

УДК 159.96

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-1\(19\)-436-448](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-1(19)-436-448)

Бочелюк Віталій Йосипович доктор психологічних наук, професор, Заслужений працівник освіти України, професор кафедри спеціальної освіти та психології, Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, вул. Наукового містечка, 59, м. Запоріжжя, 69017, тел.: (066) 292-43-47, <https://orcid.org/0000-0001-8727-3818>

Панов Микита Сергійович доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри спеціальної освіти та психології, Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, вул. Наукового містечка, 59, м. Запоріжжя, 69017, тел.: (050) 936-10-29, <https://orcid.org/0000-0002-5085-8895>

Турубарова Анастасія Володимирівна кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри спеціальної освіти та психології, Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, вул. Наукового містечка, 59, м. Запоріжжя, 69017, тел.: (099) 054-72-89, <https://orcid.org/0000-0002-4806-4519>

ОСОБЛИВОСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ, ЖИТТЄСТІЙКОСТІ, РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ І ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Анотація. У статті актуалізується питання особливостей посттравматичного зростання, життєстійкості, резильєнтності та психологічного благополуччя учасників бойових дій. Наголошено, що вивчення наслідків травматичного стресу, реакцій на нього та розробка методів психологічної допомоги набувають все більшої актуальності у сучасних наукових дослідженнях. Підкреслено необхідність актуалізації психологічних досліджень позитивних особистісних змін за такими напрямками, як виділення наукового бачення таких категорій, як: посттравматичне зростання, життєстійкість, резильєнтність та психологічне благополуччя учасників бойових дій. Зауважено, що аналізування наукової літератури з теми надало нам змогу виявити відсутність комплексних досліджень, які б висвітлювали усі зазначені наукові категорії (посттравматичне зростання, життєстійкість, резильєнтність, психологічне благополуччя) як на теоретичному, так і на емпіричному рівнях. Констатовано, що враховуючи багатовимірність досліджуваних феноменів,

доцільним є здійснення теоретичного аналізування, з метою розширення уявлень щодо впливу травматичних ситуацій на життєконструювання свого майбутнього учасниками бойових дій.

Резюмовано, що відповідно до сучасних досліджень досвід, у тому числі травматичний, не є певною фіксованою інформацією, що відтворюється в пам'яті – він конструюється, виробляється в континуальній смисловій роботі особистості. Зазначено, що високий рівень розвитку життєстійкості особистості чинить вплив як на оцінку ситуації, так і на поведінку у відповідь на стрес. Підкреслено, що безперечним залишається факт необхідності розвитку в учасників бойових дій резильєнтності. Для успішності цього процесу необхідний облік впливу зовнішніх та внутрішніх факторів, реалізація основних, універсальних механізмів розвитку (соціальне оточення та визнання травматичного досвіду особистості; здатність бачити мету та сенс життя; комунікабельність; самопізнання та адекватна самооцінка; почуття власної гідності; почуття гумору тощо). Зазначено, що психологічне благополуччя учасників бойових дій – це потенціал людини жити і долати травматичні події, узгодження психічних процесів та функцій, гармонія особистості, почуття цілісності та внутрішньої рівноваги тощо.

Ключові слова: посттравматичне зростання, життєстійкість, резильєнтність, психологічне благополуччя, учасники бойових дій.

Bocheliuk Vitalii Yosypovych Full Doctor in Psychology, Professor, Honored Education Worker of Ukraine, Professor at the Department of Special Education and Psychology of Municipal Institution of Higher Education «Khortytsia National Educational Rehabilitation Academy» of Zaporizhzhia Regional Council, Naukovoho mistechka St., 59, Zaporizhzhya, 69017, tel.: (066) 292-43-47, <https://orcid.org/0000-0001-8727-3818>

Panov Mykyta Serhiyovych Full Doctor in Psychology, Assistant Professor, Professor at the Department of Special Education and Psychology of Municipal Institution of Higher Education «Khortytsia National Educational Rehabilitation Academy» of Zaporizhzhia Regional Council, Naukovoho mistechka St., 59, Zaporizhzhya, 69017, tel.: (050) 936-10-29, <https://orcid.org/0000-0002-5085-8895>

Turubarova Anastasiia Volodymyrivna PhD in Psychology, Assistant Professor, Head of the Department of Special Education and Psychology of Municipal Institution of Higher Education «Khortytsia National Educational Rehabilitation Academy» of Zaporizhzhia Regional Council, Naukovoho mistechka St., 59, Zaporizhzhya, 69017, tel.: (099) 054-72-89, <https://orcid.org/0000-0002-4806-4519>

