

СЕКЦІЯ 5 ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF POST-TRAUMATIC GROWTH OF PARTICIPANTS IN COMBAT ACTIONS

Стаття присвячена дослідженню позитивної ролі стресу в умовах бойових дій і подальшому впливу постстресового розладу на життя військовослужбовців, що зазнали воєнної травматизації. Висвітлено феномен посттравматичного зростання учасників бойових дій, його аналіз із початком широкомасштабного вторгнення.

Багатьма дослідженнями доведено, що перебування військовослужбовця в умовах бойових дій із часом може призвести до специфічних змін у його психіці. Це одна з основних причин посттравматичного стресового розладу. За статистикою в перші дні бойових дій психічної травми зазнають 60–65% військовослужбовців, 20–25% не можуть виконувати свої посадові обов'язки та потребують спеціалізованої допомоги. Особливе місце у процесі воєнної травматизації та посттравматичного розладу відведено посттравматичному зростанню, яке передбачає активізацію відповідальності особистості за своє подальше життя та його якість.

У процесі даного дослідження було виявлено, що учасники бойових дій демонструють високий рівень життєстійкості та резильєнтності, а також можуть досягати позитивного посттравматичного зростання. Результати дослідження надають важливі відомості для розвитку психологічної підтримки та реабілітації учасників бойових дій. Військовослужбовці, які мають досвід участі в активних бойових діях, найчастіше стикаються з ризиком розвитку посттравматичного стресового розладу. Що більше волевих якостей особистість може виявити, що успішніше її дії під час подій, то більш упевненою та самодостатньою стає людина.

Ключові слова: резильєнтність, воєнний конфлікт, психічне становище, психологічна підтримка, посттравматичне зростання,

учасники бойових дій, психологічні особливості, життєстійкість, реабілітація.

The article is dedicated to the investigation of the positive role of stress in the minds of combat operations, and the further influx of post-stress discord into the lives of military servicemen who have experienced military trauma. The phenomenon of post-traumatic growth of participants in combat operations and its analysis of the beginnings of large-scale invasion are highlighted.

A lot of research has shown that the excessive use of military service in the minds of military operations can over time lead to specific changes in their psyche. This is one of the main reasons for post-traumatic stress disorder. According to statistics, in the first days of combat operations, 60–65% of military servicemen suffered mental trauma, 20–25% were unable to remove their military equipment and obtain specialized assistance. A special place in the process of war traumatization and post-traumatic discord is given to post-traumatic growth, which transmits the activation of a type of specialness for its life and its vigor.

As a result of this study, it was revealed that combat participants demonstrate a high level of vitality and resilience, and can also achieve positive post-traumatic growth. The results of the investigation provide important information for the development of psychological support and rehabilitation of combat participants. Servicemen and women who have experience of active combat are most often at risk of developing post-traumatic stress disorder. The more volitional qualities a person can demonstrate and the more successful his or her actions are during events, the more confident and self-sufficient a person becomes.

Key words: resilience, military conflict, mental development, psychological support for post-traumatic growth, participants in combat operations, psychological characteristics, resilience, rehabilitation.

УДК 159.937:94:246.3:159.91
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.59.20>

Безсмертна О.В.

слухачка Інституту стратегічних комунікацій
Національний університет оборони України

Постановка проблеми. З початком широкомасштабного вторгнення на територію України більш ніж мільйон громадян країни беруть участь у збройних діях для захисту держави від агресії з боку Російської Федерації. У процесі дослідження воєнної травматизації учасників збройного протистояння нами було зроблено висновок, що дана ситуація може мати серйозні наслідки для їхнього психічного здоров'я та здатності адаптуватися після повернення до цивільного життя. У зв'язку із цим важливо чітко визначити ключові аспекти проблеми

посттравматичного зростання учасників бойових дій [5, с. 4].

Вивчення наслідків травматичного досвіду та розроблення методів психологічної допомоги в подібних ситуаціях набувають все більшої актуальності в сучасних наукових дослідженнях. Це пов'язано з підвищеним рівнем небезпеки в повсякденному житті населення, пов'язаним із воєнним станом у країні, що порушує звичний хід існування людини. Актуальність теоретичного аналізу питань, пов'язаних із наслідками воєнної психологічної

травматизації, не залишає сумнівів, тому що вплив травматичних подій сучасності на життєдіяльність людини привертає все більше уваги представників багатьох наукових дисциплін: медицини, соціології, філософії, юриспруденції, соціальної роботи і, звісно, психологічної науки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Із 2014 р. Україна перебуває у стані відкритого воєнного конфлікту з Російською Федерацією.

