
Список використаних джерел:

1. Борисова О. О. Інтрузії у формі флешбеків як ядерний маркер посттравматичного стресового розладу в учасників бойових дій. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. Випуск 18. С. 10-20. <https://doi.org/10.30970/PS.2023.18.2>
2. Борисова О. О. Психоедукація в психореабілітаційному процесі учасників/учасниць бойових дій російсько-української війни: психоедукаційна модель “Архів пам’яті”. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 9-16. DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-1>

УДК 378:811.111

Єсіна Олеся

*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького*

СОЦІАЛЬНІ СТЕРЕОТИПИ ЯК БАР’ЄР У ПІДТРИМЦІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

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 зберігають 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 істоти соціальної, для військовослужбовців важливу роль відіграє підтримка суспільства, в яке він повертається на період відпустки, реабілітації чи після завершення служби. Рівень підтримки може залежати від того якими образами щодо військовослужбовців мислить 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 [1, 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.

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

- функціонально-дескриптивна модель авторства R. G. Tedeschi та L. G. Calhoun. 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 S. Joseph. 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 R. Papadopoulos. 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 [1, 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 [2, с. 81-82].

Як бачимо, соціально-психологічна підтримка є невід'ємною частинною шляху до посттравматичного зростання особистості. Джерелом також підтримки 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.

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 [1].

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” [1]. 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. 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), зловживання алкоголем (індекс 1,7), порушення законів та участь у злочинстві (індекс 1,3). Всі ці узагальнені та упереджені конструкти 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.

І тут ми звертаємось до соціального стереотипу як до чиннику, який і запускає механізм соціального відчуження. Ізоляція, через хибне упереджене ставлення, обмежує військовослужбовців у можливості отримати соціально-психологічну підтримку для подолання травматичного досвіду та надбання нових опор через позитивного ставлення до світу. А значить посттравматичне зростання як процес і як результат, стає ускладненим.

Отже, резюмуючи вищевикладене, ми можемо зробити висновок про те як сильно може впливати соціальна думка на посттравматичне відновлення та особистісне зростання військовослужбовців. 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.

Список використаних джерел:

1. 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.
2. Мельник О. В. Посттравматичне зростання та резилентна реінтеграція учасників бойових дій на Сході України. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5. Вип. 6. С. 79–92.
 3. Товщик С. А. Соціальні стереотипи (socialstereotypes). Енциклопедія прав людини : соціально-педагогічний аспект : [колективна монографія] / кол. авт., за заг. ред. проф. Н. А. Сейко ; відп. ред. Н. П. Павлик. 2014.
 4. 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)

УДК 159.942.6:316.6:355.48(477)

Кіщук Леся

Національний університет оборони України

Новіков Олександр

Національний університет “Острозька академія”

МЕТОД МУЛЬТИКОМПОНЕНТНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ В УМОВАХ ШИРОКОМАШТАБНОЇ ЗБРОЙНОЇ АГРЕСІЇ рф ПРОТИ УКРАЇНИ

Повномасштабне вторгнення російської федерації (далі рф) в Україну, яке розпочалося 24 лютого 2022 року, спричинило масштабну гуманітарну катастрофу, яка торкнулася кожного аспекту життя українського суспільства. За даними Управління Верховного комісара ООН з прав людини, станом на березень 2024 року, унаслідок бойових дій загинули понад 10 тисяч цивільних осіб, а поранення отримали більше 18 тисяч [5]. Вимушене переміщення зачепило понад 14 мільйонів осіб, з яких понад 6 мільйонів стали біженцями [6]. Разом із фізичними втратами, війна завдала суспільству значних психологічних травм, зробивши питання збереження психічного здоров'я одним із найгостріших викликів сьогодення.

Збройна агресія рф викликала зростання тривожності, депресії, посттравматичного стресового розладу (далі ПТСР), психоемоційного вигорання та порушень сну серед як цивільного населення, так і військовослужбовців. Згідно з дослідженням Українського інституту майбутнього (2023), 57,3% дорослого населення України демонструють клінічно значущі симптоми психологічного дистресу, з яких 43,1% потребують професійної психологічної допомоги [7], проте значна частина з них не має доступу до професійної підтримки через низку об'єктивних і суб'єктивних чинників.