внутрішню узгодженість. У контексті постдосвідного зростання ця система виконує функцію інтегратора, який пов'язує когнітивну реконструкцію, емоційне опрацювання травми та духовно-моральну

переорієнтацію, спрямовуючи особистість на пошук сенсу, формування нових цілей і ціннісних орієнтирів.

Таким чином, розуміння ціннісно-сміслових чинників як інтегративної системи психологічної регуляції відкриває можливість пояснити, яким чином внутрішні переконання, життєві смисли та моральні орієнтири стають основою для відновлення та розвитку особистості після травматичного досвіду.

У вивченні ціннісно-сміслових чинників, що визначають внутрішню динаміку подолання травми та постдосвідного зростання, ключову роль відіграють теоретичні концепції, спрямовані на пояснення механізмів смислотворення, моральної саморегуляції та екзистенційної інтеграції особистості. У сучасній науковій думці сформувалися кілька базових підходів, що розкривають структуру ціннісно-сміслові системи як інтегративного ядра психічної регуляції.

Дж. Б'юдженталь розробив концепцію «екзистенційного аналізу особистості», у центрі якої – унікальність людського досвіду, що не може бути зведена до універсальних закономірностей психіки. Він наголошував, що джерелом страждання є втрата автентичного контакту із собою, а шляхом подолання травми – повернення до глибинного переживання власного «Я». Через усвідомлення власної присутності у світі та прийняття відповідальності за свої дії людина відновлює почуття цілісності, що стає основою для подальшого зростання та психологічного відновлення [33].

К. Ясперс розглядав людське існування крізь призму «граничних ситуацій» – смерті, провини, боротьби, страждання, які відкривають межі людської свободи та виявляють справжню сутність особистості. Зіткнення з такими ситуаціями, на його думку, призводить до «екзистенційного прозріння» – усвідомлення власної скінченності та необхідності духовного самотворення. Травма, таким чином, стає не лише джерелом деструкції, а й моментом просвітлення, що спонукає до формування нових смислів, моральної відповідальності та переосмислення свого місця у світі [44].

Концепція логотерапії, запропонована В. Франклом, розглядає пошук і віднайдення смислу як центральний механізм подолання страждання. Учений довів, що навіть за умов екстремального досвіду людина зберігає здатність до вибору ставлення до ситуації та може знайти сенс у стражданнях, відповідальності або жертвності. Смысл, за Франклом, виступає найвищим рівнем регуляції поведінки, який забезпечує духовне відновлення, інтеграцію травматичного досвіду та перехід від позиції жертви до позиції суб'єкта, здатного до осмисленого життя [39].

Учень та послідовник В. Франкла – А. Ленгле – розвинув екзистенційно-аналітичний підхід, у якому центральним механізмом психологічної регуляції виступає «внутрішня згода на життя». Він стверджував, що травма порушує цю згоду, позбавляючи людину почуття опори й цілісності. Подолання можливе через відновлення внутрішнього діалогу між емоційним, когнітивним і духовним рівнями існування, що дозволяє віднайти новий смысл буття. У цьому контексті зцілення означає повернення до автентичності, прийняття власного досвіду та здатність бачити у стражданні джерело особистісного дозрівання [52].

Р. Мей розглядав людину як істоту, що постійно перебуває перед вибором власного буття, а отже – відповідальності за своє життя та його сенс. На відміну від класичних психодинамічних моделей, він наголошував на творчому потенціалі тривоги, яка не лише руйнує, а й стимулює самопізнання та самотрансценденцію. Травматичний досвід у межах цієї концепції виступає викликом автентичності – моментом, коли людина стикається з граничними реаліями існування (самотність, смерть, свобода, безглуздість) і, приймаючи їх, відкриває нові джерела духовної сили. Подолання травми, за Р. Меєм, полягає не у втечі від болю, а у здатності жити всупереч йому, зберігаючи свободу вибору та сенс [59].

І. Ялом розвинув ідеї екзистенційної терапії, визначивши чотири «граничні даності» людського буття – смерть, свободу, ізоляцію та безсенсовність, – які лежать в основі екзистенційної тривоги. Травма, на

його думку, актуалізує ці даності, змушуючи людину зіштовхнутися з власною смертністю та крихкістю життя. Подолання відбувається через прийняття неминучості страждання та водночас усвідомлення цінності власного існування. У терапевтичному контексті це означає перехід від уникання болю до діалогу з ним, що веде до відновлення автентичності, глибшого розуміння власних цінностей і формування зрілої життєвої позиції [1].

У межах когнітивного підходу Р. Янов-Бульман обґрунтувала, що світогляд людини ґрунтується на трьох базових переконаннях – у доброзичливість світу, у власну гідність і в справедливість життя. Травма руйнує ці переконання, спричиняючи когнітивний хаос і моральну дезорієнтацію. Відновлення відбувається через переоцінку й реконструкцію цих базових схем, що створює нову смислову цілісність. Таким чином, у контексті подолання травми система базових переконань виступає фундаментом когнітивної стабільності й морального відновлення [43].

Ш. Шварц визначив універсальну структуру цінностей, що регулюють поведінку людини через взаємодію мотиваційних доменів – самовизначення, доброзичливості, безпеки, стимуляції, влади та досягнення. Згідно з його підходом, цінності не лише задають напрям діяльності, а й забезпечують її морально-смислове підґрунтя. У процесі подолання травми їхня реструктуризація сприяє відновленню життєвої ієрархії пріоритетів, узгодженню поведінки з новими моральними орієнтирами та формуванню більш зрілої системи саморегуляції [71].

Згідно з М. Рокичем, цінності формують стійку систему орієнтацій, яка визначає поведінку людини у ситуаціях морального вибору. У кризових умовах ця система зазнає змін, що призводить до переорієнтації від зовнішніх (інструментальних) до внутрішніх (термінальних) цінностей. У контексті подолання травми це означає перехід від прагматичних установок до глибинних екзистенційних пріоритетів – життя, гідності, свободи,

любві, віри, що підтримують психологічну стабільність і формують духовну опору особистості [67].

Представлені концепції демонструють, що ціннісно-сміслові чинники є не лише змістовими орієнтирами, але й регуляторними механізмами, які забезпечують інтеграцію емоційного, когнітивного та морального досвіду. У процесі подолання травми саме вони визначають здатність особистості до смислової реконструкції, духовного відновлення та переходу від деструктивного переживання до конструктивного зростання.

У сучасній українській психологічній науці питання ціннісно-сміислової регуляції також набуло особливого значення. Зокрема, воно розглядається як ключовий механізм відновлення внутрішньої рівноваги та особистісної цілісності після кризових подій, що знайшло відображення у численних теоретичних розробках та емпіричних дослідженнях вітчизняних учених.

В. Дуб показав, що ціннісно-сміслова сфера виконує регуляторну функцію у професійному становленні, визначаючи спрямованість рішень, моральну відповідальність та внутрішню узгодженість дій. Автор довів, що гармонійна система цінностей сприяє психологічній стійкості та адаптивності особистості, забезпечуючи конструктивне подолання труднощів і формування цілісного світогляду [6].

І. Андрущенко довела, що смислові орієнтації є базовим компонентом розвитку ціннісно-сміислової сфери і визначають здатність особистості надавати власному життю спрямованості, осмисленості та контролю. Авторка показала, що сформована система життєвих цілей і переконань виконує функцію внутрішньої регуляції поведінки, забезпечуючи активну позицію, відповідальність і готовність до самореалізації навіть у складних життєвих обставинах [1].

І. Мельничук довела, що система ціннісно-сміслових орієнтацій виконує роль внутрішнього механізму саморегуляції, який визначає

спрямованість, моральну позицію та життєві цілі обдарованої молоді. Авторка показала, що усвідомлення власних цінностей і сенсу життя підвищує рівень осмисленості досвіду, сприяє відповідальності, самореалізації та формуванню стійких моральних орієнтирів [12].

В. Лавріненко довів, що ціннісно-смилова сфера виконує центральну регуляційну функцію в процесі самореалізації підлітків, зокрема у системі неформальної міжособистісної взаємодії. Автор показав, що гармонійна структура смислів забезпечує узгодження внутрішніх мотивів, життєвих планів і соціальних обставин, сприяючи усвідомленню власних можливостей та конструктивному подоланню кризових переживань [10].

Ю. Сошина довела, що ціннісно-смилові настанови є центральним механізмом внутрішньої регуляції особистості, який забезпечує узгодження мотивів, цілей і життєвих орієнтирів. Авторка показала, що саме ці настанови інтегрують смисли, диспозиції, конструкти та цінності у цілісну систему, яка визначає напрям саморозвитку та адаптації в умовах життєвих змін [21].

О. Галкіна довела, що уявлення про сучасну картину світу в української студентської молоді формується під впливом соціокультурних змін і відображає суперечливе поєднання традиційних та європейських цінностей. Авторка показала, що система соціальних аксіом (віра у справедливість, контроль долі, релігійність, соціальна гнучкість) визначає особливості смислової регуляції поведінки, впливаючи на адаптацію та моральну орієнтацію молоді у динамічному суспільному середовищі [5].

І. Панок визначила, що ціннісно-смилова сфера студентів виконує провідну регуляційну функцію у постановці життєвих завдань, визначаючи стійкість, гнучкість і цілісність життєвих стратегій. Авторка показала, що усвідомлення термінальних і інструментальних цінностей сприяє формуванню внутрішньої узгодженості, саморегуляції та відповідального ставлення до власного майбутнього [16].

В. Халанський показав, що релігійність істотно впливає на формування ціннісно-сміслових структур особистості, визначаючи співвідношення між моральними переконаннями, смисложиттєвими орієнтаціями та емоційною спрямованістю. Автор довів, що система духовних цінностей і віра формують внутрішню гармонію, сприяють розвитку просоціальної мотивації та виконують регуляційну функцію у відновленні смислу життя й моральної рівноваги [23].

С. Бадер довела, що ціннісно-сміслові орієнтації є усвідомленими, інтеріоризованими цінностями, які виконують функцію внутрішнього регулятора поведінки та визначають смислову спрямованість діяльності [2].

В. Кушнеров показав, що ціннісно-сміслові орієнтації чоловіків змінюються залежно від етапу життєвого шляху: у ранній дорослості домінують цінності саморозвитку, творчості та ідентичності, а в середній – сімейні й соціальні. Автор довів, що недостатня усвідомленість майбутнього знижує рівень смислової регуляції, тоді як орієнтація на розвиток і духовні цінності сприяє адаптації та цілісності особистості [9].

Узагальнюючи результати українських досліджень, можна стверджувати, що ціннісно-смістова сфера особистості розглядається як провідна система психологічної регуляції, яка забезпечує інтеграцію когнітивних, емоційно-вольових і моральних процесів у ситуаціях життєвих випробувань. Українські науковці (І. Панок, В. Кушнеров, В. Лавріненко, Ю. Сошина, М. Шугай, Н. Коструба, О. Галкіна та ін.) довели, що цінності та смисли виконують стабілізуючу, мотиваційну та саморегуляційну функції, сприяючи осмисленню досвіду, формуванню життєвих стратегій і духовно-моральній зрілості. У контексті подолання травматичних подій саме ціннісно-смістова інтеграція визначає здатність особистості відновлювати внутрішню рівновагу, переосмислювати життєві пріоритети та трансформувати кризу в ресурс подальшого розвитку.

Отже, ціннісно-сміслові чинники виступають інтегративною основою психологічної регуляції, забезпечуючи узгодженість між внутрішнім світом особистості та зовнішніми обставинами життя. Вони визначають спрямованість самосвідомості, моральну стійкість і здатність до смислотворення, що є ключовими умовами подолання травматичного досвіду та особистісного зростання. Цінності і смисли виконують роль внутрішнього «ядра» саморегуляції, яке поєднує емоційні, когнітивні й духовні процеси, спрямовуючи особистість на відновлення цілісності, життєвої активності та моральної рівноваги. Таким чином, ціннісно-сміслова система виступає фундаментом постдосвідного розвитку, перетворюючи кризи й втрати на джерело самопізнання, внутрішнього відновлення та конструктивної перебудови життєвого шляху.

Висновки до першого розділу

Результати теоретичного аналізу проблеми ціннісно-сміслових чинників постдосвідного зростання військовослужбовців дали змогу сформулювати такі узагальнення:

1. Постдосвідне зростання є складним процесом особистісної трансформації, який виникає внаслідок подолання кризових або травматичних подій і охоплює когнітивний, емоційний, моральний та духовний виміри. Його сутність полягає не лише у відновленні порушеної рівноваги, а у переосмисленні життєвих цінностей, формуванні нових смислів і відкритті нових можливостей для саморозвитку.

2. Зарубіжні теоретичні моделі (Р. Тедескі, Л. Калгун; С. Джозеф, П. Лінлі; К. Парк; Р. Бергер, Т. Вейс; Р. Меркер, Т. Золлнер; Б. Літц, Дж. Шей та ін.) засвідчують, що подолання травматичного досвіду ґрунтується на процесах когнітивно-сміислової реконструкції, переоцінці базових переконань і морально-ціннісній інтеграції досвіду. Постдосвідне зростання

постає як форма духовного оновлення, у якій страждання трансформуються у джерело сенсу, внутрішньої сили та моральної зрілості.

3. Українські дослідження підтверджують, що ціннісно-сміслова сфера є ключовою у відновленні психологічної цілісності особистості, виконуючи функцію інтегратора когнітивних, емоційних і поведінкових процесів. Вітчизняні науковці (Т. Титаренко, О. Кокун, І. Приходько, В. Осьодло, Ю. Назар, І. Панок, М. Шугай, В. Кушнеров та ін.) довели, що цінності та смисли регулюють процес осмислення досвіду, сприяють моральному самовідновленню, підвищують рівень резильєнтності та забезпечують конструктивну адаптацію військовослужбовців після участі у бойових діях.

Ціннісно-сміслова регуляція постає як системоутворюючий механізм постдосвідного розвитку, що забезпечує гармонізацію внутрішніх суперечностей, узгодження емоційних і моральних переживань, формування нової життєвої філософії. Вона поєднує когнітивну переоцінку досвіду, емоційне прийняття травми та духовне осмислення страждання, сприяючи інтеграції досвіду у структуру особистості.

4. У межах теорій ціннісно-сміслових регуляцій (В. Франкл, Д. Леонт'єв, Ш. Шварц, Р. Мей, І. Ялом, А. Ленгле та ін.) підкреслено, що пошук і віднайдення смислу є провідною умовою подолання наслідків травми. Відновлення контакту з власними цінностями й прийняття внутрішнього досвіду створюють передумови для морального зростання, духовного пробудження та повернення до автентичності.

Теоретичні положення цього розділу створюють методологічне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження ціннісно-сміслових чинників постдосвідного зростання військовослужбовців, їхнього зв'язку з показниками постдосвідного зростання та подолання моральної травми.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЦІННІСНО-СМИСЛОВИХ ЧИННИКІВ ТА ПОКАЗНИКІВ ПОСТДОСВІДНОГО ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Концептуальна модель дослідження ціннісно-смислових чинників постдосвідного зростання військовослужбовців

Обґрунтування використання поняття «постдосвідне зростання» у контексті дослідження психологічного благополуччя військовослужбовців

У сучасній психологічній науці для позначення позитивних особистісних змін, що відбуваються внаслідок переживання кризових або травматичних подій, традиційно використовується поняття посттравматичне зростання (posttraumatic growth), введене Р. Тедескі та Л. Калгуном. Воно описує процес трансформації особистості, що виникає після подолання глибоких життєвих потрясінь і проявляється у підвищенні рівня зрілості, переосмисленні цінностей, зміцненні соціальних зв'язків, поглибленні духовності та розширенні життєвих перспектив.

Водночас, застосування терміна посттравматичне зростання передбачає наявність саме травматичного досвіду, тобто подій, які спричинили глибокі психологічні наслідки, часто з клінічно значущими проявами посттравматичного стресового розладу (ПТСР). У даному дослідженні брали участь військовослужбовці, які брали участь у бойових діях або виконували службові завдання в екстремальних умовах, проте в анамнезі не мають офіційно встановленого діагнозу ПТСР. Для більшості з них йдеться про досвід психотравмуючих ситуацій, які не набули клінічного статусу розладу, але справили істотний вплив на систему цінностей, смислів і життєвих орієнтацій.

З огляду на це доцільним є використання поняття «постдосвідне зростання», яке зберігає ідею позитивних особистісних трансформацій, проте не обмежується контекстом клінічної травми. Такий термін

підкреслює універсальний характер адаптивних і розвиткових змін, що відбуваються внаслідок будь-якого складного, граничного або екзистенційно значущого досвіду. Він дозволяє описати внутрішню роботу особистості, спрямовану на осмислення пройденого, переоцінку життєвих пріоритетів, формування нової системи цінностей та смислів, які забезпечують психологічну цілісність та стійкість.

У контексті військової служби термін постдосвідне зростання є більш коректним і гуманістично орієнтованим, оскільки не фокусується на патологічних наслідках травми, а наголошує на можливостях особистісного розвитку, що виникають у процесі подолання екстремального досвіду. Такий підхід відповідає сучасним тенденціям позитивної психології, яка акцентує увагу не лише на симптоматиці дезадаптації, але й на процесах відновлення, розвитку й самореалізації особистості після складних життєвих випробувань.

Отже, поняття постдосвідного зростання у даному дослідженні використовується як концептуальна альтернатива терміну посттравматичне зростання, що дозволяє охопити ширший спектр феноменів психологічної трансформації військовослужбовців, які пережили психотравмуючі події, але не мають клінічно діагностованих розладів. Воно акцентує увагу на ціннісно-сміслових механізмах адаптації, які забезпечують формування нового рівня життєвого розуміння, моральної зрілості та внутрішньої сили.

Проведений теоретико-методологічний аналіз феномену постдосвідного зростання засвідчив, що цей процес відображає складну динаміку особистісних змін, зумовлених осмисленням та інтеграцією психотравмуючого досвіду, отриманого в екстремальних умовах військової служби. Він включає не лише подолання наслідків стресу, а й розвиток вищого рівня зрілості, ціннісної свідомості, моральної відповідальності й екзистенційного розуміння життя.

Результати узагальнення сучасних концепцій свідчать, що рушійною силою постдосвідного зростання є ціннісно-сміслова переорієнтація, у процесі якої відбувається перегляд базових переконань, оновлення життєвих смислів і відновлення внутрішньої цілісності. У цьому контексті саме система цінностей, осмислення життєвого досвіду та екзистенційна відповідальність постають ключовими психологічними чинниками трансформаційного розвитку.

