

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

THE INFLUENCE OF SOCIAL STEREOTYPES ON THE POST-TRAUMATIC GROWTH OF MILITARY SERVANTS: A THEORETICAL ASPECT

У статті досліджуються особливості впливу соціальних стереотипів на посттравматичне зростання військовослужбовців у науковому дискурсі. Інтенсивні бойові дії на території України призвели до збільшення кількості тих, хто переживає безпрецедентне психологічне навантаження. На цьому тлі актуалізується вивчення посттравматичного зростання як процесу та результату подолання травми.

Метою статті є систематизація теоретичних підходів до розуміння посттравматичного зростання та аналіз впливу соціальних стереотипів як чинника, що ускладнює цей процес для військовослужбовців.

У роботі особливу увагу приділено поняттю «посттравматичне зростання», навколо якого досі точаться дискусії через маловивченість явища. Розглянуто основні моделі посттравматичного зростання, які описують механізм позитивних змін у психіці людини. Описано особливості протікання змін у психіці людини, поетапно, від пережитого травматичного досвіду до його прийняття та внутрішнього зростання особистості.

Процес посттравматичного зростання тісно пов'язаний з соціальним контекстом і соціальний стереотип, як один із ключових конструктів, може мати значний вплив на його результативність та успішність. Стаття розглядає особливості соціального стереотипу як продукту масової свідомості, часто узагальненого, спрощеного та упередженого.

Теоретичне осмислення впливу соціальних стереотипів на посттравматичне зростання військовослужбовців постає у нагоді практичним психологам, які розробляють програми реабілітації та психологічної підтримки, адже повертаючись в цивільний світ, військовослужбовець може стикатись зі стигматизуючими установками, які сприяють соціальній ізоляції та пригнічують мотивацію до розвитку. В свою чергу це стає суттєвим бар'єром у посттравматичному зростанні та загалом у відновленні психічного благополуччя.

Ключові слова: посттравматичне зростання, соціальні стереотипи, військовослужбовці, психологічна підтримка, пси-

хологічний бар'єр, відновлення, адаптація, травма.

The article explores the specifics of the influence of social stereotypes on the post-traumatic growth of military personnel in scientific discourse. Intensive hostilities in Ukraine have led to an increase in the number of those experiencing unprecedented psychological stress. Against this background, the study of post-traumatic growth as a process and result of overcoming trauma is relevant.

The purpose of the article is to systematize theoretical approaches to understanding post-traumatic growth and analyze the influence of social stereotypes as a factor that complicates this process for military personnel.

The work pays special attention to the concept of «post-traumatic growth», around which there are still discussions due to the lack of knowledge of the phenomenon. The main models of post-traumatic growth are considered, which describe the mechanism of positive changes in the human psyche. The features of the course of changes in the human psyche are described, step by step, from the traumatic experience to its acceptance and internal growth of the personality.

The process of post-traumatic growth is closely related to the social context and social stereotype, as one of the key constructs, can have a significant impact on its effectiveness and success. The article examines the features of social stereotype as a product of mass consciousness, often generalized, simplified and biased.

Theoretical understanding of the impact of social stereotypes on the post-traumatic growth of military personnel is useful for practical psychologists who develop rehabilitation and psychological support programs, because when returning to the civilian world, military personnel may encounter stigmatizing attitudes that contribute to social isolation and suppress motivation for development. In turn, this becomes a significant barrier to post-traumatic growth and the restoration of mental well-being in general.

Key words: post-traumatic growth, social stereotypes, military personnel, psychological support, psychological barrier, recovery, adaptation.

УДК 159.937:316.647.5:355.1
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.12>

Єсіна О.А.

викладач-стажист кафедри психології
Мелітопольський державний
педагогічний університет імені
Богдана Хмельницького

Україна переживає часи, коли увага психологічної наукової спільноти звернена до пошуку нових рішень, що відповідають реаліям повномасштабної війни та постійного відчуття небезпеки. Дослідники фокусують увагу на вивченні емоційно-поведінкових особливостей особистості в умовах хронічного стресу, зокрема і бойового досвіду, а також на пошуку нових ефективних підходів у наданні психологічної допомоги.

