

УДК 159. 923

Некипіла Оксана

здобувачка ступеня PhD

кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки

Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»,

Київ, Україна

<https://orcid.org/0009-0005-4381-0884>**Співак Любов**

докторка психологічних наук, професорка,

професорка кафедри психології

Бердянського державного педагогічного університету,

Запоріжжя, Україна

<http://orcid.org/0000-0002-3653-5432>DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi24.439**ПРОБЛЕМА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ЖІНОК ДОРОСЛОГО ВІКУ У ВОЄННИЙ І ПОСТВОЄННИЙ ЧАС: ЗАРУБІЖНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДИСКУРС**

Анотація. В статті подано теоретичний аналіз сучасних наукових зарубіжних психологічних досліджень, у котрих розглянуто різні аспекти проблеми посттравматичного зростання жінок-ветеранок і цивільних жінок у воєнний і повоєнний час. Відзначено позитивні наслідки переживання людиною травматичних подій. А саме – здатність людини до психологічної трансформації після пережитих травматичних подій, що засвідчує її посттравматичне зростання. Проявами посттравматичного зростання є такі позитивні зміни в психіці людини: надання значущості життю, трансформація ставлення до значущих інших, збільшення особистісної сили, поява нових можливостей, зміна пріоритетності цінностей, духовне зростання, зниження рівнів депресії та посттравматичного стресу. Емпірично доведено позитивний вплив посттравматичного зростання на ментальне здоров'я, резильєнтність (психологічну стійкість), соціальну адаптацію і самооцінку жінок-ветеранок. Визначено потребу розробки і застосування спеціалізованих програм психологічної реабілітації та посттравматичного зростання для жінок-ветеранок. Встановлено, що на посттравматичне зростання цивільних жінок, котрі пережили сексуальне насильство під час воєнного конфлікту, позитивний вплив зумовлюють певні стратегії подолання. Зокрема – позитивне переосмислення травматичних подій, оптимізм і низький рівень поведінкового роз'єднання.

Ключові слова: посттравматичне зростання, травматичні події, жінка-ветеранка, цивільна жінка, воєнний час, поствоєнний час.

Постановка проблеми. Умови надзвичайних ситуацій (війн, пандемій тощо), котрі досить часто супроводжуються травматичними подіями, можуть призводити до порушень ментального здоров'я людини, появи в неї психічних травм, симптомів посттравматичного стресового розладу та т. ін. Однак наслідки переживання людиною травматичних подій можуть бути й позитивними, що підтверджує її здатність до психологічної трансформації після таких подій, тобто посттравматичне зростання. Позитивний аспект посттравматичних процесів полягає в тому, що травма може інтенсифікувати в людини процеси особистісного зростання і самореалізації, відкриваючи нові перспективи для її психологічної реабілітації та допомоги. Важливість психологічної підтримки людини у напрямку її посттравматичного зростання впродовж періодів воєнного і поствоєнного часу актуалізує дослідження цієї проблематики.

Аналіз останніх досліджень з проблеми. В українській психологічній науці емпіричному дослідженню різних аспектів проблеми посттравматичного зростання (ПТЗ) людини присвячено наукові праці Зубовського (2019); Погорільської, Найдьоновой й Карпюк (2024); Сазоновой (2023) та ін.

Особистісний ракурс зростання ветеранів-учасників Антитерористичної операції (АТО), котрий відбувався в посттравматичний період і стосувався змін у сприйнятті ними власного «Я» / нових можливостей, міжособистісних стосунків і філософії життя, вивчав Зубовський (2019). Психолог емпірично визначив вплив трьох груп чинників (1) ситуаційно-демографічних – віку, соціального статусу й інтенсивності бойового досвіду; 2) індивідуально-психологічних – особистісних рис, диспозиційного оптимізму, копінг-стратегій і локусу контролю; 3) соціально-психологічних – соціальної підтримки) на особистісне зростання ветеранів-учасників АТО в посттравматичний період. Заслугує на увагу й висновок про те, що процес особистісного зростання досліджуваних статистично значущо не залежить від проявів ПТСР (посттравматичного стресового розладу) в посттравматичний період.

