

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ САМОРЕАЛІЗОВАНОСТІ ВЕТЕРАНІВ

Собчук Антоніна

Повернення ветеранів до мирного життя супроводжується глибокою трансформацією особистості, кризою ідентичності та необхідністю пошуку нових сенсів. Самореалізація в цих умовах виступає не лише як вища потреба (за А. Маслоу), але й як ключовий механізм інтеграції травматичного досвіду. Однак теоретичні моделі самореалізації недостатньо враховують специфіку бойового досвіду, що ускладнює розробку ефективних програм психологічної підтримки.

Мета публікації – здійснити теоретичний аналіз основних підходів до розуміння самореалізації особистості та визначити їхню релевантність для дослідження психологічних особливостей ветеранів.

У класичних теоріях гуманістичної психології самореалізація (самоактуалізація) розглядається як вроджене прагнення людини до розкриття власного потенціалу. А. Маслоу включав її до вершини ієрархії потреб, наголошуючи, що вона стає можливою лише після задоволення базових потреб – фізіологічних, у безпеці, приналежності та повазі. Для ветеранів це положення є критично важливим: спроби самореалізації без попереднього відновлення відчуття безпеки (подолання гіперпильності) та соціальної приналежності (подолання відчуження) є малопродуктивними і можуть призводити до додаткових фрустрацій. К. Роджерс, своєю чергою, акцентував значення конгруентності – відповідності між реальним «Я», ідеальним «Я» та досвідом. Бойовий досвід часто руйнує попередню «Я- концепцію» ветерана, створюючи глибокий внутрішній конфлікт. Відновлення конгруентності, за Роджерсом, можливе лише за умов безумовного позитивного ставлення, емпатії та підтримуючого середовища – саме тих чинників, які, за даними сучасних досліджень, найчастіше дефіцитні в процесі реінтеграції ветеранів.

Сучасні підходи (теорія психологічного благополуччя, посттравматичного зростання, екопсихологічні моделі) значно розширюють класичне розуміння.

Поперше, вони розглядають самореалізацію не як статичний кінцевий стан, а як динамічний процес, що включає періоди криз, рефлексії та трансформації. Подруге, вони акцентують увагу на ролі психологічної гнучкості – здатності людини адаптивно змінювати свою поведінку, мислення та емоційні реакції залежно від вимог ситуації, не втрачаючи контакту з власними цінностями. Як показано в роботах О. Климчука, саме психологічна гнучкість виступає ключовим медіатором посттравматичного зростання, дозволяючи ветеранові переосмислити травматичний досвід не як руйнівну силу, а як джерело внутрішньої сили, емпатії та нового покликання [2]. По-третє, сучасні дослідження наголошують на соціально-психологічному вимірі самореалізації. Вона не відбувається у вакуумі – її успішність залежить від якості соціальних взаємодій, підтримки сім'ї, спільноти побратимів та суспільства в цілому. Відчуття власної значущості та корисності, можливість робити внесок у спільну справу (волонтерство, громадська діяльність, наставництво) стають потужними драйверами самореалізації ветеранів.

Особливу увагу в рамках теоретичного аналізу приділено впливу бойового досвіду на психоемоційний стан. Посттравматичний стресовий розлад, когнітивні порушення (труднощі концентрації, проблеми з робочою пам'яттю), емоційна нестабільність (спалахи гніву або, навпаки, емоційне притуплення) – усе це створює суттєві бар'єри для самореалізації. Однак, як зазначає Л. П. Московець, ті самі якості, що сформувалися під час бойових дій (стресостійкість, дисциплінованість, швидкість прийняття рішень, відповідальність), за умов правильної психокорекції можуть бути інтегровані в цивільне життя як конкурентні переваги [3]. Таким чином, ключовим завданням психологічної допомоги є не «усунення» бойового досвіду, а його трансформація – перетворення з джерела травми на джерело ресурсу.

Теоретичний аналіз засвідчив, що самореалізація ветеранів є складним, багатовимірним процесом, який вимагає одночасного задоволення базових потреб у безпеці та приналежності, наявності підтримуючого соціального середовища та

розвитку внутрішніх особистісних ресурсів. Центральними ресурсами, що опосередковують успішну реінтеграцію, виступають: психологічна гнучкість (здатність адаптуватися до нових умов), стресостійкість (здатність витримувати вплив стресогенних факторів) та особистісна ефективність (суб'єктивне відчуття здатності досягати поставлених цілей).

Отже, самореалізація особистості є важливим чинником відновлення, професійної адаптації та соціальної інтеграції ветеранів. Теоретичний аналіз засвідчує, що її доцільно розглядати крізь призму особистісного потенціалу, життєстійкості, мотивації, ціннісних орієнтацій і здатності до побудови нових життєвих перспектив, що підтверджує значущість подальшого вивчення психологічних особливостей самореалізації ветеранів у сучасних умовах.

Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричній верифікації зв'язку між зазначеними ресурсами та реальним рівнем самореалізованості ветеранів, а також у розробці та апробації цільових психокорекційних програм, спрямованих на розвиток психологічної гнучкості та самоефективності.

Список використаних джерел

1. Олексюк В. Соціально-психологічні чинники адаптації ветеранів війни до мирного життя. 2025. URL: <https://surl.li/yksndj>
2. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Київ : ІСПП НАПН України, 2020. 125 с.
3. Московець Л. П. Самоактуалізація та самореалізація особистості: філософсько-психологічне розуміння. 2019. URL: <https://isp.pano.pl.ua/article/download/181001/184117>