У низці досліджень сучасних українських науковців розглядаються різні аспекти психологічних категорій, як-от посттравматичне зростання, життєстійкість, резильєнтність і психологічне благополуччя (О. Мельник [8], О. Шелюг [12], Л. Мальована [9], В. Зубовський [10; 11], А. Коваленко [6], Т. Данильченко [3]). Аналіз наукової літератури в цій сфері показав, що дослідження зазвичай фокусуються на окремих аспектах, а не на комплексному розгляді всіх цих категорій разом.

Відсутність комплексних досліджень, які б вивчали всі зазначені наукові категорії на теоретичному й емпіричному рівнях, стає очевидною після аналізу наукової літератури. З огляду на багатомірність цих явищ необхідним вважається проведення теоретичного аналізу для розширення розуміння впливу травматичних ситуацій на життєве конструювання учасників бойових дій.

Мета статті полягає в систематизації й аналізі психологічних аспектів посттравматичного зростання серед учасників бойових дій.

Виклад основного матеріалу дослідження. Натепер військовослужбовці відіграють важливу роль у суспільстві, але їхній досвід відрізняється від інших професійних груп через участь у бойових діях. Вони стикаються із широким спектром стрес-факторів, які можуть коливатися від віддаленості від дому до найбільш травматичних ситуацій, як-от втрата друзів, поранення або зіткнення із жорстокістю та звірствами на полі бою чи в полоні у ворога.

Протягом останніх років було здійснено значний обсяг досліджень щодо психологічних наслідків участі в АТО/ООС. Проте питання посттравматичного зростання учасників бойових дій залишається актуальним і потребує детального вивчення, оскільки кількість психологічно травмованих зростає щоденно в геометричній прогресії. Ця проблема полягає в ідентифікації особливостей посттравматичного зростання, його впливу на психічне становище військових і ефективності психологічних програм відновлення.

Окрім того, важливо розробити ефективні програми психологічної підтримки та реабілітації для військовослужбовців, що допоможе їм подолати травматичний досвід та повернутися до нормального життя після повернення

із зони ведення бойових дій. Такі програми можуть пропонувати психологічну консультацію, групу підтримки, терапію та доступ до медичних і психологічних ресурсів [14].

З початком широкомасштабного вторгнення Російської Федерації в Україну, що розпочалося 24 лютого 2022 р. та триває донині, більшість із раніше демобілізованих військових і добровольців разом із мільйонами інших українців пішли на фронт. Одні поглиблюють свої військові рани, а інші отримують свій перший бойовий досвід, який точно залишиться в їхній душі назавжди.

Відомо, що військові конфлікти важко вражають психіку безлічі людей, особливо безпосередніх учасників бойових дій. Психологічні травми, отримані в зонах бойових дій, принесуть багато страждань і можуть ускладнити нормальне життя протягом багатьох років після закінчення воєнного конфлікту. Люди, які зазнали таких травм, можуть відчувати себе відчуженими від звичайного життя та побоюватися звичайних речей. Щоб пережити це, вони змушені переосмислити свій внутрішній світ і, можливо, перебудувати його заново, щоб знову стати життєздатними. Новий сенс життя повинен враховувати їхній травматичний досвід і дозволити їм жити, не занурюючись у постійні страхи [11].

Військовослужбовці, які мають досвід участі в активних бойових діях, найчастіше стикаються з ризиком розвитку посттравматичного стресового розладу. Це через те, що вони не лише переживають страх за своє фізичне здоров'я, а й є свідками безлічі травматичних подій, як-от смерть, тортури, фізичне та психологічне виснаження під щільним вогнем противника. Це може порушувати їхні власні моральні принципи та закони, за якими вони жили в мирний час [15].

Такі ситуації можуть призвести до втрати відчуття самозбереження, самооцінки та впевненості в собі, своїх діях і переконаннях [13].