Психологічна допомога військовослужбовцям є однією з тих тем для досліджень, які збе-

рігають свою актуальність. І в контексті вивчення підходів до неї, ми маємо звертати увагу не тільки на зцілення від травматичного досвіду, але і на якісний розвиток після, а саме на посттравматичне зростання. В процесі посттравматичного зростання, як для істот соціальних, для військовослужбовців важливу роль відіграє підтримка суспільства, в яке вони повертається на період відпустки, реабілітації чи після завершення служби. Рівень підтримки може залежати від того, якими образами щодо військовослужбовців мис-

лить це суспільство. І тут важливу роль відіграють соціальні стереотипи, які можуть стати бар'єром у підтримці посттравматичного зростання військовослужбовців.

Посттравматичне зростання – позитивні зміни, які переживає людина після того, як з нею відбулись травматичні події, серйозні життєві кризи. Сучасні дослідження доводять, що отримавши досвід психологічної травми, особистість не обмежена лише перспективою розвитку посттравматичного стресового розладу та інших пошкоджень психіки, а і здатна до самовдосконалення, використовуючи свій біль як опору для якісних трансформацій.

Важливо зауважити, що посттравматичне зростання ще є досить маловивченим явищем, тому навколо нього точаться наукові дискусії. Дослідники прагнуть переглянути підходи до роботи з травмою, адже з актуалізацією теми стає зрозумілим, що зменшення страждань та екологічне проживання травматичних подій в житті людини вже не є фінальною точкою терапії, а має лише проміжний характер, в той час як метою стає саме зростання [2, с. 121]. І в цьому контексті часто відбувається спроба ототожнення поняття «посттравматичного зростання» з іншими поняттями, які перегукуються за змістом та не замінюють його. Мова про копінг-стратегію позитивної адаптації та резильєнтність як властивість особистості. Але обидва ці терміни містять в собі відображення інструментів шляху до стану людини, який вона мала до травми, але не передбачають розвитку над собою минулим. Також, говорячи про відмінності між посттравматичним зростанням та резильєнтністю, варто акцентувати, що посттравматичне зростання обов'язково включає в собі пережиття травми, в той час як психологічна резильєнтність стосується будь-яких стресових ситуацій, що не завжди є травматичними за своїми наслідками [1, с. 33].

Виокремлюють три моделі посттравматичного зростання, які описують механізм позитивних змін у психіці людини:

– функціонально-дескриптивна модель авторства Р. Тадеші та Л. Калхауна. Ця модель робить акцент на тому, що посттравматичне зростання є наслідком когнітивної роботи, яка сфокусована на переоцінці «дотравматичної» системи цінностей та поглядів особистості. Відтак трансформація відбувається через оновлення переконань щодо себе та своєї ролі у суспільстві, зміни життєвої філософії, що базується на вірі у власну стійкість та нові доступні можливості.

– особистісно-центрована модель, розроблена С. Джозефом. В її основі лежить ідея когнітивної акомодатії. Нові установки не замінюють стару систему світогляду людини, а асимілюються, сприяючи позитивним змінам у «Я-концепції». Таким чином досягається вищий рівень розвитку особистості, ніж до травматичного досвіду, але зі збереженням попередньої моделі світу.

– психолого-філософська модель, запропонована Р. Пападопулосом. Авторі цієї моделі звертається до етимології терміну «травма», зауважуючи, що його давньогрецьке походження в тому числі має тлумачення дії «витирати». І відповідно до цього, науковець говорить про те, що травма часто наче «стирає» весь попередній досвід, цінності, плани, мрії і сенси людини. Посттравматичне зростання, в такому випадку, являє собою процес віднаходження особистістю нових життєвих орієнтирів, опор, цілей, через усвідомлення свого шляху зцілення від травми [2, с. 122-123].