ПТЗ підлітків, котрі постраждали внаслідок воєнних дій, емпірично дослідила Сазонова (2023). Психологиня визначила негативний вплив воєнних дій на психічний розвиток досліджуваних, котрий засвідчили такі основні прояви, як: дифузна особистісна ідентичність, розрив континууму часу, нерозвинута рефлексивність, схематичні чи стереотипні уявлення про навколишній світ і про себе, схильність вбачати сенс життя у досягненні матеріального добробуту і здобутті статусу в соціумі, нечіткість життєвих планів і перспектив. Одержані результати зумовили потребу розробки нею програми «Посттравматичне зростання підлітків в реабілітаційному середовищі дитячого табору». Мета розробленої програми полягала у профілактиці й подоланні наслідків посттравматичного стресу та сприянні посттравматичному зростанню підлітків в умовах реабілітаційного середовища дитячого табору. Також доведено ефективність авторської програми після її впровадження.

Питанню щодо ресурсів ПТЗ українців в умовах війни присвячено дослідження Погорільської, Найдьоновой й Карпюк (2024). Науковці емпірично виявили психологічні особливості ПТЗ зростання військовослужбовців і цивільних осіб чоловічої статі через встановлення специфіки особистісних ресурсів і сенсу життя (наявності або ж пошуку) як чинників досліджуваного процесу. Визначено наявність більшого потенціалу ПТЗ у військовослужбовців, котрі намагаються знайти новий сенс життя, відкриті до стосунків із іншими людьми, прагнуть до самореалізації, знають і застосовують техніки зниження рівня тривожності й напруги, здатні відновлювати свої психологічні ресурси й досягати внутрішньої рівноваги. Натомість цивільні чоловіки надають перевагу досягненню успіху, що забезпечує суб'єктивне відчуття вдалої самореалізації, та створенню таких життєвих ситуацій, що дозволяють їм розкритися повніше.

Проведений огляд останніх наукових праць підтвердив потребу сучасної психологічної української науки в подальшому вивченні ПТЗ людини дорослого віку впродовж воєнного і поствоєнного часу.

Мета статті: на основі проведеного теоретичного аналізу сучасних психологічних досліджень проблеми ПТЗ жінок дорослого віку у воєнний і поствоєнний час окреслити переваги їхнього застосування в практиці психологічної допомоги українським жінкам в напрямку їхнього ПТЗ.

Виклад основного матеріалу дослідження. В зарубіжній психологічній науці розкрито різні аспекти проблеми ПТЗ людини. Як вважає Фінкель (Finkel, 1975), переживання людиною травматичних подій може мати не лише негативні, а й позитивні наслідки. Адже здатність людини до психологічної трансформації після пережитих травматичних подій засвідчує її ПТЗ (McKenzie, Anderson, Maydon, & Shivakumar, 2021).

Позитивні зміни в психіці людини, котра пережила травматичні події, ґрунтовно дослідили Тадеші та Калхаун (Tedeschi, & Calhoun, 2004). За позицією вчених, наявні зміни у важливих сферах життєдіяльності, а саме – трансформація психічного й особистісного розвитку людини, котра отримала психологічну травму та / або стресовий досвід, підтверджують її ПТЗ. Основними проявами таких змін, на погляд Таку та ін. (Taku, Cann, Calhoun, & Tedeschi, 2008), є: надання важливості життю, трансформування ставлення до значущих інших, збільшення особистісної сили, поява нових можливостей, зміна пріоритетності цінностей, духовне зростання. Позитивний вплив ПТЗ на психіку людини, зокрема зниження рівнів депресії та посттравматичного стресу, підтвердили й Морріл та ін. (Morrill et al., 2008).

Дослідження Брей (Bray, 2016) стосується процесу ПТЗ цивільних людей. Вчений обґрунтував концепцію посттравматичного зростання, котра полягає в можливому позитивному впливі цього процесу на особистісний розвиток і самореалізацію людини. Він відзначив, що, хоча травма часто асоціюється з болем і стражданням, вона не завжди має лише руйнівний ефект. Для деяких людей травматичний досвід може стати потужним чинником особистісного зростання, розширення перспектив та глибшого розуміння себе і довкілля. Також вчений описав, як переживання людиною травми може призвести до низки позитивних змін в її психіці: психологічного відновлення, розширення меж самосвідомості, спонукання до пошуку нових сенсів у житті, змінювання переконань і, навіть, покращення міжособистісних взаємин. Значний вплив на цей процес зумовлюють такі чинники: соціальна підтримка, здатність до самоаналізу і наявність ресурсів для подолання стресу. Водночас важливо зважати і на індивідуальні відмінності переживання людьми процесу ПТЗ. Адже окремі люди можуть залишатися в стані постійного стресу або депресії, не зумівши ефективно адаптуватися до нових умов. Він обґрунтував новий підхід до вивчення посттравматичних процесів, котрий не обмежується лише відновленням після травми. Його підхід містить ідею про те, що травма може стати рушійною силою для досягнення вищого рівня саморозуміння і розвитку потенціалу в людини. Важливим аспектом цього процесу виступає здатність людини трансформувати свою травму в ресурс, що допомагає їй досягати вищого рівня психологічної стійкості та гармонії (Bray, 2016).