З урахуванням цього, у межах емпіричного дослідження було розроблено концептуальну модель ціннісно-сміслових чинників постдосвідного зростання військовослужбовців, що передбачає взаємодію трьох взаємопов'язаних компонентів – аксіологічного, смисложиттєвого та екзистенційного, – які опосередковують процес інтеграції травматичного досвіду у структуру особистості.

1. Аксіологічний компонент

Аксіологічний компонент охоплює ціннісну рефлексію, ціннісну самореалізацію та ціннісну толерантність, які забезпечують усвідомлення, прийняття та реалізацію власних цінностей у житті. Він визначає, наскільки людина здатна осмислювати власні моральні переконання, співвідносити їх із досвідом війни, приймати етичні рішення та зберігати вірність гуманістичним ідеалам у складних обставинах. Розвинена аксіологічна компетентність сприяє внутрішній цілісності, зниженню морального дистресу та формуванню стійкої моральної ідентичності, що є базою для подальшого зростання.

2. Смисложиттєвий компонент

Цей компонент відображає рівень осмисленості життя, сформованість життєвих цілей, відчуття перспективи, задоволення прожитим і впевненість у власній здатності впливати на події життя. Смисложиттєві орієнтації виконують інтегративну функцію в системі постдосвідного зростання: вони визначають, як військовослужбовець інтерпретує свій досвід, чи бачить у ньому сенс і можливість розвитку. Осмислення подій війни як частини

особистої історії дозволяє зменшити емоційний дистрес, відновити відчуття контролю та створити нову систему життєвих пріоритетів.

3. Екзистенційний компонент

Екзистенційний компонент репрезентує здатність до самодистанціювання, самотрансценденції, свободи та відповідальності – тобто рівень екзистенційної реалізованості особистості. Він відображає усвідомлене ставлення до власного буття, уміння приймати складні рішення, зберігати свободу внутрішнього вибору навіть у межах зовнішніх обмежень і брати відповідальність за наслідки своїх дій. Екзистенційна зрілість дає можливість інтегрувати травматичний досвід, сприймати його як джерело глибшого розуміння життя та власного призначення.

4. Морально-психологічний досвід як контекст розвитку

Усі названі компоненти функціонують у контексті морального досвіду військової служби, який може включати елементи морального болю, почуття провини, сорому чи втрати віри у справедливість світу. Проте саме через осмислення цих морально-емоційних переживань військовослужбовець здатен переосмислити цінності, знайти новий смисл і перейти від внутрішнього конфлікту до інтеграції досвіду.

Узагальнено, концептуальна модель передбачає, що постдосвідне зростання військовослужбовців є результатом взаємодії трьох систем:

- аксіологічної – що формує ціннісну основу переосмислення досвіду;
- смисложиттєвої – яка забезпечує побудову нового світоглядного бачення;
- екзистенційної – що визначає глибину прийняття життя, свободу вибору та відповідальність.

Їхній синергетичний вплив формує процес ціннісно-сміслової інтеграції травматичного досвіду, що проявляється у зростанні моральної зрілості, особистісної цілісності та здатності до самореалізації після пережитих випробувань (рисунок 2.1).

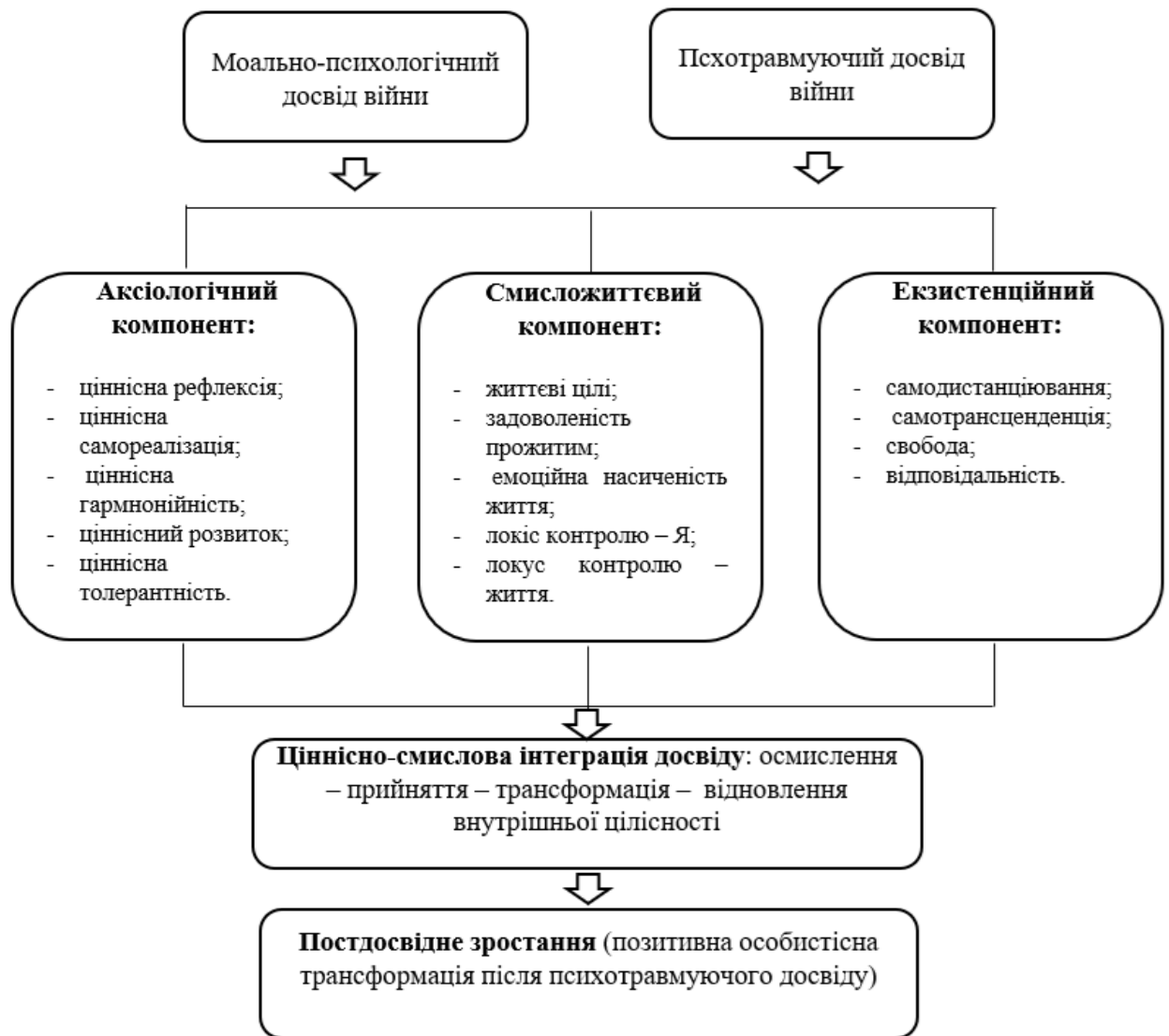


Рис. 2.1. Концептуальна модель ціннісно-сміслових чинників постдосвідного зростання військовослужбовців

Представлена на рисунку 2.1 модель демонструє, що процес постдосвідного зростання військовослужбовців має цілісний, інтегративний характер і відбувається через поступову трансформацію ціннісно-смілової системи особистості. Центральним механізмом цієї трансформації є інтеграція психотравмуючого досвіду у структуру життєвого сенсу, що забезпечується взаємодією трьох основних компонентів – аксіологічного, смисложиттєвого та екзистенційного.

Аксіологічний компонент формує морально-ціннісну основу відновлення внутрішньої цілісності особистості через рефлексію власних

переконань, їх гармонізацію та реалізацію у поведінці. Смесложиттєвий компонент визначає глибину переосмислення життєвого досвіду, сприяє побудові нових життєвих орієнтирів і відчуттю перспективи. Екзистенційний компонент забезпечує здатність до прийняття життя у всій його суперечливості, реалізації свободи вибору та відповідальності за власні дії.

Ключову роль у процесі постдосвідного зростання відіграє ціннісно-сміслова інтеграція, що охоплює послідовні фази осмислення, прийняття, трансформації та відновлення. Саме вона сприяє зниженню морального дистресу, відновленню довіри до себе та світу, формуванню зрілої ідентичності й внутрішньої стійкості. Таким чином, постдосвідне зростання постає не як спонтанне відновлення після травми, а як усвідомлений процес морально-екзистенційної реконструкції, у якому особистість набуває нового розуміння власного буття, цінностей і життєвих смислів.

Отже, розроблена концептуальна модель відображає системний характер постдосвідного зростання військовослужбовців, що розгортається як процес ціннісно-сміслової інтеграції пережитого досвіду. Взаємодія аксіологічного, смесложиттєвого та екзистенційного компонентів забезпечує поступовий перехід від морально-психологічного дистресу до внутрішньої цілісності, духовної зрілості та усвідомленої життєвої позиції. Такий підхід дозволяє розглядати постдосвідне зростання не лише як наслідок адаптації, а як активний процес особистісного розвитку, у якому війна стає джерелом нових сенсів і підґрунтям для глибокої трансформації системи цінностей.

2.2. Організація, етапи та методи дослідження ціннісно-сміслових чинників постдосвідного зростання військовослужбовців

Емпіричне дослідження ціннісно-сміслових чинників постдосвідного зростання військовослужбовців проводилося у три послідовні етапи, що відображали логіку поєднання теоретико-методологічного обґрунтування, діагностичної перевірки та аналітичної інтерпретації отриманих результатів.

На першому етапі (підготовчо-теоретичному) було здійснено добір, аналіз і систематизацію наукових джерел, присвячених проблемі посттравматичного (постдосвідного) зростання, ціннісно-смісловій регуляції особистості, моральної травми та екзистенційного потенціалу. Визначено ключові категорії дослідження, сформульовано гіпотези та розроблено програму емпіричного вивчення, спрямовану на виявлення взаємозв'язків між показниками постдосвідного зростання та ціннісно-смісловими характеристиками особистості військовослужбовців. На цьому етапі також було обґрунтовано добір психодіагностичних методик, які забезпечують комплексне оцінювання феноменів, що досліджуються.

На другому етапі здійснювалося безпосереднє емпіричне дослідження вибірки військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях. Було організовано збирання первинних психодіагностичних даних з використанням комплексу стандартизованих методик:

- Опитувальника посттравматичного зростання (Р. Тедескі , Л. Калгун, адаптація Д. Зубовського) для визначення рівня та структури постдосвідного зростання;

- Військової шкали симптомів моральної травми (Г. Коеніг) для виявлення вираженості морально-емоційного дистресу та його зв'язку з процесами осмислення пережитого досвіду;

- Опитувальника аксіологічної компетентності (Д. Дубінін) для оцінки рівня розвитку ціннісної рефлексії, самореалізації, гармонійності, розвитку та толерантності у сфері цінностей;

- Тесту смисложиттєвих орієнтацій (адаптація методики Дж. Крамбо та Л. Махолік) для визначення осмисленості життя та сформованості життєвих цілей.

- Шкали екзистенції (А. Ленле, К. Орглер) для оцінки рівня екзистенційної реалізованості, свободи та відповідальності особистості;

Опитувальник посттравматичного зростання, розроблений Р. Тедескі та Л. Калгуном [75] і адаптований в українській вибірці Д. Зубовським [7; 20], призначений для кількісного вимірювання ступеня позитивних особистісних змін, що виникають унаслідок переживання психотравмуючих подій. Методика дозволяє оцінити інтенсивність та структуру внутрішніх трансформацій за п'ятьма шкалами, які відображають ключові напрями особистісного розвитку після складного життєвого досвіду:

- взаємини з іншими – характеризує зміни у сфері соціальної взаємодії та міжособистісного довір'я. Високі показники за цією шкалою свідчать про поглиблення почуття близькості з іншими людьми, розвиток емпатії, вдячності та готовності приймати допомогу. Людина стає більш відкритою до соціальної підтримки, схильна цінувати людські стосунки та розуміти їхню важливість для власного зростання;

- нові можливості – відображає розширення уявлень про власний потенціал і варіативність життєвих шляхів. Респонденти з високими результатами за цією шкалою схильні переосмислювати попередній досвід, формувати нові життєві орієнтири, ставити перед собою інші цілі й бачити альтернативні перспективи розвитку, що відкриваються після подолання кризи;

- особистісна сила – вказує на відчуття внутрішньої впевненості, психологічної зрілості та здатності контролювати власне життя. Ця шкала відображає підвищення суб'єктивного відчуття компетентності, спроможності долати труднощі, опановувати себе в стресових обставинах і

спиратися на власні ресурси у складних ситуаціях;

- духовні зміни – описує трансформації у світоглядній та екзистенційній площині. Високі показники за шкалою свідчать про глибше осмислення смислу життя, цінності людського існування, посилення інтересу до питань віри, духовності або морально-філософських роздумів. Такі зміни можуть супроводжуватися формуванням нових уявлень про власну місію, призначення чи зв'язок із вищими сенсами;

- визнання життя – відображає переоцінку базових життєвих цінностей, усвідомлення неповторності власного досвіду й теперішнього моменту. Підвищення балів за цією шкалою свідчить про формування вдячності за життя, здатності отримувати задоволення від повсякденних речей, зменшення надмірної орієнтації на минуле чи майбутнє та зростання уваги до емоційної й смислової цінності «тут-і-тепер» [7; 20].

У контексті нашого дослідження методика дозволила визначити рівень і специфіку постдосвідного зростання військовослужбовців, тобто виявити, у яких саме сферах особистісного функціонування відбуваються позитивні зміни після переживання психотравмуючих подій, пов'язаних із участю у воєнних діях. Результати опитувальника продемонстрували ступінь трансформацій у системі міжособистісних стосунків, самосприйнятті, світоглядних орієнтаціях, духовно-ціннісній сфері та життєвих пріоритетах досліджуваних та виступили емпіричною основою для подальшого аналізу ціннісно-смислових чинників постдосвідного зростання.

Військова шкала симптомів моральної травми (Moral Injury Symptom Scale – Military Version, MISS-M, H. G. Koenig) розроблена Г. Кoenігом на основі багаторічних клініко-психологічних спостережень і призначена для комплексної оцінки інтенсивності морального болю, що виникає внаслідок участі у бойових діях або морально суперечливих ситуаціях військової служби. Опитувальник дозволяє виміряти як загальний рівень моральної

травми, так і окремі її компоненти, які відображають специфіку емоційного, когнітивного та духовного дистресу, зумовленого моральними переживаннями [50].

Методика охоплює такі субшкали:

- почуття провини – визначає рівень самозвинувачення, що виникає у зв'язку з власними діями або бездіяльністю, які могли спричинити шкоду іншим людям чи суперечили внутрішнім етичним переконанням. Високі показники вказують на схильність до надмірного аналізу минулих вчинків і труднощі з прийняттям власної відповідальності без самоосуду;

- сором – відображає глибину внутрішнього осуду, переживання моральної невідповідності власним або суспільним нормам, а також очікування критичного ставлення чи відторгнення з боку інших. Ця шкала фіксує почуття моральної вразливості та порушення позитивного образу «Я»;

- зрада – характеризує втрату довіри до командирів, побратимів або інституцій, які, на думку респондента, порушили моральні, службові чи людські принципи. Високі бали свідчать про глибоке розчарування, відчуття несправедливості та моральної дезорієнтації;

- втрата віри та сенсу – охоплює екзистенційно-духовний вимір морального болю, що проявляється у сумнівах щодо справедливості світу, доброти людей чи наявності вищого сенсу життя. Респондент може відчувати духовну порожнечу або втрату життєвої опори;

- самознецінення – фіксує тенденцію до зниження самоповаги, переживання власної моральної або особистісної неспроможності, почуття внутрішньої зруйнованості та безнадії;

- соціальна ізоляція – виявляє схильність уникати спілкування, дистанціюватися від соціуму через почуття відчуження, провини чи нерозуміння з боку оточення. Такі прояви можуть призводити до зниження соціальної підтримки та поглиблення самотності;

- втрата довіри – відображає труднощі у встановленні емоційної

близькості, схильність до підозрілості, настороженості та розчарування у людях. Високі результати свідчать про глибокі порушення базового відчуття безпеки у міжособистісних стосунках;

- проблеми з прощенням – охоплюють труднощі у пробаченні себе чи інших, нездатність прийняти минулі події як досвід, а не як провину. Цей показник пов'язаний із внутрішнім конфліктом між почуттям провини та потребою у моральному відновленні;

- втрата моральної ідентичності – характеризує ступінь руйнування уявлень про себе як про моральну, чесну людину. Людина може відчувати, що втратила внутрішні орієнтири або більше не відповідає власним ціннісним стандартам;

- схильність до релігійних сумнівів – описує кризу віри, конфлікт між релігійними переконаннями та пережитими подіями. Такі сумніви можуть супроводжуватися пошуками нових духовних смислів або дистанціюванням від релігійних практик [50].

Загальний індекс моральної травми визначається як середнє значення за всіма шкалами та відображає інтегральний рівень морально-екзистенційного дистресу. Високі показники свідчать про виражену наявність симптомів морального болю, що поєднують афективні, когнітивні та духовні компоненти, тоді як низькі результати вказують на адаптивне осмислення та інтеграцію травматичного досвіду у ціннісно-смыслову систему особистості [50].

У контексті даного дослідження ця методика дозволила виявити інтенсивність та структуру морально-емоційних переживань військовослужбовців, визначити, які саме аспекти морального болю (провина, сором, втрата віри, довіри чи смислу), що є роявми переживання травматичного досвіду, пов'язані з особливостями ціннісно-смыслові системи.

Опитувальник аксіологічної компетентності (Д. Дубінін) створений

на основі авторської моделі, що розглядає аксіологічну компетентність як інтегральну здатність особистості усвідомлювати, оцінювати та реалізовувати власні цінності у поведінці, взаємодії та прийнятті рішень. Методика призначена для кількісного вимірювання сформованості ціннісно-смыслових регуляторів діяльності та виявлення рівня розвитку аксіологічної зрілості особистості [4].