Посттравматичне зростання є одночасно і результатом, і процесом. Так спираючись на вказані моделі, можна розглянути особливості протікання процесу змін:

1) травматична ситуація руйнує фундаментальні уявлення людини про себе і світ, а також робить неефективними попередні методи і способи боротьби зі стресом, деактивує психічні захисти, які роками слугували людині у кризові моменти;

2) спроби емоційного й когнітивного подолання кризи супроводжуються тривалим стресом і проявляються у формі нав'язливих, неконтрольованих думок, постійного повернення у свідомості до травматичних подій;

3) на цьому етапі ключовою запорукою успіху є звернення людини за психологічною допомогою та підтримкою для залучення нових способів та методів самопізнання, а також для знайомства з досвідом людей, які переживши подібне, змогли віднайти нові ефективні моделі поведінки;

4) з часом роздуми про пережите стають більш усвідомленими і керованими, набувають спрямованості, а сама подія починає осмислюватися як частина ширшого життєвого контексту;

5) людина приймає змінену систему особистісних цінностей та ставлення до світу, а сам досвід сприймається як внутрішнє зростання й джерело життєвої мудрості [3, с. 81-82].

Американський науковець С. Джозеф виокремлює три виміри посттравматичного зростання, які у поєднанні забезпечують комплексний підхід до позитивних змін. Перший вимір – життєва філософія, яка включає в себе позитивне ставлення до світу, зміну пріоритетів у цінностях та вдячність за кожен новий день. Другий вимір – погляд на себе: підсилення віри у власні сили, стійкість, прийняття себе зі всім своїм досвідом та перетворення його на внутрішню опору. Третій вимір, який не поступається у значимості для успішного посттравматичного зростання, являє собою стосунки. Побудова взаємин, сповнених емпатії та взаємоповаги, які стають зовнішнім ресурсом для людини з травматичним досвідом [1, с. 36].

Як бачимо, соціально-психологічна підтримка є невід'ємною частинною шляху до посттравматичного зростання особистості. Підтвердження цьому ми знаходимо у результатах Гарвардського дослідження розвитку дорослих Р. Волдінгера (Волдінгер, 2015). Науковець, на основі отрима-

них даних, прийшов до висновків, що якість міжособистісних стосунків відіграє ключову роль у підтримці психологічного благополуччя та фізичного здоров'я людини протягом життя. Соціальна ізоляція та відчуття самотності суттєво підвищують ризик погіршення когнітивного функціонування, зниження життєвої задоволеності та передчасної смертності. Натомість наявність емоційно підтримувальних і стабільних взаємин позитивно впливає не лише на тілесне, а й на когнітивне здоров'я особистості в пізньому віці.

Джерелом підтримки також виступають не тільки фахові спеціалісти, але і соціальні групи, в яких бере безпосередню участь військовослужбовець – родина, коло друзів та знайомих, колеги на роботі та і суспільство в цілому. Тому важливим є розуміння особливостей сприйняття суспільством військовослужбовця.

Розглядаючи соціальні стереотипи щодо військовослужбовців варто, в першу чергу, визначити загальний понятійний апарат, яким ми керуємось. Так, під соціальним стереотипом ми розуміємо шаблонні, узагальнені, часто емоційно забарвлені зразки уявлень про явища, події, поведінку та певні характеристики, зовнішні та особистісні, особистості або групи осіб. Стереотип є результатом побудови образу на основі спрощених, стандартизованих знань і, як правило, існує в сфері масової свідомості як соціально схвалений, а відповідно важко піддається трансформації чи зміні [4].

Невід'ємною частиною стереотипізації є когнітивні викривлення – категоризація інформації, яку споживає суспільство та її генералізація. Як результат, образ часто буває фіксованим в суспільній свідомості і не піддається сумнівам істинності характеристик, яким його наділили.

Соціальний стереотип може впливати на процес сприйняття людиною іншої людини і проявляти себе: 1) як допомога у розпізнаванні образу людини і побудові загальних уявлень про неї, що може стати у нагоді при побудові комунікації та налагодженні взаємодії; 2) як викривлення реальності через упереджене ставлення та завчасну оцінку на основі загальнопоширеного шаблону.