Крім цього Брей відзначив вплив самосвідомості на психологічне зростання людини. Вчений визначив, що підвищення рівня саморозуміння і глибше пізнання власних почуттів та емоцій може допомогти людині не лише усвідомити травматичний досвід, а й знайти змогу використати його для конструювання більш збалансованого і осмисленого життя. На його думку, така саморефлексія є необхідною умовою для розвитку внутрішнього потенціалу людини (Bray, 2016).

Вивчення ПТЗ як психологічної парадигми, котра презентує процес змін у свідомості та життєвих пріоритетах людини після пережитої травми, виступило предметом наукового інтересу Тейлор (Taylor, 2023). Відзначено, що ПТЗ може стати важливим чинником відновлення психологічного здоров'я і підтримки особистісного розвитку людини, навіть після важких травматичних подій. ПТЗ є процесом позитивних змін у психіці людини, котрі відбуваються внаслідок пережитої травми. Однак цей процес не є універсальним і не кожна людина, котра зазнала травму, переживає ПТЗ. Для деяких людей ця трансформація може бути важливою складовою психологічного відновлення. Отже, ПТЗ передбачає не лише психологічне зцілення, але й зміни в особистих переконаннях, взаєминах із іншими людьми та ставленні до життя загалом.

Основними показниками ПТЗ людини Тейлор (Taylor, 2023) вважає такі:

- зміни у сприйнятті життя – люди, котрі пережили травму, можуть змінити свої життєві пріоритети, набагато більше цінувати життя і бути вдячними за те, що мають;
- покращення міжособистісних взаємин – подолавши важкі випробування, деякі люди відчують глибший зв'язок із іншими людьми і відновлюють або зміцнюють стосунки з ними;

- посилення внутрішньої сили і стійкості – ПТЗ часто зумовлює появу в людини нових психологічних ресурсів для подолання труднощів, покращення емоційного здоров'я та здатності впоратися з труднощами у майбутньому;

- духовний розвиток – часто після пережитих травм людина може глибше розмірковувати про сенс життя, що може призвести до її духовного розвитку або до зміни релігійних переконань.

На думку Тейлор (Taylor, 2023), хоча ПТЗ, зазвичай, асоціюється з позитивними змінами, цей процес не є легким і може супроводжуватися значними емоційними труднощами, що вимагають часу й підтримки для досягнення цих змін. Розроблена концепція ПТЗ може застосовуватися на практиці в психологічному консультуванні та реабілітації. Так, психотерапевти і психологи-консультанти можуть використовувати принципи концепції ПТЗ для підтримки клієнтів, котрі пережили травму, допомагаючи їм знайти позитивні зміни через цей досвід. Відзначено й важливість терапевтичних технік, що призводять до переосмислення досвіду травми і сприяють особистісному розвитку людини. Зокрема – технік когнітивно-поведінкової терапії, що допомагають людині змінювати сприйняття травми та знаходити нові можливості для особистісного зростання. Концепція ПТЗ важлива і для розуміння того, як люди можуть позитивно змінюватися після травматичних подій. Адже ПТЗ є не лише можливістю психічного зцілення і подолання життєвих труднощів через нові перспективи та адаптивні стратегії, а й можливістю особистісного зростання людини, що може виникати внаслідок переживання складних життєвих ситуацій.

Впродовж останніх десяти років зарубіжні психологічні дослідження присвячувалися окремим аспектам проблеми ПТЗ жінок-ветеранок і цивільних жінок у воєнний і повоєнний час.