Опитувальник дозволяє оцінити аксіологічну компетентність за п'ятьма основними шкалами, що відображають ключові аспекти її структури:

- ціннісна рефлексія – характеризує здатність до усвідомлення власних цінностей, їх аналізу та критичного осмислення. Високі показники свідчать про розвинену рефлексивність у ціннісній сфері, розуміння походження, змісту та ролі цінностей у власному житті, уміння співвідносити їх з реальними вчинками;

- ціннісна самореалізація – відображає рівень вираження та практичної реалізації особистих цінностей у діяльності, спілкуванні та життєвих виборах. Ця шкала фіксує здатність втілювати свої переконання у поведінці, ухвалювати рішення згідно з власними моральними орієнтирами та бачити у діяльності відображення власних смислів;

- ціннісна гармонійність – показує ступінь внутрішньої узгодженості ціннісної системи, уміння конструктивно розв'язувати внутрішньоособистісні суперечності та моральні дилеми. Високі значення відображають гармонійне поєднання різних життєвих пріоритетів і здатність підтримувати цілісність особистості;

- ціннісний розвиток – визначає здатність до динамічного переосмислення цінностей, їх оновлення відповідно до змін життєвих обставин, прагнення до самовдосконалення та розширення власного смислового горизонту. Ця шкала відображає відкритість до нових досвідів, гнучкість мислення й готовність адаптувати ціннісну систему до нових реалій;

- ціннісна толерантність – описує ставлення до цінностей інших людей, прийняття їх різноманітності, повагу до альтернативних переконань і готовність до конструктивної взаємодії у ситуаціях ціннісних розбіжностей. Високі показники свідчать про емпатійність, терпимість і моральну зрілість у міжособистісних відносинах [4].

Загальний показник аксіологічної компетентності розраховується як середнє значення за п'ятьма шкалами і відображає інтегральний рівень розвитку ціннісно-сислової сфери особистості. Високі результати свідчать про сформованість здатності діяти відповідно до внутрішніх переконань, узгоджувати власні життєві рішення з гуманістичними цінностями, критично осмислювати власну поведінку та цінності інших [4].

У контексті даного дослідження опитувальник аксіологічної компетентності дав змогу оцінити рівень ціннісно-сислової зрілості військовослужбовців, зокрема їхню здатність до рефлексії цінностей, узгодження особистісних і професійних смислів, толерантного ставлення до різноманітності переконань та готовності до внутрішнього розвитку як важливих чинників постдосвідного зростання.

Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) є адаптованою версією методики Дж. Крамбо та Л. Махолік Purpose-in-Life, яка призначена для оцінювання суб'єктивного відчуття осмисленості життя. Інструмент дозволяє виявити, наскільки людина усвідомлює власні життєві цілі, сприймає власне життя як значуще, емоційно насичене й кероване, а також визначити ступінь інтегрованості смислових компонентів її життєвої позиції [36].

Методика містить п'ять основних шкал:

- цілі – відображає наявність у респондента чітких життєвих орієнтирів, які задають напрям руху, формують відчуття майбутнього та створюють внутрішню мотивацію до самореалізації. Високі показники свідчать про виражене почуття перспективи й упорядкованість життєвих

прагнень;

- процес – характеризує сприйняття життя як емоційно насиченого, наповненого подіями та внутрішньо цінного процесу. Ця шкала відображає здатність отримувати задоволення від поточного досвіду, відчувати інтерес до власної діяльності та присутність смислу «тут і тепер»;

- результат – показує, наскільки людина сприймає вже прожиту частину життя як значущу та цінну. Високі значення за цією шкалою свідчать про позитивну ретроспективну оцінку власного життєвого шляху, задоволеність досягненнями та усвідомлення власного внеску;

- локус контролю–Я – оцінює переконаність у власній здатності впливати на перебіг життя, приймати самостійні рішення й відповідати за них. Високі показники відображають внутрішню позицію контролю, віру у власну компетентність і вплив на події;

- локус контролю–життя – відображає суб’єктивну впевненість у тому, що життя є результатом власних зусиль, а не зовнішніх обставин. Високі бали свідчать про активну життєву позицію, здатність брати відповідальність за вибір і реалізовувати його у реальних умовах [36].

Загальний показник осмисленості життя є інтегральною характеристикою смисложиттєвої сфери особистості, що поєднує орієнтацію на майбутнє, задоволення теперішнім і прийняття прожитого досвіду. Високі результати за цим показником свідчать про цілісність і внутрішню гармонію смислової системи, сформованість життєвих пріоритетів і переконаність у власній здатності впливати на перебіг подій. Низькі значення, навпаки, вказують на дезінтеграцію смисложиттєвих орієнтацій, відчуття безцільності, емоційного виснаження та залежності від зовнішніх факторів [36].

У контексті даного дослідження тест смисложиттєвих орієнтацій дозволив визначити рівень осмисленості життя військовослужбовців, виявити особливості їхньої ціннісно-смислової структури, а також простежити взаємозв’язки між відчуттям життєвого сенсу, екзистенційною

відповідальністю та показниками постдосвідного зростання.

Емпіричне дослідження проводилося на **вибірці** з 35 військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях. За віком учасники становили групу від 22 до 46 років (середній вік – 32,8 року). До вибірки входили 28 чоловіків і 7 жінок. Стаж служби: від 2 до 15 років. Частина учасників мала досвід безпосереднього перебування у зоні бойових дій, інші – досвід несення служби в умовах постійної бойової готовності, евакуаційних та гуманітарних місіях.

Формування вибірки здійснювалося з урахуванням таких критеріїв включення:

- наявність досвіду участі у психотравмуючих подіях, пов'язаних зі службовою діяльністю;
- відсутність офіційно встановленого діагнозу ПТСР або тяжких психічних розладів.

Дослідження проводилося анонімно, із дотриманням етичних принципів – добровільної участі, конфіденційності та інформованої згоди.

На третьому етапі (аналітико-інтерпретаційному) було здійснено узагальнення емпіричних результатів, їх інтерпретацію у контексті поставлених завдань і порівняння з теоретичними положеннями сучасної психології.

Зібрані емпіричні (психодіагностичні) дані оброблялися за допомогою методів математико-статистичного аналізу (кореляційного аналізу), що дозволило встановити взаємозв'язки між досліджуваними змінними.

Отримані дані дозволили виокремити ключові ціннісно-сміслові чинники постдосвідного зростання військовослужбовців та визначити їхню роль у процесі адаптації, осмислення та інтеграції психотравмуючого досвіду.

2.3. Аналіз взаємозв'язків між ціннісно-смысловими чинниками та показниками посттравматичного зростання військовослужбовців

Метою даного етапу емпіричного дослідження було виявлення та аналіз взаємозв'язків між ціннісно-смысловими чинниками особистості та показниками посттравматичного зростання військовослужбовців. Кореляційний аналіз дозволив визначити, які аспекти ціннісної, смисложиттєвої та екзистенційної сфер особистості найбільшою мірою зумовлюють позитивні трансформації після переживання психотравмуючих подій, пов'язаних із участю у бойових діях.

До системи ціннісно-смыслових чинників було включено показники, отримані за трьома психодіагностичними методиками:

- за Опитувальником аксіологічної компетентності (Д. Дубінін) – ціннісна рефлексія, ціннісна самореалізація, ціннісна гармонійність, ціннісний розвиток, ціннісна толерантність;

- за Тестом смисложиттєвих орієнтацій (адаптація тесту Дж. Крамбо та Л. Махолік) – цілі, процес, результат, локус контролю–Я, локус контролю–життя, загальний показник осмисленості життя;

- за Шкалою екзистенції (А. Ленгле, К. Орглер) – самодистанціювання, самотрансценденція, свобода, відповідальність, загальний показник екзистенційної реалізованості.

Як залежну змінну розглядали показники посттравматичного зростання за методикою Р. Тедескі та Л. Калгуна (адаптація Д. Зубовського): взаємини з іншими, нові можливості, особистісна сила, духовні зміни, визнання життя та загальний показник посттравматичного зростання.

Кореляційний аналіз було проведено з використанням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона (r), що дозволило оцінити силу та напрям

взаємозв'язків між досліджуваними змінними. Отримані результати стали підґрунтям для визначення провідних ціннісно-сміслових чинників, які сприяють формуванню посттравматичного (постдосвідного) зростання військовослужбовців, а також для інтерпретації особливостей їх адаптації та духовно-моральної реконструкції після пережитих екстремальних подій.

На першому етапі було здійснено кореляційний аналіз результатів, отриманих за допомогою Опитувальника аксіологічної компетентності (Д. Дубінін) та Опитувальника посттравматичного зростання (Т. Тедескі, Л. Калгун; адаптація Д. Зубовського). Отримані дані дали змогу простежити, як рівень розвитку аксіологічної компетентності – зокрема, здатність до ціннісної рефлексії, самореалізації, гармонійності, розвитку й толерантності – пов'язаний із показниками посттравматичного зростання, що відображають позитивні зміни у сфері міжособистісних стосунків, самосприйняття та світогляду військовослужбовців.

Аналіз виявив загальну тенденцію: вищі показники аксіологічної компетентності корелюють із більш вираженим рівнем посттравматичного зростання, що свідчить про їхню спільну участь у процесах осмислення досвіду та відновлення внутрішньої цілісності після пережитих психотравмуючих подій. Це підтверджує роль ціннісно-сміислової зрілості як чинника позитивної трансформації особистості у посткризовий період.

Статистично значущі результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між показниками аксіологічної компетентності та компонентами посттравматичного зростання подано у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Кореляційні зв'язки між показниками аксіологічної компетентності та компонентами посттравматичного зростання військовослужбовців (n = 35)

Показники аксіологічної компетентності	Показники посттравматичного зростання
--	---------------------------------------

	Взаємини з іншими	Нові можливості	Особистісна сила	Духовні зміни	Визнання життя	Загальний показник посттравматичного зростання
ціннісна рефлексія	0,36*	0,44**	0,39*	0,47**	0,35*	0,46**
ціннісна самореалізація	0,41**	0,38*	0,42**	0,34*		0,45**
ціннісна гармонійність	0,33*	0,36*	0,40**		0,38*	0,41**
ціннісний розвиток		0,37*	0,44**	0,42**	0,35*	0,48**
ціннісна толерантність	0,39*		0,33*	0,45**	0,36*	0,43**
Загальний показник аксіологічної компетентності	0,44**	0,46**	0,49**	0,50**	0,41**	0,53**

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Аналіз результатів, поданих у таблиці 2.2, дозволяє встановити системні взаємозв'язки між показниками аксіологічної компетентності та компонентами посттравматичного зростання військовослужбовців. Отримані кореляційні коефіцієнти засвідчують, що формування позитивних особистісних змін після переживання психотравмуючих подій безпосередньо пов'язане з розвитком здатності усвідомлювати, рефлексувати та реалізовувати власні цінності у поведінці.

Найбільш виражені зв'язки виявлено між ціннісною рефлексією та такими компонентами посттравматичного зростання, як «нові можливості» ($r = 0,44$; $p < 0,01$), «духовні зміни» ($r = 0,47$; $p < 0,01$) та «загальний показник посттравматичного зростання» ($r = 0,46$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що здатність військовослужбовців до усвідомлення власних цінностей, критичного осмислення життєвих орієнтацій і їхньої ролі у власному досвіді сприяє появі нових смислів, формуванню духовної зрілості та переоцінці пріоритетів після бойових подій.

Показники ціннісної самореалізації мають значущі кореляції з «взаєминами з іншими» ($r = 0,41$; $p < 0,01$), «особистісною силою» ($r = 0,42$; $p < 0,01$) та «загальним показником посттравматичного зростання» ($r = 0,45$;

$p < 0,01$). Це свідчить, що вміння відкрито виражати власні цінності у міжособистісній взаємодії, професійній діяльності та повсякденних рішеннях сприяє зростанню впевненості у собі, покращенню міжособистісної довіри та зміцненню внутрішнього відчуття сили. Саме реалізація цінностей у практичній діяльності забезпечує перехід від усвідомлення моральних орієнтирів до їх активного втілення, що підтримує адаптивність особистості в умовах післятравматичного досвіду.

Позитивні кореляції ціннісної гармонійності з «особистісною силою» ($r = 0,40$; $p < 0,01$), «визнанням життя» ($r = 0,38$; $p < 0,05$) та «загальним показником посттравматичного зростання» ($r = 0,41$; $p < 0,01$) підтверджують, що внутрішня узгодженість ціннісної системи є важливим чинником інтеграції травматичного досвіду. Гармонійність цінностей дозволяє уникати внутрішніх конфліктів і забезпечує внутрішню цілісність, необхідну для переосмислення травматичних подій та прийняття власних рішень у складних моральних ситуаціях.

Значущі зв'язки ціннісного розвитку з «новими можливостями» ($r = 0,37$; $p < 0,05$), «особистісною силою» ($r = 0,44$; $p < 0,01$), «духовними змінами» ($r = 0,42$; $p < 0,01$) та «загальним показником посттравматичного зростання» ($r = 0,48$; $p < 0,01$) вказують на те, що здатність до переоцінки власних цінностей, їх адаптації до нових життєвих умов і прагнення до самовдосконалення сприяють активному особистісному зростанню. Цей показник відображає відкритість до досвіду, гнучкість мислення та схильність до позитивної трансформації у відповідь на виклики війни.

Шкала ціннісної толерантності також продемонструвала виражені позитивні кореляції з «духовними змінами» ($r = 0,45$; $p < 0,01$), «взаєминами з іншими» ($r = 0,39$; $p < 0,05$) та «загальним показником посттравматичного зростання» ($r = 0,43$; $p < 0,01$). Отже, здатність приймати різноманітність цінностей, поважати переконання інших та проявляти емпатійність у міжособистісних стосунках пов'язана з розвитком духовності, почуття вдячності та розширенням світогляду після пережитих подій.

Інтегральний загальний показник аксіологічної компетентності має найбільш стійкі зв'язки з усіма компонентами посттравматичного зростання, зокрема з «особистісною силою» ($r = 0,49$; $p < 0,01$), «духовними змінами» ($r = 0,50$; $p < 0,01$) та «загальним показником посттравматичного зростання» ($r = 0,53$; $p < 0,01$). Це свідчить, що високий рівень ціннісної зрілості забезпечує здатність військовослужбовців не лише витримувати психологічні наслідки бойового досвіду, а й переосмислювати їх через призму власних переконань, моральних принципів і смислових орієнтацій.

Узагальнюючи отримані результати, можна констатувати, що аксіологічна компетентність виступає центральним ціннісно-смисловим ресурсом посттравматичного зростання військовослужбовців, оскільки саме вона інтегрує моральні, смислові та поведінкові аспекти особистості, сприяючи трансформації травматичного досвіду у джерело внутрішнього розвитку та духовної стійкості.

На другому етапі емпіричного дослідження здійснено кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками смисложиттєвих орієнтацій та компонентами посттравматичного зростання військовослужбовців. Метою цього етапу було з'ясування, яким чином осмисленість життя, наявність життєвих цілей, задоволеність власним досвідом та відчуття особистісного контролю над подіями впливають на здатність особистості до позитивної трансформації після пережитих психотравмуючих ситуацій.

Для аналізу було використано результати Тесту смисложиттєвих орієнтацій (адаптація методики Дж. Крамбо та Л. Махолік), який охоплює такі шкали: цілі, процес, результат, локус контролю–Я, локус контролю–життя та загальний показник осмисленості життя. Отримані показники було співвіднесено з компонентами посттравматичного зростання, визначеними за Опитувальником посттравматичного зростання (Т. Тедескі, Л. Калгун; адаптація Д. Зубовського): взаємини з іншими, нові можливості, особистісна сила, духовні зміни, визнання життя та загальний показник

посттравматичного зростання.

Здійснений аналіз дав змогу простежити, які аспекти смисложиттєвої структури найбільшою мірою детермінують процес переосмислення життєвих подій, формування нових цінностей та розвиток внутрішньої стійкості у військовослужбовців. Статистично значущі коефіцієнти кореляцій між показниками смисложиттєвих орієнтацій і компонентами посттравматичного зростання наведено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Кореляційні зв'язки між показниками смисложиттєвих орієнтацій та компонентами посттравматичного зростання військовослужбовців (n = 35)

Показники смисложиттєвих орієнтацій	Показники посттравматичного зростання					
	Взаємини з іншими	Нові можливості	Особистісна сила	Духовні зміни	Визнання життя	Загальний показник посттравматичного зростання
цілі	0,39*	0,46* *	0,41* *	0,35*		0,47**
процес	0,36*	0,38*	0,42* *	0,40* *	0,37*	0,45**
результат		0,35*	0,39*	0,43* *	0,41* *	0,44**
локус контролю–Я	0,42* *	0,37*	0,46* *		0,34*	0,49**
локус контролю–життя	0,33*	0,44* *	0,38*	0,36*		0,43**
загальний показник осмисленості життя	0,45* *	0,48* *	0,50* *	0,47* *	0,43* *	0,52**

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Аналіз кореляційних зв'язків між показниками смисложиттєвих орієнтацій та компонентами посттравматичного зростання (табл. 2.3) дозволяє визначити, які аспекти осмислення життя відіграють провідну роль у процесі позитивної трансформації після пережиття психотравмуючого досвіду. Отримані результати підтверджують, що високий рівень

осмисленості життя та сформованість життєвих цілей виступають ключовими чинниками розвитку здатності до особистісного зростання, духовного відновлення та переоцінки власного життєвого шляху у військовослужбовців.

Найбільш тісні зв'язки виявлено між шкалою «цілі» та показниками «нові можливості» ($r = 0,46$; $p < 0,01$), «особистісна сила» ($r = 0,41$; $p < 0,01$) та «загальний показник посттравматичного зростання» ($r = 0,47$; $p < 0,01$). Це свідчить, що чітке усвідомлення майбутніх орієнтирів, здатність планувати власне життя та бачити перспективу сприяють активізації внутрішніх ресурсів, необхідних для подолання наслідків травматичного досвіду. Особи, які зберігають або відновлюють відчуття мети, схильні сприймати кризові події не як руйнівні, а як стимул до розвитку та пошуку нових життєвих можливостей.

Шкала «процес», що відображає сприйняття життя як емоційно насиченого і змістовного, має значущі зв'язки з більшістю показників посттравматичного зростання, зокрема з «особистісною силою» ($r = 0,42$; $p < 0,01$), «духовними змінами» ($r = 0,40$; $p < 0,01$) та «загальним показником посттравматичного зростання» ($r = 0,45$; $p < 0,01$). Це свідчить, що відчуття смислової наповненості власного життя та здатність отримувати задоволення від його перебігу виступають захисним і відновлювальним чинником, який підтримує емоційну стабільність та сприяє формуванню позитивного ставлення до минулого.

Показник «результат», що характеризує оцінку прожитого життя, виявив значущі кореляції з «духовними змінами» ($r = 0,43$; $p < 0,01$), «визнанням життя» ($r = 0,41$; $p < 0,01$) та «загальним показником посттравматичного зростання» ($r = 0,44$; $p < 0,01$). Отже, позитивне переосмислення власного життєвого досвіду, відчуття цінності прожитих подій та досягнень сприяють більшій духовній глибині, вдячності та здатності приймати навіть складні епізоди власної біографії як частину особистісного розвитку.

