побачене очима дитини, — це злочин проти її майбутнього, який потребує негайної та професійної реакції суспільства.

Список використаних джерел

1. Бугаєць Т., Ковальова О., Пашко Н. Подолання насильства щодо дитини: координація дій. 2020. 35 с. URL: https://www.unicef.org/ukraine/media/4181/file/viol_coord.pdf (дата звернення: 04.03.2026).

2. Діти – свідки домашнього насильства. що робити, щоб на чугуївщині стали видимими такі діти? Харків, 2021. 24 с. URL: https://sheriffua.org/Media/files/publications/c583fb10a2ebd367771adadfb6e87f66.pdf (дата звернення: 04.03.2026).

3. Про запобігання та протидію домашньому насильству: Закон України від 7 груд. 2017 р. № 2229-VIII. URL:https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19 (дата звернення: 04.03.2026).

4. Про затвердження Порядку реалізації пілотного проєкту щодо запровадження центрів захисту дитини (за моделлю Барнахус) : Наказ Міністерства Юстиції України від 26.07.2024 № 2218/5/180/523/352-Н/1306. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1151-24#Text (дата звернення: 04.03.2026).

5. Чумак Ю. Дитина – свідок домашнього насильства – має бути почутою та захищеною. *Права людини в Україні. Інформаційний портал Харківської правозахисної групи*. URL: https://archive.khpg.org/1608809322 (дата звернення: 04.03.2026).

Ангеліна Слепко,
здобувач ступеня вищої освіти бакалавра
інституту заочного та дистанційного навчання,
Національної академії внутрішніх справ
Науковий керівник:
Оксана Христюк,
старший викладач кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ЯК РЕСУРС АДАПТАЦІЇ ЛЮДИНИ ДО КРИЗОВИХ ПОДІЙ

Сучасний світ відзначається швидкими соціальними змінами, нестабільністю та кризовими явищами, які суттєво впливають на психологічний стан людини. Військові конфлікти, економічні потрясіння, соціальні катаклізми та інші травматичні події створюють значний психологічний тиск, що може призводити до стресових реакцій, емоційного виснаження та порушення

внутрішньої рівноваги. Однак у рамках психологічної науки з'явилася концепція, яка пояснює можливість досягнення позитивних змін навіть після пережитих важких життєвих випробувань. Це явище називається посттравматичним ростом, і воно свідчить про здатність людини не лише долати наслідки травми, але й переходити на новий рівень особистісного розвитку. Поняття посттравматичного зростання було введено американськими психологами Річардом Тедескі та Лоуренсом Келгуном. Вони визначають цей феномен як «позитивні психологічні зміни, що виникають у результаті боротьби людини з надзвичайно складними життєвими обставинами» [1].

Зростаюча кількість кризових ситуацій, які суттєво впливають на життя людини, обумовлює актуальність досліджень феномену посттравматичного зростання. У сучасному світі дедалі більше осіб зіштовхуються з наслідками психологічних травм, що виникають через соціальні, економічні чи військові події. Традиційно психологічна наука зосереджувалася переважно на вивченні негативних наслідків травматичного досвіду, серед яких найчастіше розглядаються посттравматичний стресовий розлад, депресія та тривожні стани.

Водночас у контексті сучасних досліджень значно зростає інтерес до потенційних можливостей позитивної трансформації особистості. Зокрема, подолання травматичних переживань може супроводжуватись формуванням нової системи цінностей, а також розвитком внутрішніх ресурсів, які сприяють особистісному зростанню.

Як зазначають Р. Тедескі та Л. Келгун, пережиті труднощі можуть сприяти глибоким змінам у світогляді людини та формуванню нових життєвих перспектив. Саме тому вивчення посттравматичного росту є важливим напрямом сучасних психологічних досліджень.

Феномен посттравматичного зростання є об'єктом активного вивчення в межах позитивної психології. Його концепцію заклали Річард Тедескі та Лоуренс Келгун, які розробили теоретичну модель цього явища та створили методику для його оцінювання. Дослідники підкреслюють, що посттравматичне зростання проявляється у кількох ключових аспектах людського життя. Зокрема, це підвищення цінності життя, встановлення більш глибоких міжособистісних зв'язків, відкриття нових можливостей, покращення особистісної стійкості та духовний розвиток.

Ідея позитивних змін після подолання життєвих викликів також знаходить своє відображення у рамках позитивної психології. Мартін Селігман, зокрема, акцентував на тому, що складні обставини можуть сприяти формуванню психологічної стійкості та розвитку нових внутрішніх ресурсів особистості [2].

У сучасній українській психології дослідження посттравматичного зростання теж набули значної уваги. Наприклад, В. Климчук зазначає, що цей феномен можна розглядати як процес позитивної психологічної трансформації особистості, який стає можливим завдяки осмисленню травматичного досвіду та переоцінці життєвих цінностей [3, ст. 45].

