

ПОСТАРВАМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ НОВОЇ ЖИТТЄВОЇ СТРАТЕГІЇ ВЕТЕРАНІВ ЗСУ

VETERANS OF THE UKRAINIAN ARMED FORCES' NEW LIFE STRATEGIES ARE SHAPED BY POST-TRAUMATIC GROWTH

У статті наведено результати аналізу наукових джерел, які розкривають концептуальні засади феномена посттравматичного зростання і формування нових життєвих стратегій в осіб, які пережили травматичну подію. Особливу увагу приділено категорії ветеранів, оскільки процес їх повернення до цивільного життя є складним, багатограничним та значним викликом не тільки для цивільного населення, але й для самих ветеранів та їхнього найближчого оточення. Тривале перебування в умовах постійної небезпеки для життя, невизначеності майбутнього та повної зміни життєвих умов має суттєвий вплив на психологічний стан, цінності та життєву стратегію особистості. У статті детально проаналізовано історичні, культурні та релігійні підходи до вивчення посттравматичного зростання та формування нових життєвих стратегій різних категорій осіб. Особливу увагу приділено дослідженню специфіки проживання кризових періодів ветеранів, зокрема кризи адаптації під час приходу у військове середовище та після демобілізації. Детально розглянуто деструктивну поведінку як компенсаторний механізм проживання кризи адаптації в перехідний період між демобілізацією та формуванням нової життєвої екзистенції, який необхідний для успішної реадaptaції індивіда до цивільного життя. Проаналізовано роль посттравматичного зростання як чинника, що сприяє формуванню конструктивних механізмів зміни ціннісної системи, які є необхідними для підвищення стійкості особистості у відповідь на тотальну та різку зміну рольових моделей та життєвої ситуації після повернення. У статті продемонстровано пряму залежність феномена формування нових життєвих стратегій під впливом явищ посттравматичного зростання у ветеранів російсько-української війни, що підтверджує його важливість для успішної реінтеграції ветеранів.

Ключові слова: ветерани, реінтеграція, посттравматичне зростання, життєві

стратегії, зміни, адаптація, психосоціальний мораторій, травматичний досвід.

The article presents the results of an analysis of scientific sources explaining the conceptual foundations of the phenomenon of post-traumatic growth and the formation of new life strategies in people who have survived a traumatic event. Special attention is paid to veterans, as their return to civilian life is a complex process and poses a significant challenge not only for the civilian population but also for the veterans themselves and their families. A long stay in conditions of constant danger to life and a complete change in living conditions has a significant impact on the psychological state, values, and life strategy of an individual. The article provides a detailed analysis of historical, social, and religious approaches to the study of post-traumatic growth and the creation of new life strategies for different types of people. Special attention is paid to the study of the peculiarities of veterans' lives in times of crisis, especially the crisis of adaptation when first joining the armed forces and the crisis of adaptation after demobilization. Deviant behavior is examined in detail as a mechanism for overcoming the crisis of adaptation during the transition period between demobilization and the creation of a new life needed for a safe reorientation to civilian life. The role of post-traumatic growth in promoting positive mechanisms for changing value systems, necessary to increase personal resilience in response to abrupt changes in role models and life situations after returning home, is analyzed. The article shows a direct link between new life strategies formed under post-traumatic growth in Russian-Ukrainian war veterans, confirming its importance for their positive reintegration.

Key words: veterans, reintegration, post-traumatic growth, life strategies, change, adaptation, psychosocial moratorium, traumatic experience.

УДК 159.922.8:159.9.019.5-057.36
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.2.16>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Губа Н.О.

к.психол.н, доцент кафедри психології,
завідувач кафедри психології
Запорізький національний університет
ORCID ID: 0000-0002-9582-4373

Бурсова П.Ю.

здобувачка вищої освіти
Запорізький національний університет
ORCID ID: 0009-0004-0906-8324

Вступ. Процес повернення ветеранів до цивільного життя є викликом не тільки для цивільного населення, але й для самих ветеранів. Тривале перебування в умовах постійної небезпеки для життя, невизначеності майбутнього та повної зміни життєвих умов має суттєвий вплив та життєву стратегію особистості.

Спираючись на праці таких вітчизняних дослідників, як Ю.М. Швалб, Л.А. Варава, О.Л. Вернік, О.М. Дячок, Т.М. Кирпенко, О.В. Павленко [1], ми формуємо тезу, що катастрофи, особливо воєнні, кардинально змінюють базові умови життєдіяльності особистості. Варто зазначити, що зміни можуть мати тимчасовий або сталий характер. Проте катастрофи, особливо тривалі, справляють

вплив не тільки на умови життєдіяльності, але й на саму особистість, її погляди та цінності.