Показники «локус контролю–Я» та «локус контролю–життя» демонструють взаємозв'язок із широким спектром компонентів посттравматичного зростання. Так, переконаність у власній здатності контролювати події життя та нести відповідальність за власні рішення має сильні кореляції з «особистісною силою» ($r = 0,46$; $p < 0,01$) та «загальним показником посттравматичного зростання» ($r = 0,49$; $p < 0,01$). Це свідчить, що внутрішній локус контролю, тобто віра у власну спроможність впливати на життєві обставини, є важливим психологічним ресурсом посттравматичної адаптації. Люди, які відчувають себе суб'єктами власного життя, легше інтегрують травматичний досвід і сприймають його як частину шляху до зрілості.

Найвищі коефіцієнти спостерігаються для загального показника осмисленості життя, який має сильні позитивні зв'язки з усіма компонентами посттравматичного зростання: «новими можливостями» ($r = 0,48$; $p < 0,01$), «особистісною силою» ($r = 0,50$; $p < 0,01$), «духовними змінами» ($r = 0,47$; $p < 0,01$) та «загальним показником посттравматичного зростання» ($r = 0,52$; $p < 0,01$). Це свідчить, що осмисленість життя виступає інтегральним показником психологічної зрілості, яка дозволяє людині відновити внутрішню цілісність після травми. Усвідомлення життєвих смислів та наявність цілей забезпечують внутрішню опору, що допомагає військовослужбовцям перетворювати травматичний досвід на джерело розвитку та духовного зростання.

Отже, результати кореляційного аналізу підтверджують, що смисложиттєві орієнтації виконують провідну роль у механізмах посттравматичного зростання, визначаючи напрям, глибину та зміст позитивних змін. Сформованість життєвих цілей, відчуття сенсу, задоволення прожитим і віра у власний вплив на події життя виступають фундаментом для відновлення життєвої енергії, цілісності та духовної стабільності після пережитих екстремальних ситуацій.

На третьому етапі емпіричного дослідження здійснено кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками екзистенційної реалізованості особистості та компонентами посттравматичного зростання військовослужбовців. Метою цього етапу було з'ясування, яким чином рівень екзистенційного потенціалу – здатність діяти свідомо, приймати вільні та відповідальні рішення, дистанціюватися від деструктивних емоцій та виходити за межі власних обмежень – впливає на процес позитивних змін після переживання психотравмуючих подій.

Для аналізу використано дані Шкали екзистенції (А. Ленге, К. Орглер), що містить чотири основні шкали: самодистанціювання, самотрансценденція, свобода, відповідальність, а також загальний показник екзистенційної реалізованості. Ці параметри відображають рівень зрілості екзистенційного «Я» та здатність особистості жити автентично, керуючись внутрішніми смислами й цінностями.

Отримані результати було співвіднесено з компонентами Опитувальника посттравматичного зростання (Т. Тедескі, Л. Калгун; адаптація Д. Зубовського): взаємини з іншими, нові можливості, особистісна сила, духовні зміни, визнання життя та загальний показник посттравматичного зростання.

Здійснений аналіз дозволив виявити, як екзистенційна усвідомленість, свобода та відповідальність особистості визначають характер і глибину її посттравматичних змін, а також простежити, які саме аспекти екзистенційного потенціалу найбільш тісно пов'язані з розвитком духовної зрілості та відновленням внутрішньої цілісності. Статистично значущі результати кореляційного аналізу наведено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Кореляційні зв'язки між показниками екзистенційної реалізованості та компонентами посттравматичного зростання військовослужбовців (n = 35)

Показники екзистенційної	Показники посттравматичного зростання
--------------------------	---------------------------------------

реалізованості	Взаємини з іншими	Нові можливості	Особистісна сила	Духовні зміни	Визнання життя	Загальний показник посттравматичного зростання
самодистанціювання	0,34*	0,39*	0,43* *	0,36*		0,44**
самотрансценденція	0,41* *	0,46* *	0,38*	0,49* *	0,37*	0,51**
свобода		0,36*	0,42* *	0,44* *	0,39*	0,47**
відповідальність	0,38*	0,43* *	0,40* *	0,45* *	0,35*	0,48**
загальний показник екзистенційної реалізованості	0,45* *	0,50* *	0,47* *	0,52* *	0,43* *	0,54**

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Результати кореляційного аналізу, подані у таблиці 2.4, дозволяють виявити системні взаємозв'язки між показниками екзистенційної реалізованості та компонентами посттравматичного зростання військовослужбовців. Отримані дані свідчать, що високий рівень екзистенційного потенціалу – зокрема, здатність до самодистанціювання, самотрансценденції, свободи та відповідальності – пов'язаний із глибшими позитивними змінами у світоглядній, моральній та емоційно-ціннісній сферах особистості після пережиття психотравмуючих подій.

Показник «самодистанціювання», який відображає здатність усвідомлено спостерігати за власними емоціями, не піддаватися їхньому деструктивному впливу та приймати виважені рішення, продемонстрував значущі кореляції з такими компонентами посттравматичного зростання, як «особистісна сила» ($r = 0,43$; $p < 0,01$), «нові можливості» ($r = 0,39$; $p < 0,05$) та «загальний показник посттравматичного зростання» ($r = 0,44$; $p < 0,01$). Це свідчить, що здатність дистанціюватися від емоційного болю сприяє кращій адаптації, підвищує контроль над власними реакціями та допомагає особистості віднайти внутрішні ресурси для розвитку після травматичних

подій.

Найтісніші зв'язки спостерігаються між шкалою «самотрансценденція» та більшістю компонентів посттравматичного зростання, зокрема «новими можливостями» ($r = 0,46$; $p < 0,01$), «духовними змінами» ($r = 0,49$; $p < 0,01$) і «загальним показником посттравматичного зростання» ($r = 0,51$; $p < 0,01$). Ці дані свідчать, що спрямованість за межі власного «Я» – до цінностей, людей, духовних ідеалів – виступає потужним чинником посттравматичного розвитку. Самотрансценденція допомагає військовослужбовцям знаходити смисл у пережитих подіях, зменшувати егоцентричні тенденції та переорієнтовувати власну життєву позицію у напрямі служіння, підтримки та духовної глибини.

Показники за шкалою «свобода», що характеризує здатність робити усвідомлений вибір та діяти відповідно до власних переконань, позитивно корелюють з «особистісною силою» ($r = 0,42$; $p < 0,01$), «духовними змінами» ($r = 0,44$; $p < 0,01$) та «загальним показником посттравматичного зростання» ($r = 0,47$; $p < 0,01$). Це свідчить, що усвідомлення власної свободи є важливим джерелом внутрішньої сили, а здатність приймати самостійні рішення після травматичних подій формує нове відчуття автономії та впевненості у собі.

Шкала «відповідальність» також продемонструвала значущі позитивні зв'язки з усіма ключовими компонентами посттравматичного зростання. Найвищі коефіцієнти спостерігаються з «духовними змінами» ($r = 0,45$; $p < 0,01$) та «загальним показником посттравматичного зростання» ($r = 0,48$; $p < 0,01$). Це вказує, що готовність брати на себе відповідальність за власні дії, наслідки вибору та за своє життя в цілому є фундаментальною умовою внутрішнього відновлення. Усвідомлення відповідальності сприяє формуванню зрілої позиції, прийняттю власних помилок та відновленню моральної рівноваги після війни.

Інтегральний загальний показник екзистенційної реалізованості виявив найсильніші зв'язки з усіма компонентами посттравматичного

зростання, особливо з «духовними змінами» ($r = 0,52$; $p < 0,01$) та «загальним показником посттравматичного зростання» ($r = 0,54$; $p < 0,01$). Це підтверджує, що високий рівень екзистенційної усвідомленості, свободи та відповідальності сприяє гармонізації внутрішнього світу, формуванню нових життєвих смислів і поглибленню духовної зрілості.

Отримані результати свідчать, що екзистенційна реалізованість виступає потужним корелятом посттравматичного зростання військовослужбовців, оскільки забезпечує інтеграцію складних емоційних переживань у цілісну систему смислів. Самодистанціювання, самотрансценденція, свобода та відповідальність утворюють внутрішню структуру, яка дозволяє людині перетворювати травматичний досвід на джерело розвитку, прийняття життя та відновлення духовної рівноваги.

Узагальнюючи результати, отримані на цьому етапі кореляційного аналізу результатів психодіагностики, можна констатувати, що ціннісно-сміслові чинники виступають базовими психологічними детермінантами посттравматичного зростання військовослужбовців. У межах дослідження виявлено, що кожен із компонентів ціннісно-сміислової сфери – аксіологічний, смисложиттєвий та екзистенційний – робить специфічний внесок у формування позитивних особистісних змін після пережиття психотравмуючих подій.

Високі показники аксіологічної компетентності (ціннісна рефлексія, самореалізація, гармонійність, розвиток і толерантність) корелюють із вираженим рівнем посттравматичного зростання, зокрема з розвитком особистісної сили, духовними змінами та відкриттям нових життєвих можливостей. Це свідчить, що усвідомлення власних цінностей та їх практична реалізація створюють морально-сміслову підґрунтя для позитивної трансформації після кризи.

Смисложиттєві орієнтації (цілі, процес, результат, локус контролю–Я, локус контролю–життя) тісно пов'язані з усіма аспектами

посттравматичного зростання. Усвідомлення життєвих смислів, наявність цілей, задоволення прожитим та віра у власний вплив на події формують внутрішню основу психологічної стійкості й здатності бачити сенс у пережитих випробуваннях.

Екзистенційна реалізованість, представлена показниками самодистанціювання, самотрансценденції, свободи та відповідальності, визначає глибину інтеграції травматичного досвіду у структуру особистості. Вона забезпечує відновлення цілісності, внутрішньої автономії та духовної зрілості, що проявляються у зростанні моральної свідомості та усвідомленому прийнятті життя.

Отримані результати вказують на те, що посттравматичне зростання військовослужбовців є результатом цілісної взаємодії ціннісно-сміслових, екзистенційних і морально-духовних процесів, які забезпечують переосмислення життєвого досвіду, розвиток внутрішньої сили та формування нової системи життєвих орієнтирів. Таким чином, ціннісно-смістова сфера особистості постає центральним механізмом посткризового відновлення, що перетворює травматичний досвід на ресурс саморозвитку, духовного зростання та морального вдосконалення.

2.4. Аналіз взаємозв'язків між ціннісно-смісловими чинниками та симптомами моральної травми військовослужбовців

На завершальному етапі емпіричного дослідження було проведено кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками ціннісно-смістової сфери особистості та симптомами моральної травми військовослужбовців. Метою цього етапу стало виявлення того, які ціннісні, смисложиттєві та екзистенційні характеристики особистості пов'язані зі зниженням інтенсивності морального болю, почуття провини, сорому та втрати сенсу, а

також які особистісні ресурси сприяють внутрішньому відновленню після морально суперечливих ситуацій, пережитих у бойових умовах.

Для аналізу використано дані, отримані за Військовою шкалою симптомів моральної травми (Г. Коеніг), що охоплює такі субшкали: почуття провини, сором, зрада, втрата віри та сенсу, самознецінення, соціальна ізоляція, втрата довіри, проблеми з прощенням, втрата моральної ідентичності, схильність до релігійних сумнівів та загальний індекс моральної травми.

Зіставлення цих показників із результатами трьох ціннісно-смыслових методик – Опитувальника аксіологічної компетентності (Д. Дубінін), Тесту смисложиттєвих орієнтацій (адаптація Дж. Крамбо та Л. Махолік) та Шкали екзистенції (А. Ленгле та К. Орглер) – дозволило простежити, які саме особистісні детермінанти забезпечують опірність моральному дистресу та сприяють переосмисленню травматичного досвіду в морально-ціннісному контексті.

На першому етапі кореляційного аналізу було досліджено взаємозв'язки між показниками аксіологічної компетентності та симптомами моральної травми військовослужбовців. Метою цього аналізу стало з'ясування, як рівень ціннісної зрілості, усвідомлення власних моральних орієнтирів і здатність діяти відповідно до них впливають на глибину переживання морального болю, почуття провини, сорому, втрати віри та сенсу після участі у психотравмуючих подіях.

Здійснений аналіз дозволив визначити, які ціннісні характеристики особистості військовослужбовців виконують захисну функцію щодо розвитку симптомів моральної травми, та які, навпаки, пов'язані з підвищеною вразливістю до морально-емоційного дистресу. Статистично значущі коефіцієнти кореляцій між показниками аксіологічної компетентності та симптомами моральної травми наведено у таблиці 2.5.

Кореляційні взаємозв'язки між симптомами моральної травми та показниками аксіологічної компетентності військовослужбовців (n = 35)

Симптоми моральної травми	Показники аксіологічної компетентності					
	Ціннісна рефлексія	Ціннісна самореалізація	Ціннісна гармонійність	Ціннісний розвиток	Ціннісна толерантність	Загальний показник аксіологічної компетентності
Почуття провини	-0,36*	-0,44**	-0,38*	-0,35*		-0,43**
Сором	-0,39*	-0,37*	-0,35*	-0,33*	-0,34*	-0,40*
Зрада		-0,35*			-0,37*	-0,36*
Втрата віри та сенсу	-0,41**	-0,46**	-0,42**	-0,39*	-0,35*	-0,48**
Самознеці-нення	-0,35*	-0,43**	-0,40*	-0,36*	-0,33*	-0,45**
Соціальна ізоляція		-0,36*	-0,37*		-0,36*	-0,38*
Втрата довіри	-0,33*	-0,39*		-0,34*	-0,42**	-0,41**
Проблеми з прощенням		-0,34*	-0,33*		-0,38*	-0,36*
Втрата моральної ідентичності	-0,38*	-0,47**	-0,41**	-0,37*		-0,49**
Релігійні сумніви		-0,33*			-0,40*	-0,39*
Загальний індекс моральної травми	-0,40*	-0,49**	-0,43**	-0,38*	-0,39*	-0,52

*Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.*

Результати кореляційного аналізу, подані у таблиці 2.5, виявили системні зв'язки між показниками аксіологічної компетентності та симптомами моральної травми військовослужбовців. Отримані дані свідчать, що високий рівень сформованості ціннісно-сислової сфери – передусім здатність до усвідомлення власних цінностей, їх реалізації у поведінці, гармонійності внутрішньої системи переконань та толерантності до ціннісної різноманітності – пов'язаний зі зниженням інтенсивності морально-емоційного дистресу, почуття провини, сорому, втрати віри, сенсу та довіри після участі у психотравмуючих подіях.

Найбільш виражені негативні кореляції спостерігаються між

показником «ціннісна самореалізація» та більшістю симптомів моральної травми, зокрема з втратою віри та сенсу ($r = -0,46$; $p < 0,01$), самознеціненням ($r = -0,43$; $p < 0,01$), почуттям провини ($r = -0,44$; $p < 0,01$) і загальним індексом моральної травми ($r = -0,49$; $p < 0,01$). Це свідчить, що здатність діяти згідно з власними моральними переконаннями, втілювати цінності у реальних життєвих рішеннях та бачити у діяльності відображення власних смислів виконує захисну функцію щодо розвитку морального болю. Такий зв'язок вказує, що практична реалізація гуманістичних орієнтирів сприяє інтеграції травматичного досвіду у систему цінностей, знижуючи інтенсивність почуття провини та втрати моральної цілісності.

Показник «ціннісна гармонійність», який відображає внутрішню узгодженість ціннісної системи та здатність розв'язувати моральні дилеми без внутрішнього конфлікту, також має значущі обернені зв'язки з низкою симптомів моральної травми, зокрема з втратою віри та сенсу ($r = -0,42$; $p < 0,01$), втратою моральної ідентичності ($r = -0,41$; $p < 0,01$) і загальним індексом моральної травми ($r = -0,43$; $p < 0,01$). Це підтверджує, що узгоджена та стабільна ціннісна структура зменшує ризик моральної дезінтеграції, допомагає зберігати внутрішню цілісність і стійкість перед лицем морально суперечливих подій.

Важливою захисною характеристикою постає також «ціннісна рефлексія» – здатність до усвідомленого аналізу власних переконань, критичної оцінки їх походження та відповідності поведінці. Вона виявила негативні кореляції з почуттям провини ($r = -0,36$; $p < 0,05$), соромом ($r = -0,39$; $p < 0,05$) та втратою віри і сенсу ($r = -0,41$; $p < 0,01$). Це свідчить, що розвиток рефлексивної здатності дозволяє особистості осмислити моральні аспекти власного досвіду, зменшуючи схильність до самоосуду та руйнівних переживань.

Показник «ціннісний розвиток» виявив помірні негативні зв'язки з рядом симптомів моральної травми – передусім з втратою віри та сенсу ($r = -0,39$; $p < 0,05$) і втратою моральної ідентичності ($r = -0,37$; $p < 0,05$). Це

вказує, що відкритість до переосмислення життєвих пріоритетів та готовність адаптувати власну ціннісну систему до змінних умов життя сприяє внутрішньому відновленню та формуванню нових смислів після пережитих подій.

Шкала «ціннісна толерантність», що характеризує здатність приймати ціннісні відмінності інших людей, має значущі обернені зв'язки з втратою довіри ($r = -0,42$; $p < 0,01$) та соціальною ізоляцією ($r = -0,36$; $p < 0,05$). Це свідчить, що емпатійність та моральна терпимість виконують буферну роль у подоланні відчуття відчуження, сприяючи збереженню соціальних зв'язків і підтримці міжособистісної довіри після травматичного досвіду.

Інтегральний показник аксіологічної компетентності продемонстрував найсильніші обернені зв'язки з більшістю симптомів моральної травми, зокрема з втратою віри та сенсу ($r = -0,48$; $p < 0,01$), втратою моральної ідентичності ($r = -0,49$; $p < 0,01$) та загальним індексом моральної травми ($r = -0,52$; $p < 0,01$). Це вказує, що високий рівень аксіологічної зрілості забезпечує когнітивно-смыслову інтеграцію моральних переживань, знижує інтенсивність екзистенційного болю та сприяє формуванню цілісного морального «Я».

Таким чином, результати аналізу підтверджують, що аксіологічна компетентність виконує функцію внутрішнього захисного ресурсу, який регулює процес осмислення морально-травматичного досвіду. Розвинена ціннісна рефлексія, самореалізація, гармонійність, розвиток та толерантність сприяють збереженню духовної цілісності військовослужбовців, запобігають формуванню деструктивних почуттів провини, сорому, втрати сенсу та моральної ідентичності, а також підвищують здатність до конструктивного переосмислення власних дій у контексті пережитих воєнних подій.

