

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ВІДНОВЛЕННЯ ПОРАНЕНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У КОНТЕКСТІ БОЙОВОЇ ТРАВМИ

Міщенко Софія

У сучасних умовах повномасштабної війни проблема психологічного відновлення поранених військовослужбовців набуває особливої актуальності як у науковій, так і у практичній площині. Бойова травма впливає не лише на фізичний стан людини, а й спричиняє суттєві зміни у когнітивній, емоційній, поведінковій та ціннісно-смысловій сферах особистості [4]. У зв'язку з цим психологічне відновлення військовослужбовців доцільно розглядати як складний багаторівневий процес, що потребує комплексного міждисциплінарного підходу.

Бойова травма є системним чинником дезадаптації особистості, що порушує механізми саморегуляції та може спричиняти хронічну тривогу, емоційне виснаження, когнітивні порушення й екзистенційну кризу [6]. Особливо значущими є наслідки акубаротравм, які ускладнюють пам'ять, увагу, концентрацію та процес ресоціалізації військовослужбовців. Такі закономірності підтверджуються дослідженнями В. Михайличенка щодо системного характеру посттравматичних змін учасників бойових дій [4].

Метою тези є обґрунтування психологічних ресурсів відновлення поранених військовослужбовців у контексті бойової травми.

Теоретичний аналіз наукових підходів дає підстави розглядати психологічне відновлення не лише як усунення окремих симптомів, а як процес глибокої особистісної трансформації. У межах психоаналітичного підходу, обґрунтованого у працях П. Жане та З. Фрейда, бойова травма трактується як досвід, що руйнує захисні механізми психіки та провокує повторне переживання травматичних подій через нав'язливі спогади, тривожність і психоемоційне напруження [7]. Представники гуманістичного напрямку, зокрема А. Маслоу та К. Роджерс, акцентують увагу на втраті сенсу життя, блокуванні потреб самореалізації та кризі особистісної ідентичності [5]. Натомість когнітивно-поведінковий підхід,

розроблений А. Беком та А. Елліс, пояснює формування негативних переконань, «навченої беспорядності» та втрати відчуття контролю над власним життям [1].

У сучасній психології вагоме місце посідає концепція посттравматичного зростання, розроблена Р. Тедескі та Л. Калхуном, відповідно до якої травматичний досвід може стати підґрунтям для формування нових життєвих смислів, переоцінки цінностей та особистісного розвитку [8]. У цьому контексті психологічне відновлення передбачає не повернення до попереднього стану, а створення нової системи адаптації, здатної інтегрувати досвід травми у життєву історію людини.

Одним із ключових внутрішніх ресурсів психологічного відновлення є життєстійкість (resilience), яку С. Мадді та Д. Косаба розглядають як системну якість особистості, що забезпечує здатність підтримувати психічну стабільність в умовах екстремального стресу [3]. Життєстійкість проявляється через активну залученість у процес подолання труднощів, відчуття контролю над ситуацією та готовність сприймати кризові події як виклик, а не як остаточну поразку. Високий рівень життєстійкості сприяє активній позиції військовослужбовця у процесі реабілітації та знижує ризик розвитку хронічної психологічної дезадаптації.

Важливим зовнішнім ресурсом виступає соціальна підтримка, яка виконує стабілізуючу функцію у процесі відновлення. Дослідження С. Кобаси та Р. Лазаруса засвідчують, що підтримка з боку родини, побратимів, медичного персоналу та соціального оточення формує відчуття безпеки, зменшує рівень соціальної ізоляції та сприяє відновленню соціальної ідентичності військовослужбовця [2; 3]. При цьому визначальним є не лише сам факт допомоги, а суб'єктивне переживання її доступності та значущості для особистості.

Особливе значення у процесі психологічного відновлення мають смисложиттєві орієнтації, дослідженням яких присвячені роботи В. Франкла та Д. Леонтьєва [5]. Поранення нерідко супроводжується руйнуванням попередніх життєвих цілей, втратою перспектив та виникненням так званого «екзистенційного

вакууму». Тому одним із головних завдань психологічної допомоги є сприяння формуванню нових життєвих смислів, реконструкції Я-концепції та відновленню суб'єктності особистості. Позитивна динаміка відновлення проявляється у переході від самоідентифікації через травму до усвідомлення себе як особистості, здатної до розвитку, самореалізації та активної соціальної взаємодії [8].

Таким чином, психологічне відновлення поранених військовослужбовців є складним багатовимірним процесом, який охоплює когнітивний, емоційний, особистісний, соціальний та екзистенційний рівні функціонування особистості. Теоретичний аналіз засвідчує, що жоден із окремих підходів – психоаналітичний, гуманістичний, когнітивно-поведінковий чи екзистенційний – не є вичерпним: ефективна реабілітація можлива лише на основі їх інтеграції. Концепція посттравматичного зростання Р. Тедескі та Л. Калхуна [8], поряд із теорією життєстійкості С. Мадді [3], окреслює перспективи трансформаційного, а не лише відновлювального характеру психологічної допомоги. Комплексне врахування внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх факторів підтримки створює необхідні умови для успішного психологічного відновлення та подальшої ресоціалізації військовослужбовців.

Список використаних джерел

1. Beck A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York : International Universities Press, 1976. 356 p.
2. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer, 1984. 445 p.
3. Maddi S. R., Kobasa S. C. The Hardy Executive: Health Under Stress. Homewood, IL : Dow Jones–Irwin, 1984. 162 p.
4. Михайличенко В. О. Психологічна допомога учасникам АТО: теоретичні та прикладні аспекти. Харків : НУЦЗУ, 2018. 214 с.
5. Frankl V. Man's Search for Meaning. Boston : Beacon Press, 1959. 154 p.
6. Herman J. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence. New York : Basic Books, 1992. 290 p.
7. Van der Kolk B. A. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York : Viking, 2014. 464 p.
8. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. Psychological Inquiry. 2004. Vol. 15, No. 1. P. 1–18.