Після переживання травматичних подій основною проблемою для людини стає страх перед небезпекою у світі. Якщо вона залишається в минулому, сумує за недосягнутим і думає про те, як уникнути подій, що сталися, це може призвести до посттравматичного стресового розладу. Однак якщо людина зосереджується на тому, що вона може контролювати, а що ні, які ресурси вона може витратити, а що їй краще залишити на потім, то є висока ймовірність, що вона зможе досягти посттравматичного зростання із часом [11].

Отже, відбудеться не лише просте відновлення, яке передбачає тимчасове зниження нормального функціонування та заміщення його межею із психопатологічними станами. Поступово людина повертається до рівня функціонування, який мала до травматич-

ного досвіду [8], а людина у своєму розвитку досягне рівня, який виявиться вищим, ніж той, що існував до травматичного досвіду.

Згідно з низкою досліджень [7; 8; 10], у людей, які пережили травматичну подію, спочатку після неї спостерігається тенденція до загальної таємничої інтерпретації травматичних переживань та їхнього впливу на їхній життєвий світ. На думку О. Мельника [8], успішне подолання травматичного досвіду в ситуації, що склалася, полягає в переході від уявлення про світ як про загрозливий і екстремальний до створення нового життєвого світу, де враховується можливість травмувальних подій. Це не заважає людині спрямовувати свою енергію на владу, створення нових можливостей для росту та розвитку особистості, незважаючи на травму.

Український дослідник Г. Діденко [3] відзначає, що екстремальні ситуації можуть мати як негативний, так і позитивний вплив, що створює взаємодію між феноменами страждання та благополуччя. У таких ситуаціях водночас проявляються як деструктивні, так і конструктивні аспекти: виникає взаємозв'язок між людським і нелюдським, між мучеництвом і стійкістю, між насильством і допомогою. Роль особистості в таких ситуаціях полягає не лише в утіленні гносеологічних аспектів, як-от сприйняття й орієнтація, а й в онтологічній сфері, яка визначається її екзистенційною діяльністю та взаємодією з формами життєдіяльності. Саме в цьому контексті формуються різноманітні феномени після екстремального періоду, як-от посттравматичний стресовий розлад, посттравматичне зростання особистості, життєстійкість, резильєнтність тощо.

Для розвитку посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР) в учасників бойових дій наявні визначені передумови, які можуть бути розглянуті як чинники ризику. Дослідники, як-от С. Хуе та інші [16], виділяють такі категорії цих чинників.

Чинники ризику, що передують травматичним подіям. Соціодемографічні показники, зокрема й вік, стать, етнічна приналежність, сімейний статус, рівень освіченості тощо. Військові/службові характеристики, як-от звання, вид військ, де проходила служба, кількість і тривалість перебування в зоні активних бойових дій. Зловживання алкоголем чи наркотичними речовинами до служби. Попередні психотравми. Попередній негативний життєвий досвід. Попередні проблеми психологічного характеру тощо.

Чинники ризику, що стосуються безпосереднього переживання травматичної події. Наявна підтримка у військовій частині (не лише психологічна). Характер бойових дій, у яких ветеран брав участь. Переживання втрати побратимів. Необхідність стріляти в людину під час бою. Важкість травмувальної події тощо.

Відіграють роль після травматичної події: коморбідні/супутні психологічні проблеми. Різноманітна підтримка після демобілізації, особливо наявність соціальної підтримки. Життєві події, наступні після демобілізації або участі в активних бойових діях [17].

Ще одним важливим, але складним аспектом дослідження посттравматичного зростання серед військовослужбовців є його психологічні детермінанти. Натепер активно проводяться дослідження індивідуально-психологічних характеристик військовослужбовців і їхнього впливу на ймовірність виникнення посттравматичного зростання. Зокрема, численні емпіричні дослідження підтверджують, що посттравматичне зростання має статистично значущий взаємозв'язок з екстраверсією, диспозиційним оптимізмом і відкритістю до нового досвіду [17].

Під терміном «посттравматичне особистісне зростання» розуміється позитивний внутрішній процес, який відбувається в особистості після досвіду стресора, що несе загрозу життю. Дослідники (Г.М. Зеліяніна та М.А. Падун) зазначають, що реакція на травматичну подію може бути різною. З одного боку, цей вплив може призвести до розвитку вираженого посттравматичного стресу. З іншого – травматичні події можуть також спричинити позитивні психологічні зміни, які спостерігаються у 30–90% випадків унаслідок переживання впливу різних травматичних стресорів [17].