Далі було здійснено кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками смисложиттєвих орієнтацій та симптомами моральної травми

військовослужбовців. Метою цього етапу було з'ясування, яким чином рівень осмисленості життя – наявність чітких життєвих цілей, здатність сприймати власне життя як значуще та емоційно насичене, а також переконаність у власному контролі над подіями – впливає на інтенсивність морально-екзистенційного дистресу після переживання травматичних подій.

Для аналізу використано дані Тесту смисложиттєвих орієнтацій (Дж. Крамбо, Л. Махолік), що містить п'ять основних шкал: «цілі», «процес», «результат», «локус контролю – Я» та «локус контролю – життя», а також інтегральний показник осмисленості життя. Ці параметри відображають рівень сформованості смислової сфери, орієнтацію на майбутнє, здатність отримувати задоволення від теперішнього та приймати відповідальність за власний життєвий шлях.

Отримані результати було співвіднесено з показниками Військової шкали симптомів моральної травми (Г. Коеніг), яка охоплює такі субшкали, як почуття провини, сором, зрада, втрата віри та сенсу, самознецінення, соціальна ізоляція, втрата довіри, проблеми з прощенням, втрата моральної ідентичності, релігійні сумніви та загальний індекс моральної травми.

Здійснений аналіз дозволив виявити, як рівень осмисленості життя, відчуття мети та контролю над власним існуванням визначають глибину переживання морального болю, а також простежити, які саме смислові компоненти відіграють провідну роль у зниженні деструктивних проявів моральної травми та відновленні духовної рівноваги військовослужбовців. Статистично значущі результати кореляційного аналізу наведено у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Кореляційні взаємозв'язки між показниками смисложиттєвих орієнтацій та симптомами моральної травми військовослужбовців (n = 35)

Симптоми моральної	Показники смисложиттєвих орієнтацій
--------------------	-------------------------------------

травми	Цілі	Процес	Результат	Локус контролю – Я	Локус контролю – життя	Загальний показник осмисленості життя
Почуття провини	-0,37*	-0,34*	-0,33*	-0,41**	-0,39*	-0,44**
Сором	-0,35*	-0,38*		-0,40*	-0,36*	-0,42**
Зрада		-0,36*	-0,35*	-0,33*		-0,37*
Втрата віри та сенсу	-0,46**	-0,49**	-0,43**	-0,44**	-0,47**	-0,53**
Самознецінення	-0,39*	-0,35*	-0,36*	-0,38*	-0,40*	-0,45**
Соціальна ізоляція	-0,34*	-0,33*		-0,37*	-0,36*	-0,39*
Втрата довіри	-0,33*	-0,35*		-0,38*	-0,42**	-0,41**
Проблеми з прощенням	-0,36*		-0,34*	-0,33*	-0,35*	-0,37*
Втрата моральної ідентичності	-0,44**	-0,41**	-0,38*	-0,46**	-0,42**	-0,50**
Релігійні сумніви	-0,35*	-0,37*		-0,39*		-0,40*
Загальний індекс моральної травми	-0,45**	-0,47**	-0,41**	-0,48**	-0,46**	-0,55

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Результати кореляційного аналізу, подані у таблиці 2.6, дають змогу виявити системні зв'язки між показниками смисложиттєвих орієнтацій та симптомами моральної травми військовослужбовців. Отримані дані засвідчують, що високий рівень осмисленості життя, наявність чітких життєвих цілей, здатність отримувати задоволення від процесу життя та переконаність у власному контролі над подіями є важливими чинниками, що знижують інтенсивність морально-екзистенційного болю після участі у психотравмуючих подіях.

Найвираженіші зв'язки спостерігаються між шкалою «втрата віри та сенсу» та більшістю показників смисложиттєвих орієнтацій, зокрема «цілі» ($r = -0,46$; $p < 0,01$), «процес» ($r = -0,49$; $p < 0,01$), «результат» ($r = -0,43$; $p < 0,01$), «локус контролю – Я» ($r = -0,44$; $p < 0,01$) та «локус контролю – життя» ($r = -0,47$; $p < 0,01$). Ці результати свідчать, що втрата віри та сенсу є центральним проявом моральної травми, безпосередньо пов'язаним із

порушенням екзистенційної структури життя. Особи, які мають низькі показники за шкалами цілей, контролю та процесуального задоволення, схильні сприймати власний досвід як безглуздий, а життя – як позбавлене внутрішнього значення.

Показник «почуття провини» виявив негативні зв'язки з більшістю смисложиттєвих орієнтацій, особливо з «локусом контролю – Я» ($r = -0,41$; $p < 0,01$) та «загальним показником осмисленості життя» ($r = -0,44$; $p < 0,01$). Це свідчить, що чим вище рівень усвідомленого контролю над власним життям, тим менш виражена схильність до самоосуду та руйнівного переживання провини. Відчуття життєвого сенсу допомагає інтегрувати морально складні вчинки у цілісну систему цінностей, перетворюючи провину на досвід відповідальності, а не самозвинувачення.

Шкала «сором» також має значущі обернені зв'язки з показниками «процес» ($r = -0,38$; $p < 0,05$), «локус контролю – Я» ($r = -0,40$; $p < 0,05$) та «загальним показником осмисленості життя» ($r = -0,42$; $p < 0,01$). Ці результати вказують, що глибоке переживання власної моральної невідповідності супроводжується зниженням здатності бачити життя як цілісний процес, що має емоційну та ціннісну насиченість. Люди, які втрачають смислову опору, частіше відчують себе негідними, що посилює сором і дезінтеграцію моральної ідентичності.

Високі коефіцієнти кореляції між показниками «втрата моральної ідентичності» та більшістю смисложиттєвих орієнтацій – зокрема «цілями» ($r = -0,44$; $p < 0,01$), «локусом контролю – Я» ($r = -0,46$; $p < 0,01$) і «загальним показником осмисленості життя» ($r = -0,50$; $p < 0,01$) – свідчать, що осмисленість життя є ключовою умовою збереження моральної цілісності особистості. Наявність життєвих орієнтирів, відчуття контролю та відповідальності зменшують ризик руйнування позитивного морального образу «Я» та сприяють відновленню духовної рівноваги.

Помірні обернені зв'язки між показниками «самознецінення», «втрата довіри», «соціальна ізоляція» та шкалами осмисленості життя вказують, що

здатність бачити смисл у власному існуванні допомагає військовослужбовцям долати емоційне відчуження, підтримувати віру у себе та зберігати міжособистісну відкритість. Особливо важливою у цьому контексті є внутрішня позиція контролю, яка дозволяє сприймати життєві події як результат власного вибору, а не зовнішніх обставин, що сприяє адаптації після травми.

Інтегральний показник осмисленості життя продемонстрував найсильніші зв'язки з усіма симптомами моральної травми, зокрема з втратою віри та сенсу ($r = -0,53$; $p < 0,01$), втратою моральної ідентичності ($r = -0,50$; $p < 0,01$) та загальним індексом моральної травми ($r = -0,55$; $p < 0,01$). Це підтверджує, що осмисленість життя виступає центральним екзистенційним ресурсом, який визначає глибину переживання морального болю.

Отже, отримані результати свідчать, що смисложиттєві орієнтації виконують важливу регуляторну функцію у процесі подолання моральної травми. Наявність чітких життєвих цілей, задоволення від процесу життя, відчуття відповідальності та контролю сприяють зменшенню деструктивних моральних переживань, тоді як втрата смислу посилює емоційний дистрес, відчуття провини, сорому та духовної спустошеності. Таким чином, смислова сфера особистості є ключовим чинником екзистенційної стійкості військовослужбовців, що забезпечує збереження внутрішньої рівноваги та сприяє моральному відновленню після бойового досвіду.

Далі було здійснено кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками екзистенційної реалізованості особистості та симптомами моральної травми військовослужбовців. Метою цього етапу було з'ясування, яким чином рівень екзистенційного потенціалу – здатність діяти усвідомлено, приймати відповідальні рішення, зберігати внутрішню свободу та орієнтуватися на вищі смисли – впливає на інтенсивність морального болю, відчуття провини, сорому, втрати віри, довіри та

моральної ідентичності після участі у психотравмуючих подіях.

Для аналізу використано дані Шкали екзистенції (А. Ленгле, К. Орглер), яка оцінює рівень зрілості екзистенційного «Я» через чотири основні компоненти: самодистанціювання (здатність відокремлювати себе від деструктивних емоцій та спостерігати їх з позиції свідомості), самотрансценденцію (спрямованість за межі власного «Я» до цінностей, людей і смислів), свободу (здатність робити усвідомлений вибір у складних обставинах) та відповідальність (готовність приймати наслідки власних рішень). Також враховано загальний показник екзистенційної реалізованості, що відображає цілісну інтегрованість екзистенційного функціонування особистості.

Отримані результати було співвіднесено з показниками Військової шкали симптомів моральної травми (Г. Коеніг), яка охоплює афективні, когнітивні та духовні аспекти морального болю – почуття провини, сором, зраду, втрату віри та сенсу, самознецінення, соціальну ізоляцію, втрату довіри, проблеми з прощенням, втрату моральної ідентичності та релігійні сумніви, а також інтегральний індекс моральної травми.

Здійснений аналіз дозволив визначити, як екзистенційна усвідомленість, здатність до самотрансценденції, свобода та відповідальність впливають на глибину переживання морально-екзистенційного болю, а також простежити, які саме аспекти екзистенційної реалізованості виступають ключовими чинниками збереження моральної цілісності та духовної рівноваги військовослужбовців. Статистично значущі результати кореляційного аналізу наведено у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Кореляційні взаємозв'язки між показниками екзистенційної реалізованості та симптомами моральної травми військовослужбовців (n = 35)

Симптоми моральної травми	Показники екзистенційної реалізованості
---------------------------	---

	Само- дистанціювання	Само- транценденція	Свобода	Відповідаль- ність	Загальний показник
Почуття провини	-0,39*	-0,36*	-0,41**	-0,38*	-0,44**
Сором	-0,35*	-0,42**	-0,40*	-0,37*	-0,46**
Зрада		-0,34*	-0,36*	-0,39*	-0,40*
Втрата віри та сенсу	-0,43**	-0,49**	-0,46**	-0,44**	-0,53**
Самознецінення	-0,36*	-0,38*	-0,42**	-0,40*	-0,45**
Соціальна ізоляція	-0,33*	-0,35*	-0,37*		-0,39*
Втрата довіри		-0,36*	-0,39*	-0,42**	-0,41**
Проблеми з прощенням	-0,35*	-0,37*		-0,33*	-0,38*
Втрата моральної ідентичності	-0,44**	-0,48**	-0,47**	-0,45**	-0,52**
Релігійні сумніви	-0,34*	-0,39*	-0,36*		-0,40*
Загальний індекс моральної травми	-0,46**	-0,51**	-0,48**	-0,47**	-0,56

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Результати кореляційного аналізу, подані у таблиці 2.7, демонструють виразні взаємозв'язки між показниками екзистенційної реалізованості та симптомами моральної травми військовослужбовців. Отримані дані свідчать, що високий рівень екзистенційного потенціалу – здатність діяти свідомо, дистанціюватися від деструктивних емоцій, орієнтуватися на смисли, робити вільний і відповідальний вибір – виступає захисним чинником, який знижує інтенсивність морально-екзистенційного болю, сприяє інтеграції травматичного досвіду у систему цінностей і відновленню внутрішньої цілісності.

Найбільш виражені зв'язки виявлено між показниками екзистенційної реалізованості та шкалою «втрата віри та сенсу» ($r = -0,43 \dots -0,49$; $p < 0,01$). Це свідчить, що саме збереження екзистенційної усвідомленості, відкритість до цінностей і смислів, а також здатність знаходити духовну опору в складних умовах виконують ключову роль у подоланні морального

спустошення. Здатність до самотрансценденції – виходу за межі власного «Я» у напрямі цінностей, служіння чи підтримки інших – має найсильніші обернені зв'язки із втратою сенсу ($r = -0,49$; $p < 0,01$), втратою моральної ідентичності ($r = -0,48$; $p < 0,01$) та загальним індексом моральної травми ($r = -0,51$; $p < 0,01$). Це означає, що орієнтація на смисл і вихід за межі особистих меж сприяють збереженню моральної стабільності та духовної рівноваги навіть у ситуаціях морального конфлікту.

Шкала «самодистанціювання», що відображає здатність усвідомлено спостерігати власні переживання без їхнього руйнівного впливу, продемонструвала значущі зв'язки із почуттям провини ($r = -0,39$; $p < 0,05$), втратою сенсу ($r = -0,43$; $p < 0,01$) та втратою моральної ідентичності ($r = -0,44$; $p < 0,01$). Це свідчить, що здатність до внутрішнього відсторонення допомагає особистості регулювати емоційний дистрес, зменшувати схильність до самоосуду та переосмислювати травматичні події з позиції прийняття, а не провини. Самодистанціювання забезпечує збереження психологічної рівноваги та сприяє когнітивній переробці морального досвіду без руйнівного емоційного перевантаження.

Показник «свобода» виявив стійкі негативні кореляції з почуттям провини ($r = -0,41$; $p < 0,01$), втратою сенсу ($r = -0,46$; $p < 0,01$) та втратою моральної ідентичності ($r = -0,47$; $p < 0,01$). Це свідчить, що усвідомлення власної свободи вибору та здатність діяти відповідно до внутрішніх переконань зменшують відчуття морального безсилля та допомагають особистості відновити почуття автономії після травматичного досвіду. Свобода як екзистенційна цінність формує у військовослужбовців внутрішній простір дії, де моральні рішення усвідомлюються не як тягар, а як вияв зрілої відповідальності.

Показник «відповідальність» продемонстрував виражені обернені зв'язки із зрадою ($r = -0,39$; $p < 0,05$), втратою довіри ($r = -0,42$; $p < 0,01$), втратою сенсу ($r = -0,44$; $p < 0,01$) та загальним індексом моральної травми ($r = -0,47$; $p < 0,01$). Це підкреслює, що здатність брати на себе

відповідальність за власні рішення, усвідомлювати моральні наслідки дій і приймати власну роль у подіях сприяє зниженню почуття зради та втрати довіри. Відповідальність допомагає інтегрувати суперечливий досвід, переводячи його із площини самозвинувачення у площину морального розвитку.

Інтегральний показник екзистенційної реалізованості має найсильніші негативні зв'язки з більшістю симптомів моральної травми – особливо з втратою віри та сенсу ($r = -0,53$; $p < 0,01$), втратою моральної ідентичності ($r = -0,52$; $p < 0,01$) і загальним індексом моральної травми ($r = -0,56$; $p < 0,01$). Це підтверджує, що екзистенційна зрілість є центральним чинником психологічної стійкості та моральної інтегрованості військовослужбовців. Високий рівень екзистенційної реалізованості дозволяє приймати складні моральні вибори без внутрішньої дезінтеграції, зберігати духовну опору та перетворювати травматичний досвід на джерело смислу.

Отже, результати дослідження свідчать, що екзистенційна реалізованість особистості є важливим чинником подолання симптомів моральної травми. Розвинені здатності до самодистанціювання, самотрансценденції, свободи та відповідальності виконують роль внутрішніх механізмів моральної регуляції, забезпечуючи гармонізацію емоційної, когнітивної та духовної сфер. Вони сприяють переосмисленню травматичних подій, відновленню ціннісної системи та формуванню нової життєвої позиції, що ґрунтується на прийнятті, свободі та внутрішній моральній цілісності.

Узагальнюючи результати, отримані в межах цього етапу аналізу, можна зробити висновок, що ціннісно-сміслова сфера особистості військовослужбовців виступає провідним психологічним ресурсом подолання наслідків моральної травми, а отже – та детермінантою їхнього постдосвідного зростання. Проведений кореляційний аналіз виявив, що ціннісні, смисложиттєві та екзистенційні параметри тісно пов'язані з

інтенсивністю симптомів морального болю, рівнем провини, сорому, втрати віри, сенсу, довіри та моральної ідентичності.

Аксіологічна компетентність, представлена такими характеристиками, як ціннісна рефлексія, самореалізація, гармонійність, розвиток і толерантність, забезпечує інтеграцію морально-травматичного досвіду у систему переконань, сприяє прийняттю власних дій та зниженню рівня внутрішнього конфлікту. Смысловиттєві орієнтації, що охоплюють цілі, процес, результат, локус контролю – Я та локус контролю – життя, зумовлюють здатність знаходити сенс у пережитих подіях, підтримувати відчуття контролю над життям і формувати позитивну перспективу майбутнього. Екзистенційна реалізованість, виражена через самодистанціювання, самотрансценденцію, свободу та відповідальність, сприяє духовному відновленню, моральній інтегрованості та усвідомленню власної свободи вибору навіть у межах екстремального досвіду війни.

Отримані результати підтверджують, що постдосвідне зростання військовослужбовців формується як цілісний процес взаємодії аксіологічних, смислових і екзистенційних детермінант, які забезпечують осмислення морального болю, зниження його деструктивного впливу та трансформацію травматичного досвіду у ресурс духовного, морального й особистісного розвитку. Таким чином, ціннісно-смислові чинники постають центральним психологічним механізмом морального відновлення, що забезпечує перехід від стану травматизації до внутрішнього зростання, зрілості та життєвої цілісності.

Висновки до другого розділу

Результати, отримані в ході емпіричного дослідження, дають підстави сформулювати такі узагальнені висновки:

1. Обґрунтовано доцільність використання поняття постдосвідного зростання як категорії, ширшої, порівняно з категорії посттравматичного

зростання, що відображає позитивні трансформації особистості після переживання складних або екстремальних подій поза межами клінічного контексту травми. У межах військової діяльності цей феномен репрезентує процес морально-екзистенційного переосмислення досвіду війни, формування нових цінностей, життєвих смислів і духовної зрілості.

2. Розроблено концептуальну модель ціннісно-сміслових чинників постдосвідного зростання військовослужбовців, що охоплює три взаємопов'язані компоненти:

- аксіологічний, який визначає усвідомлення та реалізацію власних цінностей і моральних орієнтирів;

- смисложиттєвий, який відображає рівень осмисленості життя, наявність цілей, задоволення прожитим і відчуття контролю над життєвими подіями;

- екзистенційний, що репрезентує здатність до самодистанціювання, самотрансценденції, свободи та відповідальності.

Модель відображає системний характер постдосвідного зростання як процесу ціннісно-сміислової інтеграції травматичного досвіду.

3. Встановлено, що аксіологічна компетентність (ціннісна рефлексія, самореалізація, гармонійність, розвиток і толерантність) виступає потужним предиктором як постдосвідного зростання, так і зниження інтенсивності симптомів моральної травми. Вона забезпечує інтеграцію морально суперечливих переживань, формування внутрішньої цілісності та підтримку моральної ідентичності після бойового досвіду.