Як емпірично визначили Джемм, Джонс і Хенлі (Gemma, Jones, & Hanley, 2017), ПТЗ статистично значущо впливає на покращення ментального здоров'я жінок-ветеранок після завершення ними військової служби. Адже вони зіштовхуються з низкою викликів, котрі пов'язані з їхньою адаптацією до цивільного життя, наслідками впливу бойового досвіду і соціальною ізоляцією. Водночас вчені виявили, що ПТЗ у жінок-ветеранок супроводжується не лише низькими рівнями депресії й тривожності, а й загальним поліпшенням їхнього самопочуття, частішими проявами позитивних емоцій і станів, покращенням емоційної саморегуляції в стресових ситуаціях.

В дослідженні МакКензі та ін. (McKenzie, Anderson, Maydon, & Shivakumar, 2021) розкрито вплив ПТЗ на резильєнтність (психологічну стійкість) жінок-ветеранок, котрі зазнали сексуального насильства під час бойових дій в Іраку та Афганістані. Вчені встановили, що після пережитої травми в жінок упродовж тривалого часу відбувалися позитивні зміни, що виявлялися у таких проявах: зниженні рівня посттравматичного стресового розладу (ПТСР), підвищенні рівня самооцінки, зміцненні міжособистісних стосунків, зміні життєвих пріоритетів і глибшому усвідомленні своєї стійкості. Аналізуючи якість життя жінок-ветеранок, вони підкреслили, що ПТЗ відіграє ключову роль у процесі їхньої адаптації після військової служби.

Крім цього, МакКензі та ін. (McKenzie, Anderson, Maydon, & Shivakumar, 2021) визначили те, що респондентки, котрі пережили травматичні події та змогли знайти в них новий сенс, рідше страждають від депресії, тривожних розладів і соціальної ізоляції. Навпаки, вони частіше розвивають навички самодопомоги, шукають підтримку в соціальному середовищі та прагнуть допомагати іншим, що, у свою чергу, ще більше сприяє їхньому психологічному відновленню. Вчені відзначили, що психологічна підтримка і спеціалізовані програми реабілітації (втручання) сприяють покращенню психічного здоров'я, якості життя і соціальної адаптації жінок-ветеранок. Також вони наголосили на важливості інтеграції програм психологічної підтримки у систему допомоги ветеранам.

Результати дослідження ПТЗ і ПТА (посттравматичної амортизації), як жінок-ветеранок, так і чоловіків-ветеранів розкрито в науковій праці Рьонінг та ін. (Rønning et. al., Випуск 24, 2025. Збірник наукових праць РДГУ

2024). Вчені обґрунтували гендерно-стратегіфікований латентний профільний аналіз для визначення специфічних патернів, котрі пов'язані з ПТЗ і ПТА у ветеранів жіночої й чоловічої статі, що дозволяє глибше зрозуміти відмінності процесу їхнього психологічного відновлення після закінчення служби. Вони емпірично виявили, що жінки-ветеранки часто переживають унікальні закономірності ПТЗ і ПТА. Зокрема, порівняно з чоловіками-ветеранами, до проявів ПТЗ жінок-ветеранок, що можуть призвести до позитивних змін в їхньому психічному стані, належать такі, як: підвищення рівня самооцінки, краща адаптація до труднощів і розвиток нових життєвих цілей. Водночас визначено, що процес ПТА, котрий супроводжується проявами депресії, тривоги і ПТСР, може бути більш вираженим серед жінок-ветеранок. Зазначене засвідчує важливість глибокого розуміння гендерних відмінностей у процесах психологічного відновлення ветеранів.