Не можна стверджувати, що всі соціальні стереотипи є хибними. Дослідники виокремлюють «позитивні стереотипи», що сформовані на точному узагальненні та є правдивими. Але більш поширеними у масовому користуванні «неточні або негативні стереотипи» [4]. Вони містять деформовані, обмежені уявлення, часто дискримінаційного змісту, які сформувались через брак інформації або негативно емоційно забарвлений досвід окремих випадків, який переноситься на групу в цілому.

Військові дії в Україні вже тривають понад одинадцять років і за цей час в українців також сформувався ряд соціальних стереотипів щодо військовослужбовців. Ці стереотипи мають як позитивне, так і негативне забарвлення. Але і перші, і другі

можуть стати бар'єрами у підтримці посттравматичного зростання військовослужбовців.

За ініціативою Українського ветеранського фонду наприкінці 2023 року було проведене всеукраїнське дослідження щодо особливостей сприйняття суспільством образу військовослужбовців та ветеранів російсько-української війни [5]. Згідно результатів дослідження суспільство вбачає військовослужбовців такими, що мають високий рівень психоемоційної нестабільності, включаючи ознаки симптомів посттравматичного стресового розладу (індекс 2,2 при максимальному значенні 3). Також респонденти зазначають, що серед очікувань щодо військовослужбовців є наявність проблем і конфліктів у родині (індекс 1,9 при максимальному значенні 3), зловживання алкоголем (індекс 1,7 при максимальному значенні 3), порушення законів та участь у злочинстві (індекс 1,3 при максимальному значенні 3). Всі ці узагальнені та упереджені конструкції образу впливають на те, чи сприймається військовослужбовець як безпечний для цивільного суспільства. Зчитуючи первинно людину у формі як потенційну загрозу, цивільні можуть обмежувати контакт з нею, а відтак соціальна ізоляція військовослужбовців може стати поширеним явищем.

Також заслуговує уваги нове, проведене у 2025 році, спільне дослідження команд Українського ветеранського фонду та Сірак'юського університету, а також соціологічної групи «Рейтинг», що стосується проблеми стигматизації військовослужбовців [6]. Науковці обґрунтовують актуальність дослідження тим, що явище стигматизації є потенційно загрозливим чинником для успішної адаптації військовослужбовців до цивільного життя і може посилювати дистанцію між суспільством та цією соціальною групою, спричиняючи формування упередженого або негативного ставлення до її представників. Стигма ускладнює процес відновлення та повернення в цивільне суспільство військовослужбовців, погіршує їхню якість життя та може слугувати джерелом напруги й конфліктів.

Дослідження демонструє підтримку суспільством наступних соціальних стереотипів:

- упереджене ставлення до військовослужбовців через уявлення про їхню нібито радикально націоналістичну налаштованість;

- уявлення про винятково меркантильну мотивацію участі у бойових діях – прагнення особистої вигоди, що знецінює суспільно значущі мотиви захисту країни;

- сприйняття військовослужбовців як агресивних особистостей, у яких відсутній страх та присутня схильність до насилля;

- водночас існування стереотипного образу слабого і безпомічного військовослужбовця, який потребує допомоги і пільг.

Окрему категорію становлять стереотипи, пов'язані з психічним здоров'ям військовослужбовців, які, за свідченнями респондентів, є найпо-

ширенішими в суспільному дискурсі. Існує тенденція до узагальнення або гіперболізації проблем із психічним здоров'ям серед осіб з бойовим досвідом, що призводить до формування викривленого уявлення про всіх військовослужбовців. Найчастіше у цьому контексті згадуються посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), контузії (зокрема мінно-вибухові травми та акубаротравми), а також різні форми залежностей – зокрема алкогольна й наркотична – які стали складовими стереотипного образу військовослужбовця.