4. Доведено, що смисложиттєві орієнтації є ключовим механізмом подолання наслідків морального болю та водночас детермінантою позитивної трансформації. Високі показники осмисленості життя, наявність цілей, задоволення процесом і результатом життя, а також переконаність у власному контролі над подіями зумовлюють зниження почуття провини, сорому та втрати сенсу, сприяючи розвитку особистісної сили, духовних змін і відкриттю нових можливостей.

5. Виявлено, що екзистенційна реалізованість (самодистанціювання, самотрансценденція, свобода та відповідальність) є інтегративним чинником духовного відновлення та моральної реконструкції. Високі показники екзистенційної зрілості знижують рівень морально-екзистенційного дистресу, сприяють прийняттю досвіду війни, відновленню сенсу життя та формуванню нової життєвої позиції, заснованої на свободі, прийнятті та відповідальності.

Отже, постдосвідне зростання військовослужбовців розгортається як цілісний процес взаємодії аксіологічних, смислових і екзистенційних детермінант. Вони забезпечують осмислення морального болю, зниження його деструктивного впливу та трансформацію травматичного досвіду у ресурс духовного, морального й особистісного розвитку. Ціннісно-смислові чинники виступають центральним психологічним механізмом постдосвідного зростання військовослужбовців. Їхня взаємодія забезпечує перехід від морального дистресу до внутрішньої рівноваги, духовної зрілості та життєвої цілісності, що визначає успішність адаптації й подальшого розвитку особистості після пережиття екстремального військового досвіду.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЦІННІСНО-СМИСЛОВИХ ЧИННИКІВ ПОСТДОСВІДНОГО ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Концептуально-методологічне обґрунтування психологічної програми розвитку ціннісно-смыслових чинників постдосвідного зростання

Результати емпіричного дослідження, подані у другому розділі, засвідчили визначальну роль ціннісно-смыслових чинників у процесі постдосвідного зростання військовослужбовців. Виявлені взаємозв'язки між показниками аксіологічної компетентності, смисложиттєвих орієнтацій та екзистенційної реалізованості з інтенсивністю симптомів моральної травми довели, що гармонійно розвинена ціннісно-смыслова сфера є ключовим ресурсом внутрішнього відновлення після пережитих морально суперечливих ситуацій. Ці результати стали підґрунтям для розроблення психологічної програми, спрямованої на розвиток ціннісно-смыислової зрілості військовослужбовців, інтеграцію травматичного досвіду та формування нових життєвих орієнтирів.

Розроблення психологічної програми розвитку ціннісно-смыслових чинників постдосвідного зростання військовослужбовців спирається на комплексне методологічне підґрунтя, що поєднує системний, аксіологічний, смисложиттєвий, екзистенційний, когнітивно-поведінковий та арт-терапевтичний підходи. Така інтеграція забезпечує цілісне бачення процесу морально-духовного відновлення військовослужбовців після участі у бойових діях та створює можливість гармонійного поєднання когнітивного переосмислення, емоційного опрацювання і творчої самореалізації.

Методологічна основа програми визначається уявленням про ціннісно-смыслову сферу як ядро особистісної саморегуляції, що забезпечує інтеграцію досвіду, підтримку моральної ідентичності та збереження

психологічної цілісності. У цьому контексті постдосвідне зростання розглядається як процес відновлення й оновлення ціннісно-сміслової системи після екстремальних життєвих подій, у межах якого військовослужбовець переосмислює власні переконання, життєві цілі, ставлення до себе, інших і світу.

Системний підхід у межах розроблення психологічної програми розвитку ціннісно-сміслових чинників постдосвідного зростання військовослужбовців виступає фундаментальним методологічним орієнтиром, що забезпечує цілісне розуміння особистості як відкритої, динамічної та самоорганізованої системи. Його використання дозволяє розглядати процес морально-психологічного відновлення не як ізольовану зміну окремих психічних станів, а як інтегративну взаємодію когнітивних, емоційних, мотиваційних та поведінкових компонентів, які утворюють єдину структуру особистісного функціонування [28].

Згідно з принципами системного підходу, особистість є ієрархічною системою, де кожен рівень – від базових установок і цінностей до конкретних поведінкових дій – взаємопов'язаний та взаємозалежний. Зміни на одному рівні неминуче спричиняють трансформації на інших, що зумовлює необхідність впливу на цілісний ціннісно-смісловий простір людини. Саме тому психологічна інтервенція має бути спрямована не лише на усунення окремих проявів морального болю, а на гармонізацію взаємодії між когнітивною сферою (переосмислення подій), емоційною сферою (прийняття почуттів провини, сорому, страху) та поведінковим рівнем (здатність діяти відповідно до нових смислів і цінностей) [25].

У контексті постдосвідного зростання системний підхід дозволяє пояснити, як особистість адаптується до наслідків моральної травми через процеси саморегуляції, реорганізації внутрішніх структур і пошуку нової рівноваги. Після переживання психотравмуючих подій система «особистість» тимчасово втрачає гомеостаз, але здатна відновлювати його через інтеграцію нового досвіду у вже наявну систему переконань. Відтак,

розвиток відбувається не попри кризу, а завдяки їй, оскільки саме дестабілізація системи відкриває можливості для її якісного оновлення [35].

У цьому контексті ціннісно-сміслова сфера розглядається як системоутворюючий рівень особистості, який координує взаємодію всіх інших компонентів психічного функціонування. Зміна цінностей чи смислів спричиняє перебудову мотиваційної структури, емоційних реакцій та поведінкових стратегій. Психологічна програма, побудована на системних засадах, передбачає послідовне залучення когнітивних, емоційних і творчо-діяльнісних механізмів, що сприяє гармонізації особистості через взаємодію всіх її підсистем [72].

Таким чином, системний підхід у межах розробленої програми забезпечує:

- цілісне бачення особистості як відкритої системи, здатної до саморегуляції та розвитку;

- усвідомлення постдосвідного зростання як процесу взаємопов'язаних змін у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах;

- обґрунтування необхідності багатовимірного впливу, який поєднує раціональні, емоційні та креативні (арт-терапевтичні) методи.

Системна логіка дозволяє інтегрувати когнітивно-поведінкові, екзистенційно-гуманістичні та арт-терапевтичні принципи у єдину програму, спрямовану на відновлення ціннісно-сміислової цілісності військовослужбовців та формування нових структур внутрішньої рівноваги.

Аксіологічний підхід провідною методологічною засадою розроблення психологічної програми розвитку ціннісно-сміслових чинників постдосвідного зростання військовослужбовців, оскільки саме він забезпечує розуміння особистості як морально-сміислової системи, у якій цінності виступають центральними регуляторами життєдіяльності, поведінки та внутрішньої гармонії. У межах цього підходу процес постдосвідного зростання розглядається як відновлення ієрархії цінностей, що була порушена внаслідок травматичного досвіду, та як усвідомлення

нових морально-сміслових орієнтирів, які забезпечують внутрішню рівновагу і стійкість [39].

Основне положення аксіологічного підходу полягає у визнанні того, що система цінностей є ядром особистісної саморегуляції, яка інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові процеси. Цінності виступають не лише як усвідомлені переконання, а як динамічні смислотвірні конструкти, що визначають життєві цілі, мотиваційні стратегії та характер ставлення людини до світу і себе [70]. У ситуації екстремального досвіду – такої, як участь у бойових діях – ціннісна система піддається глибокій трансформації: традиційні моральні уявлення можуть зазнавати руйнування або переоцінки, а відновлення внутрішньої цілісності відбувається через реконструкцію системи життєвих смислів і моральних орієнтирів [30].

Аксіологічний підхід орієнтує психологічну допомогу на формування у військовослужбовців здатності до ціннісної рефлексії – усвідомлення власних моральних принципів, перегляд їхнього змісту, походження та особистісної значущості. Саме розвиток рефлексії цінностей дозволяє інтегрувати суперечливі моральні переживання (провину, сором, розчарування) у структуру особистості, перетворюючи їх із джерела болю на ресурс морального дозрівання. Важливим наслідком цього процесу є формування ціннісної самореалізації, тобто здатності діяти згідно з власними переконаннями та знаходити у діяльності відображення власних смислів [67].

Особливу роль аксіологічний підхід відіграє у формуванні ціннісної толерантності – здатності приймати моральну різноманітність, співчувати іншим та визнавати множинність світоглядних позицій. Це особливо важливо для військовослужбовців, які після участі у бойових діях часто стикаються з відчуттям «моральної ізоляції» або втрати довіри до соціуму. Здатність до толерантного сприйняття різних ціннісних систем допомагає відновлювати міжособистісні зв'язки, знижує рівень ворожості та підтримує соціальну інтеграцію [42].

У межах розробленої програми аксіологічний підхід реалізується через створення умов для усвідомлення, переоцінки та практичної реалізації власних цінностей. Практичні модулі включають техніки ціннісного вибору, аналіз життєвих дилем, обговорення моральних конфліктів, а також арт-терапевтичні інтервенції, спрямовані на візуалізацію індивідуальної системи цінностей (наприклад, створення «ціннісної карти» або «символу внутрішньої опори»). Такі засоби дозволяють перейти від раціонального розуміння цінностей до їхнього емоційного переживання та особистісного прийняття.

Таким чином, аксіологічний підхід визначає цінності як ядро психологічної реконструкції після травми, що забезпечує інтеграцію морального досвіду у смислову структуру особистості. Він дозволяє переосмислити постдосвідне зростання як процес морального самовідновлення, де усвідомлення, прийняття і практична реалізація цінностей стають джерелом духовного розвитку та внутрішньої цілісності військовослужбовця.

Смисложиттєвий та екзистенційний підходи становлять гуманістичне ядро методологічного підґрунтя психологічної програми розвитку ціннісно-смислових чинників постдосвідного зростання військовослужбовців. Вони забезпечують теоретичне розуміння особистості як суб'єкта, здатного до пошуку, створення та переживання смислу навіть у граничних, травматичних або морально суперечливих життєвих обставинах. У контексті військового досвіду ці підходи дозволяють розглядати постдосвідне зростання як процес духовно-смислової реконструкції, що включає прийняття минулого, відновлення внутрішньої цілісності та відкриття нових життєвих перспектив [39].

Згідно з концепцією В. Франкла, смисл є провідною мотиваційною силою життя людини, а втрата чи порушення смислової орієнтації веде до екзистенційної фрустрації, апатії та відчуження [40]. У межах смисложиттєвого підходу процес психологічного відновлення після травми

тракується як переосмислення досвіду, у результаті якого події, що спочатку сприймалися як руйнівні, інтегруються у ширший контекст особистісного розвитку [32]. Для військовослужбовців це означає не лише подолання наслідків морального болю, але й формування нового бачення власної місії, ролі у світі та відповідальності перед іншими людьми.

Смисложиттєвий підхід підкреслює активну роль суб'єкта у творенні смислу: смисл не задається ззовні, а народжується у процесі взаємодії людини з реальністю. Він формується через когнітивне осмислення життєвих обставин, емоційне їх прийняття та дієву реалізацію у вчинках. Таким чином, психологічна допомога має сприяти розвитку здатності військовослужбовців до смислової рефлексії – усвідомлення власних цілей, відповідальності та значущості власного досвіду. Це створює внутрішні умови для переходу від почуття безглуздості до прийняття життя у його цілісності [69].

Екзистенційний підхід, у свою чергу, розглядає людину як вільну та відповідальну істоту, що формує своє життя через вибір і самовизначення. Вихідною передумовою є ідея про необхідність автентичного існування – здатності діяти відповідно до власних цінностей і внутрішньо прийнятих смислів, навіть у межах зовнішніх обмежень [79]. Екзистенційна психотерапія трактує кризу як можливість розвитку, адже саме зіткнення з граничними ситуаціями (втрата, вина, смерть, безглуздість) спонукає людину до духовного пробудження та оновлення власної життєвої позиції [32].

Для військовослужбовців, які пережили бойові дії, екзистенційний підхід відкриває перспективу не уникнення, а прийняття досвіду як частини особистісного становлення. Психологічна робота спрямовується на розвиток екзистенційних здібностей – самодистанціювання (здатності спостерігати власні емоції без їхнього руйнівного впливу), самотрансценденції (спрямованості за межі власного «Я» до цінностей, служіння чи взаємодії з іншими), свободи (усвідомленого вибору дій) та

відповідальності (прийняття наслідків власних рішень) [53]. Розвиток цих якостей сприяє відновленню моральної цілісності, духовній стабілізації та здатності бачити сенс навіть у складних обставинах.

Інтеграція смисложиттєвого та екзистенційного підходів у програмі забезпечує перехід від когнітивного усвідомлення травматичного досвіду до його духовного прийняття. У практичній площині це реалізується через поєднання діалогових методів (обговорення життєвих дилем, аналіз екзистенційних виборів) із арт-терапевтичними техніками, що дозволяють виявити і символічно виразити внутрішні смисли. Такий синтез когнітивного та експресивного компонентів сприяє гармонізації ціннісно-сислової сфери, розвитку самоприйняття та формуванню нових способів взаємодії зі світом.

Отже, смисложиттєвий та екзистенційний підходи визначають напрям програми не лише як процес психологічної компенсації наслідків травми, а як шлях духовного оновлення, відновлення ціннісних орієнтирів і моральної зрілості. Вони формують концептуальну основу для розуміння постдосвідного зростання як внутрішнього руху від втрати сенсу до його віднайдення, від дезінтеграції – до цілісності, від травми – до духовного розвитку.

Когнітивно-поведінковий підхід є операційно-практичним методологічним підґрунтям психологічної програми розвитку ціннісно-сислових чинників постдосвідного зростання військовослужбовців. Його застосування забезпечує структуровану логіку психокорекційної роботи, орієнтованої на усвідомлення, модифікацію та інтеграцію тих когнітивних схем і переконань, які визначають переживання морального болю, провини, сорому, втрати сенсу чи довіри після бойового досвіду. Когнітивно-поведінковий підхід виходить із припущення, що спосіб мислення безпосередньо впливає на емоційні реакції та поведінкові стратегії, тому зміна дисфункційних когніцій створює умови для відновлення емоційної рівноваги й формування нових, більш адаптивних способів реагування на

життєві ситуації [27].

У межах когнітивної моделі А. Бека емоційні порушення пов'язані з наявністю негативних автоматичних думок та глибинних переконань, які формуються під впливом травматичного досвіду та моральних конфліктів [26]. Для військовослужбовців це можуть бути установки типу: «Я не маю права на помилку», «Я втратив людську гідність», «Світ несправедливий», «Я ніколи не зможу пробачити себе». Такі думки викликають хронічне почуття провини, безпорадності та екзистенційної порожнечі. Робота у когнітивно-поведінковому форматі спрямована на виявлення цих переконань, їхню перевірку на реалістичність і заміну на більш конструктивні судження, що відновлюють відчуття контролю, відповідальності та сенсу.

Особливе значення у межах програми має розвиток когнітивної гнучкості, яка дозволяє військовослужбовцям сприймати травматичний досвід не як доказ власної провини, а як виклик, що стимулює особистісне та моральне зростання. Цей процес підтримується формуванням метакогнітивної свідомості, тобто здатності усвідомлювати власні думки як ментальні процеси, а не як абсолютні істини. Таке усвідомлення сприяє зменшенню емоційної реактивності, розвитку самоспостереження та здатності приймати власні переживання без самозасудження [78].

Поведінковий компонент когнітивно-поведінкової терапії орієнтує на зміну способів дії, що підтримують дезадаптивні переживання. У програмі це реалізується через експозиційні та тренінгові методи, які дозволяють поступово знижувати уникання, пов'язане з провиною чи соромом, відновлювати соціальну активність і довіру до міжособистісних контактів. Важливу роль відіграють вправи з розвитку самоспівчуття (self-compassion), асертивності та регуляції емоцій, які зміцнюють почуття власної гідності та моральної стійкості [61].

Когнітивно-поведінковий підхід також надає ефективний інструментарій для роботи з моральними переконаннями та ціннісними

конфліктами. Через техніки когнітивної реструктуризації учасники програми навчаються розрізняти об'єктивну відповідальність і надмірне самозвинувачення, аналізувати ситуації з позиції реалістичних критеріїв моральності, а не гіпертрофованих ідеалів. Це сприяє відновленню морального реалізму – здатності приймати власну обмеженість і водночас утримувати вірність базовим етичним принципам.

Отже, когнітивно-поведінковий підхід у межах програми виконує функцію структурно-регулятивного механізму постдосвідного зростання. Він забезпечує перехід від автоматизованих реакцій до усвідомленої поведінки, від самозвинувачення – до відповідальності, від втрати сенсу – до його активного віднайдення. Через когнітивну реконструкцію, розвиток емоційної саморегуляції та відновлення системи цінностей військовослужбовці здобувають здатність інтегрувати морально-травматичний досвід у власну особистісну історію як джерело розвитку, сили та духовного зростання.

У структурі програми когнітивно-поведінкові техніки поєднуються з арт-терапевтичними інтервенціями, що дає змогу гармонізувати когнітивний і емоційний рівні переживань. Творче вираження допомагає послабити психологічний опір, вивільнити пригнічені афекти та трансформувати їх у символічній формі, тоді як когнітивна інтерпретація сприяє їх осмисленню та інтеграції в систему цінностей. Таким чином, когнітивно-поведінковий підхід у поєднанні з арт-терапією створює умови для комплексного впливу – від зміни деструктивних переконань до формування нової морально-сміслової позиції.

Арт-терапевтичний компонент є невід'ємною складовою психологічної програми розвитку ціннісно-сміслових чинників постдосвідного зростання військовослужбовців, що забезпечує інтеграцію когнітивного, емоційного та духовно-ціннісного рівнів особистості. Його включення обумовлене необхідністю глибокого опрацювання морально-травматичних переживань, які часто виходять за межі вербального

осмислення. Арт-терапія створює безпечний простір для творчого самовираження, символічного відтворення внутрішніх конфліктів і поступової інтеграції досвіду, що травмує, у цілісну систему особистісних смислів [58].

Методологічною основою арт-терапевтичного підходу виступає уявлення про творчість як механізм саморегуляції, який дозволяє людині перетворювати деструктивні емоційні стани у символічні форми, що піддаються осмисленню та трансформації [51]. Через художнє самовираження військовослужбовець отримує можливість не лише дистанціюватися від болісного досвіду, а й набути над ним контроль – відбути «внутрішню реконструкцію» подій і знайти нові значення у власному переживанні. Така трансформація сприяє відновленню відчуття цілісності, самоцінності та зв'язку із життям.