Посттравматичний ріст є багатогранним психологічним процесом, що розгортається внаслідок переживання та подолання травматичних подій. Цей

феномен не заперечує наявності страждань чи негативних емоцій, але водночас відкриває перспективу на позитивні зміни, які можуть настати після кризових ситуацій. Травматичні події часто порушують звичну картину світу людини, змушуючи її переосмислювати свій досвід і переглядати життєві цінності. У цьому процесі з'являються нові орієнтири, які стають основою для подальшого зростання та розвитку. Наукові дослідження демонструють, що посттравматичний ріст знаходить своє вираження у різних аспектах. Наприклад, людина може почати глибше цінувати життя, більше уваги приділяти своїм стосункам з оточенням або відкривати нові шляхи для самореалізації. Фахівці зазначають, що посттравматичний ріст є результатом напруженої внутрішньої роботи, пов'язаної зі спробами осмислити травматичний досвід і знайти у ньому глибше значення.

З психологічної точки зору посттравматичний ріст виникає внаслідок складної взаємодії когнітивних, емоційних та соціальних процесів.

Травматична подія нерідко стає поштовхом до глибокого переосмислення людиною своїх поглядів на світ, життя та власні можливості. Ключову роль у цьому процесі відіграють внутрішні психологічні ресурси, такі як оптимізм, здатність до рефлексії, емоційна стійкість і соціальна підтримка. Згідно з дослідженнями, ті, хто отримує підтримку від близьких і може відкрито ділитися своїми переживаннями, зазвичай швидше адаптуються до труднощів і життєвих криз.

Ще одним важливим аспектом є вміння знаходити сенс у пережитих випробуваннях. Розуміння того, що складні життєві обставини можуть слугувати каталізатором для особистісного розвитку, допомагає знизити вплив негативних наслідків травматичного досвіду та сприяє формуванню посттравматичного росту.

Для сприяння посттравматичного зростання необхідно створювати умови, що допомагають людині психологічно відновитися після пережитих кризових подій. Основними рекомендаціями є:

• підтримання соціальних зв’язків і розвиток міжособистісної взаємодії;

• опанування навичок емоційної саморегуляції;

• формування позитивного мислення та оптимістичного ставлення до життя;

• застосування методів психологічної рефлексії та самопізнання;

• звернення за фаховою психологічною допомогою у разі потреби.

Реалізація цих підходів сприяє розвитку психологічної стійкості та значно підвищує здатність людини адаптуватися до викликів, які приносять життєві обставини.

Посттравматичний ріст представляє собою важливий психологічний феномен, що відображає здатність людини до позитивних змін після травматичних подій. Цей процес проявляється у переоцінці життєвих цінностей, зміцненні внутрішньої сили та формуванні нових перспектив і підходів до життя. Дослідження показують, що посттравматичний ріст виникає завдяки дії комплексу факторів, серед яких ключову роль відіграють особистісні якості, підтримка з боку соціального оточення та здатність людини

знаходити сенс у важких життєвих ситуаціях. Розширення наукових досліджень у цій сфері сприятиме створенню ефективних підходів до психологічної допомоги для людей, які пережили травмуючі події. Крім того, ці знання стануть основою для зміцнення психологічної стійкості суспільства в умовах сучасних викликів.

Список використаних джерел

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

2. Seligman M. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Free Press, 2011.

3. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 192 с.

Вероніка Смігунова,
здобувач ступеня вищої освіти магістра
інституту заочного та дистанційного навчання
Національної академії внутрішніх справ
Науковий керівник
***Марія Роговенко*,**
доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології,
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат педагогічних наук, доцент

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ІНСТИТУЦІЙНОЇ ДОВІРИ ТА МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ МОБІЛІЗАЦІЙНОЇ ТРИВОГИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Процес мобілізації є одним із найбільш інтенсивних стресогенних чинників для цивільного населення в умовах збройного конфлікту. Військова служба під час воєнного стану, пов’язана з безпосередньою участю в бойових діях, об’єктивно становить психотравмуючий досвід. Особливої гостроти набуває внутрішній конфлікт особистості між усвідомленням громадянського обов’язку та базовим біологічним інстинктом самозбереження. У цьому контексті актуалізується необхідність дослідження психологічних бар’єрів, що виникають у процесі взаємодії військовозобов’язаних із державними інституціями.

Стрес-фактори та природа мобілізаційного страху. Сучасний стан українського суспільства характеризується кумулятивним впливом низки екстремальних чинників: загрозою фізичному виживанню, втратою близьких, руйнуванням життєвого простору та тривалою когнітивною невизначеністю. Страх перед мобілізацією є комплексним феноменом, що детермінується не лише страхом смерті чи каліцтва, а й екзистенційною тривогою через втрату контролю над власним життєвим проєктом.