Магомед-Емінов розглядає три типи психологічних наслідків психічної травми: негативні, нейтральні та позитивні. Негативні результати включають розлади та страждання, тоді як нейтральні не вказують на значні зміни у психічній діяльності або відображають успішну адаптацію. Позитивні результати відображають зростання та розвиток особистості після травматичної події [10].

Він стверджує, що ці три типи наслідків екстремальних ситуацій відповідають феноменам «розлад – стійкість – зростання». Це означає, що людина може пережити травму, але водночас стійко адаптуватися і навіть отримати позитивні зміни, що сприяють її розвитку. Такий підхід дозволяє розглядати психологічну реакцію на екстремальність як послідовність подій, яка включає в себе навчання витримки нещастя, стабілізацію та зростання [19].

Учасники бойових дій з високим рівнем посттравматичного зростання зауважують, що вони розвивають нові інтереси й отримують доступ до можливостей, які раніше були недоступні для них. Вони готові внести зміни у своє життя, які є необхідними. Окрім того, вони відчують більшу впевненість у собі, краще розуміють свою здатність впоратися із труднощами й усвідомлюють власну силу, яка перевищує їхні очікування.

С. Ваніштант виділяє такі характеристики резильєнтної поведінки: позитивні особистісні якості, міцну стійку мотивацію й успішну адаптацію у складних життєвих умовах; здатність відстоювати власну особистість за сильного тиску з боку навколишнього середовища; здатність до радості та повноцінного соціального адаптування у важких умовах життя [11].

Прогнозування та визначення рівня розвитку резильєнтності учасника бойових дій є складним завданням, оскільки життєві труднощі, які для одного можуть бути непереборними, іншому можуть здатися дрібними. В оцінці рівня резильєнтності необхідно враховувати не лише здатність особи протистояти негативним обставинам, а й культурні особливості, що прийняті в її середовищі, національну ідентичність, релігійні переконання, моральні цінності суспільства загалом, а також інші чинники [16].

Процес ресоціалізації учасників бойових дій базується на комплексі заходів соціальної підтримки, який має визначені цілі та вимоги для досягнення успішних результатів. Основні цілі цього процесу такі: повернення відчуття власної спроможності, самоцінності та впевненості у собі та своїх моральних переконаннях учасників бойових дій. Значне зниження відчуття сорому та провини за вчинки, скоєні під час бойових дій. Інтеграція травматичного досвіду в їхню свідомість та відновлення (чи навіть відбудова) власного морального кодексу, який діє в мирному житті. Запобігання поглибленню соціальної ізоляції учасників бойових дій і розвитку в них депресії, ПТСР чи думок/спроб суїциду. Навчання методів і розвиток навичок емоційної саморегуляції для полегшення симптомів ПТСР. Забезпечення широкої соціальної підтримки, зокрема й підтримки від родини ветерана. Сприяння посттравматичному зростанню, тобто позитивному розвитку особистості після пережитої травми [17].

Військова служба проходить у складних умовах, із жорсткою регламентацією соціальних норм, суворою ієрархією та необговорюваними наказами від вищих посадових осіб. Вона супроводжується постійною фізичною та моральною напругою, пов'язаною з точним виконанням наказів і службових обов'язків. Показник психологічного благополуччя може бути оцінений за внутрішніми переживаннями, задоволеністю собою та життям, а також за відповідністю основним цінностям і потребам людини. Також важливо враховувати і внутрішні чинники, як-от емоційні, комунікативні та когнітивні аспекти, а також вплив зовнішніх соціальних чинників на загальне психологічне благополуччя [3].

Отже, розвинений рівень життєстійкості особистості впливає як на сприйняття ситуації, так і на реакцію на стрес. Особистість починає

сприймати стресові ситуації не як катастрофічні або надзвичайно небезпечні, а як виклики для виявлення витримки, можливості оперативного прояву креативного мислення та здорового глузду, а також навичок взаємодії. Чим більше вольових якостей особистість може виявити, чим успішніше її дії під час подій, тим більш упевненою та самодостатньою стає людина. Говорячи про здатність учасників бойових дій протистояти негативному впливу стресу, долати труднощі та рухатися вперед, варто звернутися до психологічного конструкту «резильєнтність». Протягом тривалого часу цей концепт досліджувався переважно на теоретичному рівні.