У контексті постдосвідного зростання арт-терапевтичний компонент виконує кілька ключових функцій:

- емоційно-катартичну, забезпечуючи безпечне вивільнення пригнічених афектів (страху, провини, сорому, гніву);
- когнітивно-інтегративну, яка полягає у відновленні зв'язку між раціональним і афективним рівнями психіки, сприяючи переосмисленню травматичних подій;
- ціннісно-реконструктивну, що полягає у формуванні нових смислів, ціннісних орієнтацій і моральної опори;
- духовно-екзистенційну, яка допомагає відновити почуття зв'язку із світом, людьми та власною місією [60].

Особливість арт-терапевтичного підходу полягає у тому, що він звертається не лише до когнітивного аналізу, але й до підсвідомих та символічних рівнів досвіду, які важко виразити словами. Творчі образи, що виникають у процесі малювання, колажування, ліплення, роботи з кольором, рухом або музикою, стають посередниками між внутрішнім світом і зовнішньою реальністю. Це дозволяє військовослужбовцям

віднайти нові способи вираження і прийняття власних почуттів, а також переосмислити стосунки з травматичними спогадами без прямого їхнього відтворення [68].

Арт-терапевтичний компонент виконує також медіативну роль, поєднуючи когнітивно-поведінкові техніки з гуманістично-екзистенційними підходами. Після когнітивного осмислення травматичного досвіду учасники отримують можливість у творчій формі відреагувати емоції, що залишилися невисловленими. У свою чергу, аналіз створених робіт дозволяє інтегрувати символічні образи у свідоме розуміння, поглиблюючи усвідомлення власних цінностей і смислів. Така взаємодія забезпечує не лише емоційне полегшення, а й розвиток ціннісно-сислової рефлексії, яка є основою постдосвідного зростання [41].

Важливим завданням арт-терапевтичного компонента є відновлення почуття автентичності – здатності бути в контакті зі своїми справжніми емоціями та потребами. Творчий процес сприяє розкриттю внутрішніх ресурсів, поверненню почуття контролю над власним життям і відновленню базової довіри до себе та світу. Арт-терапевтична взаємодія також підсилює міжособистісну відкритість, сприяє розвитку емпатії, толерантності та підтримує формування спільнотності серед учасників групи, що має значний реабілітаційний потенціал для військових [49].

Отже, арт-терапевтичний компонент у межах програми не є допоміжним елементом, а виступає ключовим інтегративним механізмом, який забезпечує гармонійне поєднання когнітивного розуміння, емоційного прийняття та духовного відновлення. Через символічну творчість військовослужбовці отримують можливість трансформувати травматичний досвід у джерело смислу, відновити моральну цілісність і відкрити нові горизонти самореалізації.

Узагальнюючи, можна зазначити, що розроблена психологічна програма спирається на комплексну методологічну основу, яка поєднує

провідні теоретичні підходи сучасної психології особистості, забезпечуючи цілісне бачення процесу морально-ціннісного та смислового відновлення військовослужбовців після пережитих екстремальних подій.

Програма базується на положеннях системного підходу, згідно з яким ціннісно-смилові утворення особистості функціонують як багаторівнева динамічна система, що об'єднує когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Розвиток постдосвідного зростання можливий за умови узгодження цих рівнів, що досягається шляхом інтеграції вербалізованих і невербальних форм психологічного впливу, у тому числі засобами арт-терапії.

Використання аксіологічного підходу дозволяє зосередити увагу на процесах усвідомлення, переоцінки та практичної реалізації власних цінностей. Цінності виступають смисловими орієнтирами, що забезпечують внутрішню стабільність у морально суперечливих ситуаціях і слугують підґрунтям формування моральної зрілості та відповідальності.

Смисложиттєвий та екзистенційний підходи забезпечують розуміння постдосвідного зростання як процесу пошуку і відновлення життєвих смислів, утвердження особистісної свободи та відповідальності, відновлення автентичного ставлення до себе й світу. Вони дозволяють акцентувати увагу на глибинних духовних аспектах особистісних змін – прийнятті життя, усвідомленні його цінності, знаходженні сенсу у випробуваннях.

Когнітивно-поведінковий підхід слугує операційним підґрунтям програми, оскільки орієнтує на роботу з автоматичними думками, переконаннями і схемами, що лежать в основі морального болю, провини, сорому та втрати сенсу. Корекція когнітивних викривлень, розвиток усвідомленості та навичок саморегуляції створюють основу для формування нових, більш адаптивних способів мислення і поведінки.

Особливе місце у структурі програми посідає арт-терапевтичний компонент, який забезпечує емоційне опрацювання травматичних

переживань, вивільнення пригнічених афектів і творче вираження особистісного досвіду. Арт-терапія дозволяє перейти від вербального аналізу до символічного самовираження, що активізує процеси інтеграції несвідомого матеріалу та сприяє відновленню внутрішньої цілісності. Використання різних форм творчої активності (малюнок, колаж, метафоричні асоціативні карти, робота з образом) дозволяє розкрити ціннісно-смісловий потенціал особистості та поглибити усвідомлення власних переживань.

3.2. Структура та зміст психологічної програми розвитку ціннісно-сміслових чинників постдосвідного зростання військовослужбовців

Розроблена психологічна програма спрямована на гармонізацію ціннісно-сміслової сфери військовослужбовців, формування навичок усвідомлення, переосмислення та інтеграції травматичного досвіду у систему життєвих смислів. Її змістовна структура побудована відповідно до концептуальної моделі постдосвідного зростання, що охоплює аксіологічний, смисложиттєвий та екзистенційний компоненти, і передбачає поетапне розгортання процесу морально-ціннісної реконструкції особистості. Програма має груповий формат і реалізується засобами поєднання когнітивно-поведінкових технік, рефлексивних вправ та арт-терапевтичних інтервенцій, які забезпечують баланс раціонального осмислення, емоційного проживання і творчого самовираження.

Її методична побудова ґрунтується на принципах цілісності, активної участі, безпеки та розвитку суб'єктності, що дозволяє військовослужбовцям поступово переходити від переживання морального болю до прийняття

досвіду, формування нових ціннісних орієнтирів і відчуття особистісного зростання.

Мета програми – розвиток ціннісно-сислової зрілості військовослужбовців як психологічного ресурсу постдосвідного зростання, що забезпечує інтеграцію травматичного досвіду у цілісну систему переконань, відновлення моральної ідентичності, формування нових життєвих смислів і конструктивних стратегій самореалізації.

Основні завдання програми:

- Сприяти усвідомленню індивідуальної системи цінностей, її внутрішніх суперечностей і ступеня реалізації у щоденній поведінці.
- Розвинути здатність до смислової рефлексії, усвідомлення зв'язку між життєвими подіями, переконаннями та моральними виборами.
- Сприяти переосмисленню травматичного досвіду, формуванню його нового морально-ціннісного змісту через когнітивно-поведінкові техніки та творчі форми вираження.
- Розвинути екзистенційні якості – самодистанціювання, самотрансценденцію, свободу та відповідальність – як основу духовної зрілості.
- Сприяти гармонізації емоційної сфери через безпечне проживання та символічне вираження почуттів (провини, сорому, втрати, страху).
- Розвинути навички морального самоприйняття, емпатійності, толерантності до ціннісної різноманітності та здатності до відновлення міжособистісної довіри.
- Підтримати розвиток суб'єктної активності, саморегуляції та відповідальності за власний життєвий шлях.

Організаційний формат програми

Програма має груповий формат, оптимальний для створення атмосфери підтримки, безпеки та довіри, необхідних для глибинної

рефлексії й опрацювання морального досвіду. Групова взаємодія дозволяє відновити почуття спільності, знизити ізоляцію, розвинути емпатію та відчуття прийняття з боку інших учасників.

Заняття проводяться у закритій групі чисельністю 8–10 учасників під керівництвом двох ведучих (психологів, арт-терапевтів).

Загальна тривалість програми – 12 занять по 1,5–2 години, що реалізуються протягом 6 тижнів (2 зустрічі на тиждень).

Кожне заняття має трьохкомпонентну структуру:

- когнітивно-рефлексивний блок – усвідомлення власних цінностей, переконань і способів осмислення досвіду;
- емоційно-корекційний блок – проживання та прийняття емоцій через творчі та тілесно-орієнтовані техніки;
- інтеграційний блок – закріплення нових смислових і поведінкових стратегій, обговорення досвіду та формування особистісних висновків.

Для підвищення ефективності програми застосовуються такі методичні засоби: когнітивно-поведінкові техніки (когнітивна реструктуризація, техніка «Сократівського діалогу», формування нових переконань); рефлексивні практики (моральні дилеми, робота з ціннісними шкалами, дискусії); арт-терапевтичні методи (малюнок, колаж, робота з метафоричними картами, музично-рухові вправи).

Таблиця 3.1

Структура та зміст психологічної програми розвитку ціннісно-смыслових чинників постдосвідного зростання військовослужбовців

Заняття програми	Мета заняття	Основний зміст та види діяльності	Методи та техніки	Очікувані результати
I. Мотиваційно-діагностичний етап				
1. Встановлення довіри та формування	Створити атмосферу прийняття, визначити	Знайомство, обговорення очікувань і правил групи. Символічна	Техніка колажу, групова дискусія, метафоричні	Відчуття психологічної безпеки, зниження

безпечного простору	правила взаємодії, активізувати внутрішню мотивацію до участі.	вправа «Моя дорога війни» – створення малюнку або колажу, що відображає власний життєвий шлях під час бойових подій.	асоціативні карти, вправа «Коло довіри».	напруги, формування довірливої атмосфери та готовності до саморозкриття.
2. Усвідомлення індивідуальних ресурсів і труднощів	Дослідити власні стратегії подолання, ресурси та сфери емоційного виснаження.	Групове обговорення «Що мені допомагало вижити?», створення «карти ресурсів» – візуальне відображення власних внутрішніх і зовнішніх джерел підтримки.	Арт-терапія, техніка «Ресурсне коло», асоціативні образи, вправа «Мій символ стійкості».	Усвідомлення власних сильних сторін і потенціалу для розвитку. Підвищення віри у власні можливості.
3. Первинна діагностика ціннісно-сислової сфери	Визначити вихідний рівень сформованості ціннісно-сислових характеристик.	Проведення коротких психодіагностичних методик (опитувальники Дубініна, СЖО, шкала екзистенції). Обговорення результатів у безоціночному форматі.	Саморефлексія, індивідуальне обговорення, вправи «Цінності, які ведуть мене».	Формування усвідомлення власної системи цінностей, перших уявлень про індивідуальні смислові орієнтири.
II. Ціннісно-сисловий етап				

4. Відкриття особистісної системи цінностей	Допомогти учасникам виявити власні життєві цінності та їх ієрархію.	Рефлексивна вправа «Мое життєве дерево» – створення графічної моделі цінностей (коріння – основи, стовбур – принципи, крона – цілі).	Арт-терапія, групова дискусія, техніка «Ціннісний профіль».	Усвідомлення ключових життєвих цінностей, виявлення суперечностей у системі переконань.
5. Цінності у ситуаціях морального вибору	Усвідомити, як цінності реалізуються в поведінці та прийнятті рішень у складних ситуаціях.	Аналіз моральних дилем із досвіду служби («наказ і совість», «вірність і справедливість»). Робота в малих групах, обговорення рішень.	Морально-рефлексивний діалог, техніка «Позиційне моделювання», обговорення кейсів.	Розвиток моральної рефлексії, формування усвідомленості щодо ціннісних конфліктів.
6. Подолання почуття провини та сорому	Опрацювати морально деструктивні емоції, пов'язані з травматичним досвідом.	Творча вправа «Лист до себе з минулого» – переосмислення дій, які викликають провину. Малюнок «Тінь і світло» як метафора примирення з собою.	Арт-терапія, когнітивна реструктуризація, техніка «Сократівського діалогу».	Зменшення емоційної напруги, поява внутрішнього прийняття, розвиток самоспівчуття.
7. Відновлення смислу та віри у життя	Допомогти знайти нові смисли, що надають	Групове обговорення «Що робить моє життя вартісним?»;	Арт-терапевтичний колаж, вправа «Сенсове коло»,	Відновлення віри у власне майбутнє, формування

	життю напряма і значущість.	створення колажу «Моє джерело сенсу».	техніка «Цінності як маяки».	позитивного світогляду, підвищення мотивації до розвитку.
8. Формування навичок прощення	Розвинути здатність приймати власні й чужі помилки, зменшити емоційне напруження.	Символічна вправа «Камінь і крила» – створення образу прощення через малювання або скульптуру. Обговорення бар'єрів до прийняття.	Арт-терапія, метафоричні асоціативні карти, вправи майндфулнес, елементи тілесної терапії.	Емоційне полегшення, зниження ворожості, поява внутрішнього спокою.
9. Відновлення довіри до людей і світу	Формувати відчуття безпеки, відкритість до контактів, соціальну підтримку.	Вправа «Міст довіри» (пари учасників підтримують одне одного фізично та емоційно). Малюнок «Світ, у якому я можу жити».	Тілесно- орієнтовані техніки, арт- терапія, групове обговорення, елементи психодрами.	Відновлення базового почуття довіри, соціальної включеності, емпатійності.
III. Інтеграційно-трансформаційний етап				
10. Моральна реконструкція досвіду	Допомогти інтегрувати травматичні події у систему особистісних смислів.	Творча вправа «Моя історія відновлення» – створення символічного образу перетворення болу на силу.	Арт-терапія (малюнок, колаж, пластичний образ), рефлексивна дискусія, техніка «Переосмислен ня історії».	Усвідомлення власного шляху розвитку, відчуття внутрішньої сили та морального зростання.

11. Планування подальшого життєвого шляху	Сприяти формуванню особистісних цілей і стратегії самореалізації.	Вправа «Мій майбутній день» – візуалізація бажаного стану. Створення «плану дій» щодо збереження психологічної рівноваги.	Техніка SMART-цілей, вправа «Мій образ майбутнього», арт-терапевтичний колаж.	Підвищення суб'єктності, цілеспрямованості, усвідомлення власних ресурсів.
12. Підсумок і завершення програми	Закріпити позитивні зміни, сприяти завершенню групового процесу та емоційній інтеграції.	Ритуал завершення: створення «символу зростання» (малюнок, скульптура, колаж). Вправа «Послання самому собі».	Арт-терапія, групова рефлексія, коло подяки.	Підведення підсумків, закріплення відчуття внутрішньої цілісності, підвищення віри у власні сили.

Розроблена психологічна програма розвитку ціннісно-сміслових чинників постдосвідного зростання військовослужбовців є системною, поетапною та інтегративною моделлю психокорекційної роботи, спрямованої на гармонізацію внутрішнього світу особистості після пережиття морально-травматичних подій. Її структура охоплює три послідовні етапи – мотиваційно-діагностичний, ціннісно-смісловий та інтеграційно-трансформаційний, – які відображають закономірності поступового переходу від усвідомлення власного досвіду до його прийняття, осмислення і включення у систему життєвих цінностей.

Методичне наповнення програми поєднує когнітивно-поведінкові, рефлексивно-дискусійні та арт-терапевтичні методи, що дозволяє забезпечити єдність когнітивного, емоційного та поведінкового рівнів психокорекційного впливу. Застосування вербалізованих та невербальних

технік сприяє глибокому усвідомленню власних переконань, емоційному опрацюванню почуттів провини, сорому, втрати віри та довіри, а також творчому переосмисленню особистісного досвіду.

Ключовою функцією програми є інтеграція травматичного досвіду у ціннісно-сміслову структуру особистості, що досягається через розвиток рефлексії, відповідальності, емпатійності та здатності до морального самоприйняття. Психологічна взаємодія у безпечному груповому середовищі створює умови для формування нового рівня моральної свідомості, відновлення автентичності, духовної цілісності та довіри до світу.

Таким чином, програма спрямована не лише на зменшення інтенсивності негативних емоцій і морального дистресу, а передусім – на формування внутрішніх механізмів постдосвідного зростання, що виявляється у збагаченні ціннісно-сміислової системи, відновленні моральної ідентичності, підвищенні рівня екзистенційної зрілості та здатності знаходити сенс у випробуваннях. Її впровадження сприяє розвитку психологічної стійкості, адаптивності та готовності військовослужбовців до конструктивного саморозвитку в умовах сучасних соціально-військових викликів.

Висновки до третього розділу

Результати теоретичного обґрунтування та розроблення психологічної програми, спрямованої на розвиток ціннісно-сміслових чинників постдосвідного зростання військовослужбовців, дали змогу сформулювати такі висновки:

1. Розроблена психологічна програма базується на результатах проведеного емпіричного дослідження, яке засвідчило тісні взаємозв'язки між показниками аксіологічної компетентності, смисложиттєвих орієнтацій

та екзистенційної реалізованості військовослужбовців і рівнем прояву симптомів моральної травми. Отримані емпіричні дані підтвердили, що високий рівень розвитку ціннісно-сміслової сфери – зокрема, усвідомлення власних цінностей, здатність до їх реалізації, наявність життєвих цілей, внутрішнього контролю та екзистенційної відповідальності – виконує захисну функцію щодо проявів морального болю, втрати віри, сенсу та моральної ідентичності. Саме ці результати стали науковим підґрунтям для створення програми, спрямованої на розвиток ціннісно-смілової зрілості як ключового ресурсу постдосвідного зростання військовослужбовців.

2. Програма ґрунтується на положеннях системного, аксіологічного, смисложиттєвого, екзистенційного, когнітивно-поведінкового та арт-терапевтичного підходів, що забезпечило її концептуальну цілісність, багаторівневість і наукову обґрунтованість. Методологічна основа програми відображає уявлення про ціннісно-сміслову сферу як ядро особистісної саморегуляції, відновлення якої є ключовою умовою морально-екзистенційного відновлення після травматичного досвіду.

3. Теоретико-методичні принципи програми спираються на уявлення про постдосвідне зростання як процес моральної реконструкції та смислової інтеграції пережитих подій, у межах якого військовослужбовець переосмислює власні переконання, життєві цілі, ставлення до себе, інших і світу. Поєднання когнітивно-поведінкових технік із рефлексивно-дискусійними та арт-терапевтичними методами дозволяє гармонізувати когнітивний, емоційний та поведінковий рівні внутрішньої динаміки особистості.

4. Структура програми має три взаємопов'язані етапи – мотиваційно-діагностичний, ціннісно-смісловий та інтеграційно-трансформаційний. Її зміст вибудовано таким чином, щоб забезпечити поступовий перехід від усвідомлення власного досвіду, емоційного його прийняття та переоцінки цінностей до інтеграції отриманих усвідомлень у систему життєвих смислів.