Крім цього, Рьонінг та ін. (Rønning et. al., 2024) виявили, що жінки-ветеранки можуть бути більш схильні до негативних психологічних наслідків травм, а саме, до ПТА, що супроводжується підвищеними рівнями тривоги, депресії та ПТСР. Натомість у чоловіків-ветеранів ці процеси можуть виявлятися інакше, а саме – з більшим акцентом на зовнішні симптоми агресії чи алкоголізм. Вчені зазначили, що статеві відмінності в патернах ПТЗ і ПТА ветеранів потребують розробки і застосування спеціалізованих підходів до їхньої реабілітації, з огляду на індивідуальні особливості психічного здоров'я чоловіків і жінок. Розуміння цих гендерно-специфічних моделей є вельми важливим для розробки ефективних стратегій втручання та підтримки жінок-ветеранок і чоловіків-ветеранів. Врахування особливостей проявів ПТЗ і ПТА в жінок-ветеранок і чоловіків-ветеранів, дозволяє розробити індивідуалізовані програми, котрі допоможуть їм ефективно впоратися з психічними наслідками травм. Це програми, котрі спрямовані на підвищення рівня психологічного благополуччя жінок-ветеранок і чоловіків-ветеранів. Вони можуть містити спеціалізовані терапевтичні методи, що орієнтовані на зміцнення стійкості та зменшення симптомів ПТСР. Загалом у дослідженні акцентовано увагу на необхідність глибшого вивчення гендерних аспектів ПТЗ і ПТА. Розуміння відмінностей патернів ПТЗ й ПТА у жінок і чоловіків є ключовим для визначення ефективніших втручань та підтримки ветеранів, що сприятиме їхньому відновленню і покращенню якості життя.

Предметом дослідження Андерсон та ін. (Anderson, 2019) виступили психологічні чинники ПТЗ у цивільних жінок, котрі пережили сексуальне насильство під час воєнного конфлікту в Боснії й Герцеговині. Вчені вважають, що посттравматичне зростання респонденток зумовлюють певні стратегії подолання. А саме – позитивне переосмислення травматичних подій і низький рівень поведінкового роз'єднання. Так, позитивне переосмислення пов'язано зі здатністю людини знаходити позитивні аспекти в пережитому досвіді. Натомість поведінкове роз'єднання є більш деструктивною стратегією, котра призводить до емоційної ізоляції та відчуття відокремленості від інших людей.

Також Андерсон та ін. (Anderson, 2019) емпірично визначили, що використання певних адаптивних стратегій подолання (оптимізму, позитивного переосмислення травми) призводить до появи майже 16% варіацій у рівнях ПТЗ респонденток. Зазначені стратегії допомагають жінкам розвиватися після травматичних подій, сприяють зниженню рівня страждань і зумовлюють появу позитивних змін у житті. Вчені підкреслили, що оптимізм суттєво сприяє підтримці здатності жінок знаходити нові можливості для зростання, навіть після найважчих переживань. Підвищення рівня оптимізму і використання здорових стратегій подолання можуть значно покращити психічне здоров'я і допомогти жінкам зберігати стійкість після травми.

Крім цього, наголошено на важливості підтримки і співчуття з боку спільноти для респонденток, що допомагає знизити рівень соціальної ізоляції й відчуття самотності. Однак відзначено, що лише соціальна підтримка без належних внутрішніх ресурсів і стратегій подолання не може бути достатньою для досягнення ПТЗ жінок, котрі пережили сексуальне

наси́льство під час війни. Ці висновки є важливими для розробки психологічних програм підтримки для жертв сексуального насильства в умовах воєнного конфлікту.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Переживання людиною травматичних подій може мати позитивні наслідки, що виявляються в її посттравматичному зростанні. Посттравматичне зростання людини пов'язано з її здатністю до психологічної трансформації після пережитих травматичних подій та /або одержаного стресового досвіду та презентовано позитивними змінами в розвитку її психіки й особистості. Проявами посттравматичного зростання людини є: надання важливості життю, трансформація ставлення до значущих інших, зростання особистісної сили, поява нових можливостей, розвиток нових адаптивних стратегій, покращення ментального здоров'я, зміна пріоритетності цінностей, духовне й особистісне зростання, зниження рівнів депресії та посттравматичного стресу.

За результатами проведеного теоретичного аналізу сучасних зарубіжних психологічних наукових досліджень, визначено наявність позитивного впливу посттравматичного зростання на ментальне здоров'я, резильєнтність (психологічну стійкість), соціальну адаптацію і самооцінку жінок-ветеранок. Доведено потребу розробки і застосування спеціалізованих програм посттравматичного зростання для жінок-ветеранок. Виявлено, що на посттравматичне зростання цивільних жінок, котрі пережили сексуальне насильство під час воєнного конфлікту, позитивний вплив зумовлюють певні стратегії подолання. Зокрема – позитивне переосмислення травматичних подій, оптимізм і низький рівень поведінкового роз'єднання. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні психологічних чинників посттравматичного зростання українських жінок у воєнний і поствоєнний час.