Як зазначає українська дослідниця Л.М. Коробка, катастрофічні події в житті людини стають каталізатором напрацювання нових моделей світу та схем організації власної життєдіяльності та життєдіяльності суспільства [2]. У свою чергу, ці процеси мають безпосередній вплив на формування нової життєвої стратегії особистості. У науковій літературі відсутнє єдине трактування терміна «життєва стратегія». Українські соціологи О.Г. Злобіна та В.О. Тихонович розглядають стратегію життя як «повторювану в основних сферах життєдіяльності поведінкову активність індивіда, ґрунтовану на моделях подолання, пристосування

або уникнення перешкод, що визначаються в процесі досягнення поставлених цілей» [2].

Близьким за змістом є введене Е. Еріксоном поняття «психосоціальний мораторій», яким він описував період у житті людини, коли відбуваються пошук ідентичності та вибір життєвих цілей, що тісно пов'язані з поняттям життєвої стратегії [3]. Для дослідження процесу реінтеграції ветеранів доречно поєднувати концепт життєвої стратегії з поняттям психосоціального мораторію, що дає змогу глибше зрозуміти внутрішні трансформації особистості у цей період.

Наразі більшість реалізованих заходів для реабілітації та реінтеграції ветеранів спрямовано на інтеграцію нового досвіду у цивільне життя після повернення зі служби. Більшість організацій та фахівців реалізує ініціативи, метою яких є створення системи "Peer-to-peer". Проте важливим є не тільки аспект підтримки під час реабілітації та реінтеграції, але й явище оновлення самореалізації, яка зазнає змін, адже є похідною уявлення особистості про саму себе.

Мета статті. Метою є дослідження концептуальної основи посттравматичного зростання ветеранів як фундаменту для формування нових життєвих стратегій.

Матеріали та методи. Застосовано загальнонаукові методи, зокрема методи систематизації, аналізу наукових джерел, синтезу та узагальнення.

Результати дослідження. Визначено, що феномен посттравматичного зростання, яке найчастіше проявляється після проживання індивідом кризи адаптації, є базисом для формування нової життєвої стратегії ветеранів, адже сам феномен найчастіше спричинений деактуалізацією попередніх цінностей, відповідно до чого індивід має потребу віднайти нову екзистенцію власного буття.

Поняття життєвого шляху та життєвої стратегії в сучасній психології є багатовимірними. Залежно від психологічної школи та напряму, вони можуть розглядатися в декількох контекстах. У вітчизняній психології життєві стратегії пов'язуються з проблематикою життєвого шляху і розглядаються як форми розв'язання цих проблем або протиріч. Таке трактування близьке до поняття копінг-стратегій та, на нашу думку, не відображає усіх аспектів трактування поняття життєвих стратегій [4].

Д. Басс розглядає життєві стратегії як когнітивний базис, на якому ґрунтуються життєві сфери особистості [5].

Не менш важливим вважаємо поняття, введене Е. Еріксоном, – «психосоціальний мораторій» [4]. У своїй роботі "Childhood and society" Е. Еріксон використовував цей термін для підлітків, характеризуючи таким чином неготовність прийняти відповідальність дорослого життя та «відстрочку» від дорослішання. Під поняття «психосоціальний мораторій» Еріксон розумів можливі періоди у житті юнаків, коли вони «оплакують» втрачену юність, можуть вдаватися до крадіжок та інших форм деструктивної поведінки. На думку Ерік-

сона, таким чином підлітки проходять перехідний період від дитинства до дорослішання. Зазвичай переживання психосоціального мораторію є несвідомим і має під собою певний внутрішній протест залишати минуле (юність) позаду та переходити на новий етап життя, який вимагає від них більшої відповідальності.

Ми підійшли до розгляду поняття «психосоціальний мораторій» у контексті форми поведінки під час проживання внутрішньої екзистенційної кризи особистості. У цьому контексті ми отримуємо таке трактування: психосоціальний мораторій – зміна у поведінці та цінностях індивіда, яка є реакцією на різку зміну екзистенційних поглядів та очікувань внаслідок зміни життєвих обставин.

Фактично в терміні відбулася заміна кризи з юнацької на екзистенційну. У певному значенні ці дві кризи є подібними, адже юнаки також стикаються з питаннями вибору власних цілей існування, сенсів та цінностей. Виключивши з терміна акцент на вікову категорію, натомість акцентуючи на екзистенційній кризі, ми можемо розглянути це поняття на іншій групі – ветеранах.