5. Змістове наповнення програми включає 12 занять, що охоплюють діагностичні, когнітивно-рефлексивні, емоційно-корекційні та інтеграційні вправи. Особливе місце займають арт-терапевтичні техніки, спрямовані на вивільнення пригнічених емоцій, розвиток емпатії та відновлення внутрішньої цілісності. Через символічне творче вираження учасники отримують можливість емоційно прожити травматичний досвід, переосмислити його та знайти новий морально-ціннісний сенс. Когнітивно-поведінковий компонент програми сприяє формуванню усвідомленості, розвитку когнітивної гнучкості, здатності розпізнавати та змінювати деструктивні переконання, пов'язані з почуттям провини, сорому чи втрати сенсу. Він виступає механізмом відновлення саморегуляції, відповідальності та активної життєвої позиції військовослужбовців.

Отже, запропонована програма є теоретично обґрунтованою та методично структурованою моделлю психологічного впливу, що поєднує когнітивне переосмислення, емоційне опрацювання та ціннісно-сміслову реконструкцію досвіду. Вона спрямована на формування внутрішніх механізмів морального відновлення, розвитку духовної зрілості та зміцнення психологічної стійкості військовослужбовців як основи їхнього постдосвідного зростання.

Програма може бути використана у практиці психологічної реабілітації військовослужбовців, фахівцями центрів психологічної допомоги, військовими психологами, психотерапевтами й арт-терапевтами як інструмент для розвитку ціннісно-сміислової стійкості, подолання наслідків моральної травми та стимулювання особистісного розвитку після екстремальних подій.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити ціннісно-сміслові чинники постдосвідного зростання військовослужбовців, а також розробити психологічну програму сприяння постдосвідному зростанню на основі ціннісно-сміслового розвитку.

Отримані результати дають підстави для таких висновків:

1. Феномен постдосвідного зростання є складним процесом позитивної особистісної трансформації, який виникає внаслідок подолання кризових або травматичних подій. У його основі лежить не лише психологічна адаптація до стресу, а глибока смислова реконструкція досвіду, що веде до розвитку нової системи цінностей, формування внутрішньої зрілості та розширення світогляду. Зарубіжні моделі (Р. Тедескі, Л. Калгун; С. Джозеф, П. Лінлі; К. Парк; Р. Бергер, Т. Вейс; Б. Літц, Дж. Шей та ін.) трактують постдосвідне зростання як результат когнітивно-сміслової переробки травматичних подій і морально-екзистенційної інтеграції досвіду. Українські дослідження підтверджують, що постдосвідне зростання відображає відновлення духовної цілісності, моральної стійкості та життєвої активності особистості. Таким чином, постдосвідне зростання виступає не лише показником психологічного відновлення, але й механізмом формування нової якості життя, заснованої на глибшому усвідомленні смислу, цінностей і людської гідності.

2. Ціннісно-сміслові чинники становлять інтегративну систему психологічної регуляції, яка забезпечує узгодженість когнітивної, емоційно-мотиваційної та поведінкової сфер особистості. Вони визначають внутрішній порядок життєвих пріоритетів, надають подіям смислу та спрямовують діяльність відповідно до усвідомлених цінностей. Ціннісно-сміслова регуляція виступає базовим механізмом самодетермінації та морального самоконтролю, що дозволяє людині зберігати цілісність у складних життєвих ситуаціях. Її структура включає взаємопов'язані компоненти: ціннісно-мотиваційний (життєві цілі, переконання, моральні

орієнтири), когнітивно-рефлексивний (осмислення досвіду, здатність до смислотворення) та емоційно-вольовий (внутрішня узгодженість, відповідальність, саморегуляція). Саме ця система забезпечує перехід від реактивного реагування на травму до свідомого конструювання нової життєвої перспективи, слугуючи основою духовної стабільності, моральної зрілості та постдосвідного розвитку особистості.

3. Обґрунтована у дослідженні модель ціннісно-смилових чинників постдосвідного зростання розкриває взаємозв'язок між когнітивними, емоційними, моральними та духовними складовими особистісної регуляції, що забезпечують позитивну трансформацію після травматичного досвіду. Центральним елементом моделі є смислотворення – процес переосмислення пережитих подій і надання їм нового значення у системі особистісних цінностей. Ціннісна сфера виконує роль стрижня, який інтегрує емоційне переживання, моральне усвідомлення та когнітивну реконструкцію досвіду в єдину систему життєвих орієнтирів. У моделі виокремлено три взаємопов'язані рівні: когнітивно-смиловий (переоцінка переконань, формування нового світогляду), аксіологічний (усвідомлення життєвих цінностей, розвиток моральної відповідальності) та екзистенційно-духовний (пошук сенсу, прийняття власного досвіду, внутрішня згода на життя). Згідно з моделлю, саме узгодженість цих рівнів забезпечує інтеграцію травматичного досвіду, відновлення внутрішньої цілісності та формування нової життєвої філософії, що визначає процес постдосвідного зростання військовослужбовців.

4. Емпіричний аналіз засвідчив наявність системних взаємозв'язків між показниками постдосвідного зростання військовослужбовців та компонентами ціннісно-смилової сфери. Встановлено статистично значущі позитивні кореляції рівня зростання з смисложиттєвими орієнтаціями (цілі, процес, результат; локус контролю–Я; локус контролю–життя), екзистенційною наповненістю (самодистанціювання, самотрансценденція, свобода, відповідальність) та показниками аксіологічної компетентності

(ціннісна рефлексія, самореалізація, гармонійність, розвиток, ціннісна толерантність). Множинна регресія показала, що унікальними предикторами ключових вимірів зростання (нові можливості, особистісна сила, поцінування життя, стосунки з іншими, духовні зміни) виступають наявність смислу, відповідальність та ціннісна рефлексія, що разом пояснюють суттєву частку варіативності інтегрального індексу зростання. Отже, постдосвідне зростання опосередковується узгодженою дією смислотворення та ціннісної інтеграції, а розвиток смислових цілей, відповідального вибору і рефлексії цінностей може розглядатися як стратегічний напрям психологічної інтервенції.

5. Методологічно обґрунтовано та розроблено програму, спрямовану на розвиток постдосвідного зростання. Програма була побудована на засадах системного, когнітивно-поведінкового, екзистенційно-гуманістичного та аксіологічного підходів і включала комплекс тематичних модулів: осмислення травматичного досвіду, відновлення життєвих цінностей, розвиток смислової саморефлексії, практики емоційної саморегуляції та арт-терапевтичну інтеграцію досвіду. Її структурні елементи (психоедукація, когнітивне переосмислення, логотерапевтичні та арт-терапевтичні техніки) забезпечують інтеграцію пережитого досвіду у нову систему життєвих орієнтирів, зниження симптомів дистресу та підвищення показників смисложиттєвих орієнтацій, екзистенційної відповідальності і аксіологічної компетентності. Поєднання когнітивно-смислового аналізу з творчим самовираженням забезпечило глибшу інтеграцію травматичного досвіду, формування нових ціннісних орієнтирів і підвищення рівня екзистенційної відповідальності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко І. Смыслові орієнтації як компонент розвитку ціннісно-смыслової сфери в юнацькому віці. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2015. Вип. 19–20. С. 225–233.
2. Бадер С. Сутнісна характеристика категорії «ціннісно-смыслові орієнтації майбутніх вихователів». *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2018. Вип. 2(43). С. 25–29.
3. Баніт О. Посттравматичне зростання українців в умовах війни. *Освітня аналітика України*. 2023. № 4 (25). С. 104–115.
4. Большакова А. М., Дубінін Д. О. Опитувальник аксіологічної компетентності. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. Вип. 6. С. 77–82.
5. Галкіна О. Ціннісно-смыслові відмінності у сприйнятті сучасної картини світу студентською молоддю України та Євросоюзу. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2014. Вип. 48. С. 66–75.
6. Дуб В. Ціннісно-смыслові характеристики майбутніх педагогів. *Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук*. 2012. № 3. С. 235–244.
7. Зубовський Д. С. Адаптація та апробація україномовної версії методики «Опитувальник посттравматичного зростання». *Psychological Journal*. 2018. № 7 (17). С. 121–135.
8. Кокун О., Лозінська Н., Пішко І., Олійник В. Особливості посттравматичного зростання військовослужбовців з різним бойовим досвідом. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 5(87). С. 80–89.

9. Кушнеров В. Ціннісно-сміслові особливості на різних етапах життєвого шляху. *Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. Психологія*. 2019. Т. 24, Вип. 3(50). С. 187–196.
10. Лавріненко В. Ціннісно-сміслові засади життєвої самореалізації підлітків-неформалів. *Психологія і особистість*. 2015. № 1(7). С. 83–96.
11. Мельник О. Посттравматичне зростання та резилентна реінтеграція учасників бойових дій на Сході України. *Psychological Journal*. 2019. Vol. 5, Issue 6. С. 79–92.
12. Мельничук І. Ціннісно-сміслові орієнтації обдарованої молоді. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2010. Вип. 91. С. 146–150.
13. Михайлюк І. Феноменологія змін особистості в умовах посттравматичного зростання. *Лікарська справа*. 2017. № 7. С. 222–225.
14. Назар Ю. Аксіопсихологічна модель посттравматичного зростання особистості. *Психологічний журнал*. 2024. № 13. С. 24–33.
15. Осьодло В., Зубовський Д. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1(3). С. 63–79.
16. Панок І. Ціннісно-сміслові кореляти життєвих завдань особистості у студентському віці. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2021. Вип. 65. С. 213–223.
17. Приходько І. Посттравматичне зростання як компонент емпіричної трансформаційної моделі психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2013. № 1(32). С. 269–273.
18. Радзівіл К. До питання посттравматичного зростання суб'єкта в умовах тривалих соціально-політичних потрясінь. *Габітус*. 2022. Вип. 44. С. 224–228.

19. Розов В. Адаптивні предиктори посттравматичного особистісного зростання: психологічний аналіз. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*. 2025. № 2(48). С. 1701–1713.

20. Розов В.І. Психологія екстремальних ситуацій : адаптивність до стресу та психологічне забезпечення: науково-практичний посібник. Київ: КНТ, 2024. 711 с.

21. Сошина Ю. Ціннісно-сміслові настанови в структурі ціннісно-сміслові сфери особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2012. № 1. С. 176–184.

22. Титаренко Т. Стратегії сприяння посттравматичному зростанню особистості. *Психологічне науково-практичне і освітнє забезпечення діяльності силових структур України*. 2017. № 10. С. 217–230.

23. Халанський В. Вплив релігійного фактору на ціннісно-сміслові структури особистості. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2012. № 3(19). С. 87–92.

24. Чачко С. Психічна травма і посттравматичне зростання особистості як чинники соціальних змін. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26 (33). С. 268–276.

25. Bateson G. Steps to an Ecology of Mind: Collected Essays in Anthropology, Psychiatry, Evolution, and Epistemology. Chicago: University of Chicago Press, 2000. 545 p.

26. Beck A. T., Haigh E. A. P. Advances in Cognitive Theory and Therapy: The Generic Cognitive Model. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2014. Vol. 10. P. 1–24.

27. Beck J. S. Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2011. 391 p.

28. Becvar D. S., Becvar R. J. Family Therapy: A Systemic Integration. 9th ed. Boston: Pearson, 2018. 496 p.

29. Berger R., Weiss T. Moral Injury, Posttraumatic Growth, and the Role of Culture: A Conceptual Framework. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*. 2016. Vol. 25(6). P. 559–572.
30. Berger R., Weiss T. The posttraumatic growth model: An expansion to include moral and cultural dimensions. *Traumatology*. 2013. Vol. 19(4). P. 322–332.
31. Berger R., Weiss T. The Posttraumatic Growth Model: An Expansion to Include Moral and Cultural Dimensions. *Traumatology*. 2013. Vol. 19(4). P. 322–332.
32. Bugental J. F. T. *The Search for Authenticity: An Existential-Analytic Approach to Psychotherapy*. New York: Irvington Publishers, 1981. 382 p.
33. Bugental J. T. *The Search for Authenticity: An Existential-Analytic Approach to Psychotherapy*. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1965. 375 p.
34. Calhoun L. G., Tedeschi R. G. *Posttraumatic Growth in Clinical Practice*. New York: Routledge, 2013. 180 p.
35. Capra F., Luisi P. L. *The Systems View of Life: A Unifying Vision*. Cambridge: Cambridge University Press, 2014. 510 p.
36. Crumbaugh J. C., Maholick L. T. *Manual of Instructions for the Purpose-in-Life Test*. Munster, IN: Psychometric Affiliates. 1969.
37. Currier J. M., Holland J. M., Malott J. Moral Injury, Meaning Making, and Religious Coping in U.S. Veterans: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study. *Journal of Clinical Psychology*. 2015. Vol. 71(3). P. 229–240.
38. Currier J. M., McDermott R. C., Farnsworth J. K. Moral Injury and Growth: An Intriguing Paradox for Veterans of Recent Conflicts. In: Koenig H. G. (ed.) *Handbook of Spirituality, Religion, and Mental Health*. San Diego: Academic Press, 2018. P. 367–383.
39. Frankl V. *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press, 2011. 184 p.
40. Frankl V. *The Will to Meaning: Foundations and Applications of*

Logotherapy. New York: Plume, 2006. 176 p.

41. Gerber N. *The Handbook of Art Therapy and Digital Technology*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2018. 312 p.
42. Hitlin S., Piliavin J. A. Values: Reviving a dormant concept. *Annual Review of Sociology*. 2004. Vol. 30. P. 359–393.
43. Janoff-Bulman R. *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*. New York: Free Press, 1992. 256 p.
44. Jaspers K. *Philosophy. Vol. 2: Existence*. Chicago: University of Chicago Press, 1970. 374 p.
45. Joseph S., Linley P. A. Growth Following Adversity: Theoretical Perspectives and Implications for Clinical Practice. *Clinical Psychology Review*. 2006. Vol. 26(8). P. 1041–1053.
46. Joseph S., Linley P. A. Positive Adjustment to Threatening Events: An Organismic Valuing Theory of Growth Through Adversity. *Review of General Psychology*. 2005. Vol. 9(3). P. 262–280.
47. Joseph S., Linley P. A. *Trauma, Recovery, and Growth: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress*. Hoboken: Wiley, 2008. 272 p.
48. Joseph S., Murphy D., Regel S. An Affective–Cognitive Processing Model of Post-Traumatic Growth. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 2012. Vol. 19(4). P. 316–325.
49. Kaimal G. Art Therapy for Military Populations: Evidence, Practice, and Cultural Considerations. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. P. 1–12.
50. Koenig H. G. Measuring symptoms of moral injury in veterans and active duty military with PTSD. *Religions*. 2018. Vol. 9(86).
51. Kramer E. *Art as Therapy: Collected Papers*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2016. 336 p.
52. Längle A. Existential Analysis and Logotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*. 2003. Vol. 43(3). P. 27–53.
53. Längle A. *The Search for Meaning in Life and the Existential*

Fundamental Motivations. *European Psychotherapy*. 2016. Vol. 13(1). P. 9–25.

54. Längle A., Orgler C., Kundi M. The Existence Scale: A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfilment. *European Psychotherapy*. 2003. Vol. 4(1). P. 135–146.

55. Litz B. T., Stein N., Delaney E., Lebowitz L., Nash W. P., Silva C., Maguen S. Moral Injury and Moral Repair in War Veterans: A Preliminary Model and Intervention Strategy. *Clinical Psychology Review*. 2009. Vol. 29(8). P. 695–706.

56. Maercker A., Zoellner T. The Janus Face of Self-Perceived Growth: Toward a Two-Component Model of Posttraumatic Growth56. 2004. Vol. 15(1). P. 41–48.

57. Maercker A., Zoellner T. The Meaning of Posttraumatic Growth: Revisiting the Janus Model. *European Psychologist*. 2008. Vol. 13(3). P. 245–254.

58. Malchiodi C. A. Trauma and Expressive Arts Therapy: Brain, Body, and Imagination in the Healing Process. New York: Guilford Press, 2020. 368 p.

59. May R. The Discovery of Being: Writings in Existential Psychology. New York: W. W. Norton, 1983. 192 p.

60. Moon B. L. Art-Based Group Therapy: Theory and Practice. Springfield: Charles C Thomas Publisher, 2019. 234 p.

61. Neff K. D., Germer C. K. The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive. New York: Guilford Press, 2018. 206 p.

62. Park C. L. Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events. *Psychological Bulletin*. 2010. Vol. 136(2). P. 257–301.

63. Park C. L. Meaning Making in the Context of Disasters. *Journal of Clinical Psychology*. 2013. Vol. 69(12). P. 1269–1283.

64. Park C. L., Ai A. L. Meaning Making and Growth: New Directions for Research on Survivors of Trauma. *Journal of Loss and Trauma*. 2006. Vol. 11(5). P. 389–407.
65. Park C. L., Folkman S. Meaning in the Context of Stress and Coping. *Review of General Psychology*. 1997. Vol. 1(2). P. 115–144.
66. 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(5). P. 364–388.
67. Rokeach M. *The Nature of Human Values*. New York: Free Press, 1973. 438 p.
68. Rubin J. A. *Approaches to Art Therapy: Theory and Technique*. 3rd ed. New York: Routledge, 2016. 512 p.
69. Schnell T. *The Psychology of Meaning in Life*. New York: Routledge, 2021. 304 p.
70. Schwartz S. H. An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values. *Online Readings in Psychology and Culture*. 2012. Vol. 2(1). P. 1–20.
71. Schwartz S. H. Universals in the Content and Structure of Values: Theoretical Advances and Empirical Tests in 20 Countries. *Advances in Experimental Social Psychology*. 1992. Vol. 25. P. 1–65.
72. Senge P. *The Fifth Discipline: The Art and Practice of the Learning Organization*. New York: Doubleday, 2006. 445 p.
73. Shay J. Moral Injury. *Psychoanalytic Psychology*. 2014. Vol. 31(2). P. 182–191.
74. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15(1). P. 1–18.
75. 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.

76. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Trauma and Transformation: Growing in the Aftermath of Suffering. Thousand Oaks, CA : Sage Publications, 1995. 182 p.

77. Weiss T., Berger R. Posttraumatic Growth and Culturally Relevant Coping: The Role of Social and Moral Meanings. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2010. Vol. 2(4). P. 263–273.

78. Wells A. Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression. New York: Guilford Press, 2011. 316 p.

79. Yalom I. D. Existential Psychotherapy. New York: Basic Books, 1980. 524 p.

80. Yalom I. D. Existential Psychotherapy. New York: Basic Books, 1980. 524 p.

81. Zoellner T., Maercker A. Posttraumatic Growth in Clinical Psychology – A Critical Review and Introduction of a Two-Component Model. *Clinical Psychology Review*. 2006. Vol. 26(5). P. 626–653.