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Зубовський, Д. С. (2019). Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період. (Дисертація кандидата психол. наук). Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. Київ.
- Погорільська, Н. І., Найдьонова, Г. О., Карпюк, А. В. (2024). Ресурси посттравматичного зростання українців в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 35 (74), 4, 57–62. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/09>
- Сазонова, І. В. (2023). Посттравматичне зростання дітей, постраждалих внаслідок воєнних дій. (Дисертація доктора філософії у галузі психології). Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ.
- Anderson, K., Delić, A., Komproe, I. H., Avdibegović, E., Ee, van E., & Glaesmer, H. (2019). Predictors of Posttraumatic Growth among Conflict-related Sexual Violence Survivors from Bosnia and Herzegovina. *Conflict and Health*, 13(1). <https://surli.cc/kswzgp>
- Bray, P. (2016). Trauma and Growth: The Psychology of Self-Actualisation and Positive Post-Traumatic Processes. *Trauma and Meaning Making* (p. 231–259). https://doi.org/10.1163/9789004374843_012
- Finkel, N. J. (1975). Strens, Traumas and Trauma Resolution. *American Journal of Community Psychology*, 3(2), 173–178. <https://doi.org/10.1007/BF00877792>
- Jones, G. L., & Hanley, T. (2017). The Psychological Health and Well-being Experiences of Female Military Veterans: a Systematic Review of the Qualitative Literature. *Journal of the Royal Army Medical Corps*, 163(5), 311–318. <https://doi.org/10.1136/jramc-2016-000705>
- McKenzie, V., Anderson, E. H., Maydon, A., & Shivakumar, G. (2021). Resiliency and Posttraumatic Growth Following Sexual Trauma in Women Veterans of Iraq and Afghan Wars. *Journal of Veterans Studies*, 7(2), 34–43. <https://doi.org/10.21061/jvs.v7i2.269>
- Morrill, E. F., Brewer, N. T., O'Neill, S. C., Lillie, S. E., Dees, E. C., Carey, L. A., & Rimer, B. K. (2008). The Interaction of Post-traumatic Growth and Post-traumatic Stress Symptoms in Predicting Depressive Symptoms and Quality of Life. *Psycho-Oncology*, 17(9), 948–953.

- Rønning, L., Nordstrand, A. E., Anyan, F., Hjemdal, O., & Bøe, H. J. (2024). Posttraumatic Growth and Depreciation in Military Veterans: A Gender-Stratified Latent Profile Analysis. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 17(2), 446–456. <http://dx.doi.org/10.1037/tra0001759>
- Taylor, E. (2023). Post-Traumatic Growth: A Paradigm for Psychological Change. *Journal of Student Research*, 11(4), 1–23. <https://doi.org/10.47611/jsr.v11i4.1720>
- Taku, K., Cann, A., Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2008). The Factor Structure of the Posttraumatic Growth Inventory: a Comparison Five Models Using Confirmatory Factor Analysis. *Journal of Traumatic Stress*, 21(2), 158–164.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.