Нашою метою не є ототожнення вікової категорії юнаків із соціальною категорією ветеранів, проте ми можемо прослідкувати певні збіги. Повертаючись з війни, ветерани та ветеранки стикаються з подібним станом, який описаний вище. На війні вони мали певні цінності, цілі та стратегії для життя. Повертаючись у цивільне життя, ветеран може керуватися декількома бажаннями: віднайти втрачений орієнтир, знайти новий орієнтир або пасивно існувати – на жаль, нерідким варіантом проживання травматичного досвіду є бажання відвертисися від будь яких сенсів.

Усі наведені моделі поведінки можна трактувати як компенсаторний механізм, що задіюється як заміщення непрожитих ситуацій чи бажань, які були заблоковані процесом несення служби. Отже, після повернення ветерани намагаються не тільки прожити новий досвід, але й віднайти себе у цивільному житті, нерідко через тестування нових форм поведінки для визначення нових цінностей.

Поняття психосоціального мораторію є важливим у контексті формування нових життєвих стратегій ветеранів, адже цей процес може включати не тільки процес швидкого повернення до минулого життя. Найчастіше ми стикаємося з початковою десенсибілізацією з подальшим намаганням віднайти втрачене. Нерідко ми спостерігаємо деструктивність у цьому процесі, адже намагання віднайти сенс є процесом проживання глибокої особистісної кризи, яка впливає на стосунки з близькими, роботу тощо. Проте цей процес є важливим для формування нового сенсу. У цьому контексті він виступає як своєрідна криза адаптації.

Віктор Франкл зазначав, що для того, щоб жити, людині потрібно орієнтуватися на сенс [7]. Проте після повернення ветеранів з війни ми стикаємося з тим, що вони перебувають у стані повної

десенсибілізації не тільки життя, але й боротьби. Подібну тезу просував у своєму творі ветеран та письменник Еріх Марія Ремарк. Зокрема, у книзі «На західному фронті без змін» він писав: «Ми навчилися раптом бачити. І ми побачили, що від їхнього світу нічого не залишилося. Несподівано для себе ми опинилися в жахливій самотності – і мусили самі давати собі раду».

Термін «посттравматичне зростання» є відносно новим у психологічній науці, незважаючи на те, що протягом усього існування людства ми можемо спостерігати його прояви. Зокрема, більшість релігійних течій зазначає, що, аби дійти до вищої міри просвітництва, людина (у майбутньому святой) має пройти через страждання перед ініціацією.

Дж. Кемпбелл, досліджуючи міфологію різних культур, визначив, що кожен герой починає свою подорож зі звичайного світу і в процесі стикається з випробуваннями, які можна проасоціювати з травматичною подією, щоб у кінці знайти «священний грааль» або отримати подарунок від Богів.

В індуїстській культурі яскравим прикладом цього процесу є подорож героя Арджуна. Завдяки Крішні, який є втіленням божества, Арджуна проходить через боротьбу проти друзів, близьких, родичів, після чого отримує можливість зрозуміти закони життя, дії та звільнити власну душу [8].

Досліджуючи мету та сенси людських страждань, спираючись на релігійні історії, Д. Літл виділив 4 основні сенси людських страждань: покаральне страждання («я повинен страждати, аби спокутати провину»), терапевтичне страждання (страждання, після якого людина змінюється на краще та зцілюється), педагогічне страждання (страждання, яке вчить людину чогось нового), вікарне страждання (страждання замість когось або на користь когось) [9].

Тему страждань досліджували як філософи, так і психологи. Проте суттєва відмінність полягає у трактуванні та змісті, який надається стражданням у людському житті. Шопенгауер та Ніцше надають стражданням чи не основного сенсу людського буття. Вони стверджують, що душевний біль життєво необхідний, щоб позбавити людство «нестримної дурості». [10; 11]

Водночас психологи, зокрема В. Франкл та Е. Егер, дійшли висновку, що страждання самі по собі не є сенсом життя або необхідністю. Проте вони можуть бути свого роду трампліном, що спонукає людину шукати та знаходити справжній сенс власного існування [7; 12].

Дослідження позитивного впливу травматичної події на особистість є доволі молодим напрямом. Одним з перших подібне дослідження провів Н. Фінкель у 1974 р. Феномен зростання після травми він назвав Т-S конверсією (Т – trauma, S – stren). В рамках цього дослідження Фінкель також виявив кореляцію процесу переходу травми в силу з процесом саморефлексії. Він зазначав, що цей процес переважно відбувається на самоті [12].