Висновок. У зв'язку з повномасштабною війною, що триває на території України, проблема ПТСР набуває національного масштабу. Її актуальність для нашої країни не викликає сумнівів чи суперечок, а також критичність і необхідність програм фізичної та психологічної реабілітації, соціальної підтримки. Ці програми мають забезпечити ефективний процес ресоціалізації учасників бойових дій, допомогти їм в адаптації до мирного життя та покращенні якості їхнього життя. Зважаючи на те, що війна є одним із найдавніших феноменів суспільства, українці не є унікальною нацією, яка зіткнулася з цим викликом.

Ми бачимо перспективу подальших досліджень у здійсненні емпіричного аналізу для виявлення особливостей посттравматичного зростання, життєстійкості, резильєнтності та психологічного благополуччя учасників бойових дій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Смыслом життєві орієнтації та резильєнтність особистості як її ресурсні характеристики у сучасному соціумі / М.А. Бозоян та ін. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2021. № 3 (1). С. 122–133.
2. Данильченко Т.В. Особливості особистісного благополуччя військової службовців, що перебували в зоні АТО. *Український психологічний журнал*. 2020. № 2 (14). С. 64–84.
3. Теоретичні основи посттравматичного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій : методичний посібник / О.М. Кокун та ін. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 148 с.
4. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення : методичний посібник / О.М. Кокун та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
5. Коваленко А.Б. Особистість у вимірах війни: особливості психологічного благополуччя. *Особистість та її історія* : колективна монографія. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018. С. 240–269.
6. Каз'яніна Н.А., Виявлення зв'язку між посттравматичним зростанням, життєздатністю, процвітанням та життєстійкістю до умов несення служби військовослужбовцями в екстремальних ситуаціях. *Вісник*

Національного університету оборони України. 2013. Вип. 5. С. 227–231.

7. Мельник О.В. Посттравматичне зростання та резидент на реінтеграція учасників бойових дій на сході України. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5. № 6. С. 79–92.

8. Мульована Л.І. Життєстійкість як внутрішній ресурс у психосоціальному відновленні учасників антитерористичної операції. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2018. Вип. 3 (2). С. 151–155.

9. Осьодло В.І., Зубовський В.С. Індивідуально-психологічні чинники посттравматичного зростання учасників бойових дій на Сході України. *Український психологічний журнал*. 2020. № 1. С. 157–175.

10. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєдіяльність, життєздатність, або резильєнтність. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 6 (2). С. 63–79.

11. Шелюг О.А. Багато вимірність феномену посттравматичного росту: біологічний, психологічний та соціокультурний складники особистісних трансформацій. *Психологія і особистість*. 2014. № 1. С. 112–129.

12. Solomon Z. From the Frontline to the Homefront: The Experience of Israeli Veterans. *Frontiers in Psychiatry*. Oct. 28. P. 1–9. DOI: 10.3389/fpsy.2020.589391.

13. Posttraumatic growth among Gulf War I veterans: The predictive role of deployment-related experiences and background characteristics / S. Maguen et al. *Journal of Loss and Trauma*. 2006. № 11. Vol. 5. P. 373–388.

14. Elder G.H., Clipp E.C. Combat experience and emotional health: Impairment and resilience in later life. *Journal of personality*. 1989. № 57. Vol. 2. P. 311–341.

15. Moral Injury and Suicide Ideation Among Israeli Combat Veterans: The Contribution of Self-Forgiveness and Perceived Social Support / Y. Levi-Belz et al. *Journal of Interpersonal Violence*. 2022. № 37 (1–2). NP1031–NP1057. DOI: 10.1177/0886260520920865 journals.sagepub.com/home/jiv.

16. A Meta-Analysis of Risk Factors for Combat-Related PTSD among Military Personnel and Veterans / C. Xue et al. *PLoS ONE*. 2015. № 10 (3). e0120270. DOI: 10.1371/journal.pone.0120270.

17. Addressing Suicide in the Veteran Population: Engaging a Public Health Approach / D. Carroll et al. *Frontiers in Psychiatry*. Vol. 11. Nov. 23, 2020, Article 569069. DOI: 10.3389/fpsy.2020.569069.