REFERENCES

- Zubovskyi, D. S. (2019). Osobystisne zrostannia uchasnykiv ATO u posttravmatychnyi period [Personal growth of participants in the antiterrorist operation in the post-traumatic period]. (Dysertatsiia kandydata psykhol. nauk). Natsionalnyi universytet oborony Ukrainy imeni Ivana Cherniakhovskoho. Kyiv. [in Ukrainian].
- Pohorilska, N. I., Naidonova, H. O., Karpiuk, A. V. (2024). Resursy posttravmatychnoho zrostannia ukrainsiv v umovakh viiny [Resources of post-traumatic growth of ukrainians in context of war]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia*, 35 (74), 4, 57–62. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/09> [in Ukrainian].
- Sazonova, I. V. (2023). Posttravmatyчне zrostannia ditei, postrazhdalych vnaslidok voiennykh dii [Post-traumatic growth in children affected by armed conflicts]. (Dysertatsiia doktora filosofii u haluzi psykholohii). Kyivskiy natsionalnyi universytet imeni Tarasa Shevchenka. Kyiv. [in Ukrainian].
- Anderson, K., Delić, A., Komproe, I. H., Avdibegović, E., Ee, van E., & Glaesmer, H. (2019). Predictors of Posttraumatic Growth among Conflict-related Sexual Violence Survivors from Bosnia and Herzegovina. *Conflict and Health*, 13(1). <https://surli.cc/kswzgp>
- Bray, P. (2016). Trauma and Growth: The Psychology of Self-Actualisation and Positive Post-Traumatic Processes. *Trauma and Meaning Making* (p. 231–259). https://doi.org/10.1163/9789004374843_012
- Finkel, N. J. (1975). Strens, Traumas and Trauma Resolution. *American Journal of Community Psychology*, 3(2), 173–178. <https://doi.org/10.1007/BF00877792>
- Jones, G. L., & Hanley, T. (2017). The Psychological Health and Well-being Experiences of Female Military Veterans: a Systematic Review of the Qualitative Literature. *Journal of the Royal Army Medical Corps*, 163(5), 311–318. <https://doi.org/10.1136/jramc-2016-000705>
- McKenzie, V., Anderson, E. H., Maydon, A., & Shivakumar, G. (2021). Resiliency and Posttraumatic Growth Following Sexual Trauma in Women Veterans of Iraq and Afghan Wars. *Journal of Veterans Studies*, 7(2), 34–43. <https://doi.org/10.21061/jvs.v7i2.269>
- Morrill, E. F., Brewer, N. T., O'Neill, S. C., Lillie, S. E., Dees, E. C., Carey, L. A., & Rimer, B. K. (2008). The Interaction of Post-traumatic Growth and Post-traumatic Stress Symptoms in Predicting Depressive Symptoms and Quality of Life. *Psycho-Oncology*, 17(9), 948–953.
- Rønning, L., Nordstrand, A. E., Anyan, F., Hjemdal, O., & Bøe, H. J. (2024). Posttraumatic Growth and Depreciation in Military Veterans: A Gender-Stratified Latent Profile Analysis. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 17(2), 446–456. <http://dx.doi.org/10.1037/tra0001759>
- Taylor, E. (2023). Post-Traumatic Growth: A Paradigm for Psychological Change. *Journal of Student Research*, 11(4), 1–23. <https://doi.org/10.47611/jsr.v11i4.1720>
- Taku, K., Cann, A., Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2008). The Factor Structure of the Posttraumatic Growth Inventory: a Comparison Five Models Using Confirmatory Factor Analysis. *Journal of Traumatic Stress*, 21(2), 158–164.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.

ADULT WOMEN'S POST-TRAUMATIC GROWTH IN THE WAR AND POST-WAR PERIODS: FOREIGN PSYCHOLOGICAL DISCOURSE

Oksana Nekypila

Postgraduate Student,

Department of Psychology, Social Work and Pedagogy

Open International University of Human Development "Ukraine", Kyiv, Ukraine

<https://orcid.org/0009-0005-4381-0884>

Liubov Spivak

Doctor of Psychological Sciences, Professor,

Professor of the Department of Psychology

Berdyansk State Pedagogical University, Zaporizhzhia, Ukraine

<http://orcid.org/0000-0002-3653-5432>

DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi24.439

Abstract. *This article offers a theoretical analysis of psychological research concerning post-traumatic growth among female veterans and civilian survivors of war, both during and in the aftermath of armed conflict. It highlights the potential for positive psychological transformation following exposure to traumatic events, with a focus on the development of post-traumatic growth as a multidimensional process. This growth is characterized by profound changes in personal and psychological functioning, including the discovery of life meaning, shifts in relationships with significant others, enhanced personal strength, recognition of new possibilities, adoption of adaptive coping strategies, improved mental health, value reorientation, and spiritual development.*

Contemporary international research has documented the beneficial effects of post-traumatic growth on mental well-being, resilience, socio-psychological adaptation, and self-esteem among women veterans. The article underscores the critical need for targeted psychological rehabilitation and post-traumatic growth interventions that are specifically designed to address the unique needs of women veterans, rather than applying generalized approaches based on male experiences. Furthermore, the post-traumatic growth of civilian women who have survived sexual violence during armed conflict is shown to be influenced by specific coping mechanisms, such as positive cognitive reappraisal, dispositional optimism, and reduced behavioral disengagement. The analysis concludes that while social support is important, it is insufficient on its own; the presence of internal psychological resources and effective coping strategies is essential for facilitating post-traumatic growth in women survivors of wartime sexual trauma

Key words: *post-traumatic growth, traumatic events, female veterans, civilian woman, wartime, long time.*

Стаття надійшла до редакції 02.05 .2025 р.