У 1996 р. Р. Тедескі та Л. Калхуна представили роботу, в якій описали інструменти для вимірювання та, власне, сам термін «посттравматичне зростання», під яким розуміли позитивний вплив негативних чинників на особистість [14].

С. Джозеф виділяє три виміри посттравматичного зростання:

- стосунки – люди здебільшого описують позитивні зміни у взаєминах з іншими, адже вони більше їх цінують та збільшують свій рівень співчуття до інших;

- життєва філософія – люди, які пережили травму, відчують більшу вдячність за власне життя та всі можливості, що воно дає;

- ставлення до себе – зазначається, що люди набули відчуття власної сили та стійкості, завдяки чому зросла їхня впевненість у собі [15].

Розглядаючи зміни, які стосуються ветеранів, ми можемо зазначити, що феномен посттравматичного зростання має місце бути подвійним, адже їхня соціальна ситуація змінюється двічі протягом відносно короткого терміну. Вперше зміни стосуються періоду приходу у військо, коли особистість зазнає кризових змін у зв'язку з абсолютною зміною правил існування, концепцій виживання та життєвих задач. Вдруге зміни стаються після повернення ветерана додому. Також звертаємо увагу на те, що 90% ветеранів перед демобілізацією отримують поранення, що також є травматичною подією.

Повертаючись до цивільного життя, окрім проживання таких наслідків війни, як ПТСР, тривожні та депресивні стани або розлади, ветерани нерідко стикаються одразу з трьома кризами, як-от криза пристосування, криза ідентичності та екзистенційна криза, про яку ми вже згадували.

У цей період ветерани перебувають у процесі пошуку нових життєвих орієнтирів. Певною мірою цей процес можна розглядати як компенсаторний механізм переживання втрати попереднього досвіду. Можливі стратегії включають активне відновлення попередніх орієнтирів, визначення актуальності їх у певний період життя, пошук нових або тимчасове пасивне існування, що відображає формування нової життєвої стратегії [16; 17].

Таким чином, феномен посттравматичного зростання є багатовимірним та містити внутрішню трансформацію особистості, переоцінку життєвих цілей та адаптацію до нових соціальних умов. Для ветеранів важливим є не лише індивідуальний аспект, але й соціальний, що включає зміну статусу, ролі в родині та громаді, а також формування нової життєвої стратегії, яка відображає їхній досвід та цінності.

Динамічні зміни умов життєдіяльності людини, особливо ті, що пов'язані з воєнними конфліктами, мають безумовний вплив на структуру та зміст її життєдіяльності. Різкі зміни та складні життєві обставини, які не є прогнозованими та очікуваними, призводять до проживання особистості кризи. Загальнолюдське сприйняття слова

«криза» зазвичай має негативний характер. В історичному контексті його здебільшого використовують як стан занепаду певної галузі життєдіяльності людини, що має негативний вплив на суспільство. У психологічній науці термін «криза» має більш етимологічне значення, звертаючись до першочергового значення слова у грецькій мові. З грецької «криза» перекладається як зміна напрямку, рішення та вибору [18].

Для того щоб вижити, будь-якому живому організму треба адаптуватись до змін, які відбуваються. Відповідно, опинившись у стані кризи, людина має адаптуватися до цих змін. К. Майкл виділяє такі напрями адаптивних змін особистості внаслідок дії травматичної або кризової події: мобілізація прихованих можливостей особистості, зміцнення значущих взаємин (цей напрям можна розглядати у двох вимірах: внутрішньоособистісному, де зміцнюються взаємини людини з власним «Я», та міжособистісному), екзистенційний напрям, який описує зміни в життєвій філософії людини, її пріоритетів та цінностей [19].

Враховуючи специфіку протікання життєвих криз особистості в умовах невизначеності та високої ймовірності повторної травматизації, ми можемо дійти висновку, що в наших умовах посттравматичне зростання є не стільки феноменом, скільки адаптаційною необхідністю для виживання.

Феноменологічність посттравматичного зростання полягає у позитивних поглядах людини на пережиту травматичну подію. Доктор Бессел Ван дер Колк та вітчизняні дослідники І.В. Бринза та М.Ф. Буліянській зазначають, що коли людина пережила травматичну подію, то для подальшого росту вона має осмислити цей досвід, дослідити його вплив на неї [20; 21]. Надалі, орієнтуючись на цей вплив, людина оцінює співпадіння власних і травматичних цілей та цінностей з післятравматичними. Відповідно, коли людина розуміє що минулі цінності зазнали повних або часткових змін, вона обирає одну з двох концепцій: віднайти нові цінності, на основі яких сформувати нові життєві стратегії та адаптуватись, або намагатися жити згідно з минулими цінностями, що спричинить особистісну кризу.