Але не тільки «негативні» стереотипи стають бар'єром у посттравматичному зростанні. Серед шаблонних уявлень також значиме місце посідає героїзація військовослужбовців. Проблемним аспектом героїзації визначають нереалістичність образів, що формуються в її результаті. Ідеалізований образ військовослужбовця в масовій свідомості формує завищені очікування до представників і представниць цієї категорії, а невідповідність цим очікуванням в реальності призводить до розчарувань та поширення негативного ставлення. Надмірне ідеалізування образу військовослужбовця як «незламного героя» сприяє формуванню соціального сценарію, в якому не передбачено простору для переживання травматичного досвіду. Це, у свою чергу, знижує ймовірність звернення по психологічну допомогу, адже будь-яке виявлення вразливості сприймається як невідповідність героїчному ідеалу. Відповідно, за браком попиту, зменшується кількість реально необхідних програм з реабілітації та відновлення для цієї соціальної групи.

Тобто, як бачимо, соціальний стереотип є чинником, який і запускає механізм соціального відчуження, не зважаючи на те чи є цей стереотип «позитивним» або «нейтральним/негативним». Ізоляція, через хибне упереджене ставлення, обмежує військовослужбовців у можливості отримати соціально-психологічну підтримку для подолання травматичного досвіду та надбання нових опор через позитивне ставлення до світу. А значить посттравматичне зростання як процес і як результат, стає ускладненим.

Висновки. Посттравматичне зростання є одним з ключових напрямів досліджень в умовах повномасштабної війни, оскільки дає змогу не лише фокусуватися на травмі, а й вивчати потенціал особистісної трансформації після неї. Сьогодні українське суспільство потребує дієвих психологічних інструментів для підтримки військовослужбовців.

Ми можемо спостерігати як сильно здатна впливати соціальна думка на посттравматичне

відновлення та особистісне зростання військово-службовців. Це вкотре робить акцент на тому, що просвітницька робота із різними соціальними групами є надважливою сьогодні, адже брак достовірної інформації про образ військовослужбовця підживлює існування щодо нього упереджених стереотипів. І це, в свою чергу стає суттєвим бар'єром для оцінки індивідуального досвіду, а також прийняття і всебічної підтримки військовослужбовців у процесі посттравматичного зростання.

Водночас, розуміння механізмів дії соціальних стереотипів, їх критичне переосмислення та інтеграція соціально-психологічних ресурсів сприяють формуванню сприятливого середовища для відновлення та посттравматичного зростання військовослужбовців. Подальші дослідження у цьому напрямі мають зосередитися на розробці ефективних психоедукаційних стратегій, спрямованих на деконструкцію хибних уявлень і зміцнення індивідуальних та колективних механізмів соціально-психологічної підтримки.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія / В. О. Климчук; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. 2-ге вид., переробл. і допов. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
2. Лазос Г. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2016. Т. 1: *Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. Вип. 45. С. 120–126.
3. Мельник О.В. Посттравматичне зростання та резилентна реінтеграція учасників бойових дій на Сході України. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5. Вип. 6. С. 79–92.
4. Товщик С. А. Соціальні стереотипи (social stereotypes). Енциклопедія прав людини : соціально-педагогічний аспект : [колективна монографія] / кол. авт., за заг. ред. проф. Н. А. Сейко ; відп. ред. Н. П. Павлик. 2014. URL: http://eprints.zu.edu.ua/23747/1/%d0%a2%d0%be%d0%b2%d1%89%d0%b8%d0%ba_%d0%a1.%d0%90.PDF (дата звернення: 2.04.2025)
5. Портрет ветерана. Дослідження за підтримки Українського ветеранського фонду, 2023. URL: <https://veteranfund.com.ua/analytics/portrait-of-veteran/>
6. Стигматизація ветеранів і ветеранок: Ситуація в Україні та досвід США. Дослідження за підтримки Українського ветеранського фонду, 2025. URL: <https://veteranfund.com.ua/wp-content/uploads/2025/04/Styhmtyzatsiia-veteraniv-i-veteranok.pdf>