Висновки. Результати показали, що феномен посттравматичного зростання є ключовим у процесі реадaptaції ветеранів, адже саме завдяки інтеграції власного негативного досвіду людина може прийняти ті зміни, які сталися у її житті, та актуалізувати власні цінності й напрями розвитку, а відповідно, сформувати нові життєві стратегії на основі травматичного досвіду. Проте важливо зазначити, що позитивні зміни після травми – це не те, що приходить одразу. Найчастіше це наступний етап після кризи адаптації, що може проявлятися адикціями та десенсибілізацією. Формування нових життєвих стратегій, як і прийняття травматичного досвіду, – це вольовий вибір особистості рухатися далі та продовжувати жити з тим досвідом, який людина змінити не може.

Перспективою нашого дослідження є розроблення програми реінтеграції ветеранів, що спрямована не лише на подолання наслідків травматичного досвіду, але й на створення нових життєвих стратегій. Інтеграція результатів дослідження може стати основою для сприяння розвитку стресостійкості у людей, що пережили травматичні події.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Швалб Ю.М., Варава Л.А., Вернік О.Л., Дячок О.М., Кирпенко Т.М., Павленко О.В. Особливості особистісних стратегій життєдіяльності в умовах невизначеності середовища: монографія / за ред. Ю.М. Швалба. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 274 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742906>.
2. Коробка Л.М. Психологічні стратегії як засоби реалізації індивідуальної і колективної адаптації до наслідків воєнного конфлікту. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. Вип. 41. С. 46–56. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2018_41_6.
3. Злобіна О.Г., Тихонович В.О. Суспільна криза і життєві стратегії особистості. Київ: Стилос, 2001. 263 с.
4. Erikson E.H. *Childhood and society*. New York: W.W. Norton, 1950. URL: https://archive.org/details/dli.ernet.19961?utm_source=chatgpt.com.
5. Мілютіна К.Л. Психологія зміни життєвої стратегії особистості. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія*. 2013. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspo_2013_38\(2\)_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspo_2013_38(2)_9).
6. Buss D.M. Conflict between the sexes: Strategic interference and the evocation of anger and upset. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.5.735>.
7. Франкл В. Сказати життю «Так»: психолог у концтаборі / пер. з нім. О.В. Судин. Київ: Наш Формат, 2023. 176 с.
8. Кемпбелл Дж. Тисячолікий герой / пер. з англ. І.В. Старовойт. Київ: Anima, 2021. 496 с.
9. Little D. Human suffering in comparative perspective. *They shall not hurt*. 1989. P. 53–72.
10. Шопенгауер А. Світ як воля та уявлення / пер. з нім. Київ: Основи, 2004. 672 с. DOI: <https://doi.org/10.1017/CBO9780511780943>.
11. Nietzsche F. *Thus Spoke Zarathustra* / trans. by G. Parkes. Oxford: Oxford University Press, 2008. 352 p. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0008423907070552>.
12. Ереп Е. Вибір. Прийняти неможливе й жити далі / пер. з англ. К.М. Дем'янчук. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2018. 304 с.
13. Finkel N.J. Stress and traumas: An attempt at categorization. *American Journal of Community Psychology*. 1974. P. 265. DOI: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.1.3>.
14. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9. P. 455–471. DOI: <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>.
15. Joseph S. *Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress*. *Psychological Topics*. 2009. URL: <https://surli.cc/hdcaek>.

16. Титаренко Т.М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с. URL: <https://surl.li/momgtz>.

17. Харитонova Н.О. Посттравматичне зростання, як основа психологічного супроводу ветеранів російсько-української війни: огляд досліджень. *Psychology Travelogs*. 2023. № 1. С. 167–189. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-17>.

18. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Суми: вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. 540 с. URL: <https://surl.li/cc/yxxorpv>.

19. Michael C., Cooper M. Post-traumatic growth following bereavement: A systematic review of the literature. *Counseling Psychology Review*. 2013. Vol. 28 (4). P. 18–33. DOI: <https://doi.org/10.53841/bpspr.2013.28.4.18>.

20. Ван дер Колк Б. Тіло веде лік. Як травма живе в тілі та як її зцілити / пер. з англ. Я.О. Лебеденка. Київ: Vivat, 2023. 512 с.

21. Бринза І.В., Будіянський М.Ф. Готовність до змін як ресурс подолання психологічної кризи. *Наука і освіта*. 2016. № 11. С. 43–48. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/12071>.

Стаття надійшла у редакцію: 09.11.2025

Стаття прийнята: 18.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025