FEATURES OF POST-TRAUMATIC GROWTH, VITALITY, RESILIENCE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF COMBAT PARTICIPANTS

Abstract. The article updates the issue of features of post-traumatic growth, vitality, resilience and psychological well-being of combatants. It is emphasized that the study of the consequences of traumatic stress, reactions to it, and the development of methods of psychological assistance are becoming increasingly relevant in modern scientific research. The need to update psychological research on positive personal changes in such directions as the selection of a scientific vision of such categories as: post-traumatic growth, resilience, resilience and psychological well-being of combatants is emphasized. It was noted that the analysis of scientific literature on the topic allowed us to discover the lack of comprehensive studies that would highlight all the indicated scientific categories (post-traumatic growth, resilience, resilience, psychological well-being) at both the theoretical and empirical levels. It was established that, taking into account the multidimensionality of the studied phenomena, it is appropriate to carry out a theoretical analysis in order to expand the understanding of the impact of traumatic situations on the life construction of the future by the participants of hostilities. It is summarized that, according to modern research, experience, including traumatic experience, is not a certain fixed information that is reproduced in the memory - it is constructed, produced in the continuous meaningful work of the individual. It is noted that the high level of development of the vitality of the individual affects both the assessment of the situation and the behavior in response to stress. It is emphasized that the fact of the need to develop resilience in combatants remains indisputable. For the success of this process, it is necessary to take into account the influence of external and internal factors, the implementation of basic, universal mechanisms of development (social environment and recognition of the traumatic experience of the individual; ability to see the purpose and meaning of life; sociability; self-knowledge and adequate self-esteem; sense of self-worth; sense of humor, etc.). It is noted that the psychological well-being of combatants is a person's potential to live and overcome traumatic events, coordination of mental processes and functions, personal harmony, a sense of integrity and inner balance, etc.

Keywords: post-traumatic growth, resilience, resilience, psychological well-being, combatants.

Постановка проблеми. Вивчення наслідків травматичного стресу, реакцій на нього та розробка методів психологічної допомоги в подібних ситуаціях у сучасних наукових дослідженнях набувають все більшої актуальності. Перш за все, це пов'язано зі збільшеним ступенем екстремальності, що вторгається в повсякденне життя у формі екстраординарних подій, пов'язаних з воєнним часом у країні, що порушують звичний хід існування людини.

Актуальність теоретичного аналізування питань, пов'язаних з наслідками воєнної психологічної травматизації не залишає сумнівів, тому що вплив травматичних подій сучасності на життєдіяльність людини привертає все більше уваги представників багатьох наукових дисциплін: медицини, соціології, філософії, юриспруденції, соціальної роботи і, природно, психологічної науки. У зв'язку з цим, виникає необхідність актуалізації психологічних досліджень позитивних особистісних змін за такими напрямками, як виділення наукового бачення таких категорій, як: посттравматичне зростання, життєстійкість, резильєнтність та психологічне благополуччя учасників бойових дій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогодні у низці праць сучасних українських науковців презентовано різні погляди щодо досліджуваних психологічних категорій: посттравматичного зростання (Г. Діденко [3], В. Зубовський [9; 10], Н. Каз'яніна [4], О. Мельник [7], В. Осьодло [9; 10], О. Шелюг [12]), життєстійкості (Н. Каз'яніна [4], І. Ламаш [6], Н. Мікаїлова [6], Л. Мульована [8], О. Хамініч [11], резильєнтності (М. Бозоян [1], В. Коваленко [1], О. Кононенко [1], О. Мельник [7], О. Хамініч [11], Л. Царенок [1]), психологічного благополуччя (Т. Данильченко [2], А. Коваленко [5]). Аналізування наукової літератури з теми надало нам змогу виявити відсутність комплексних досліджень, які б висвітлювали усі зазначені наукові категорії (посттравматичне зростання, життєстійкість, резильєнтність, психологічне благополуччя) як на теоретичному, так і на емпіричному рівнях.

Враховуючи багатовимірність досліджуваних феноменів, вважаємо доцільним здійснення теоретичного аналізування, з метою розширення уявлень щодо впливу травматичних ситуацій на життєконструювання свого майбутнього учасниками бойових дій.

Мета статті – проведення теоретичного аналізування особливостей посттравматичного зростання, життєстійкості, резильєнтності і психологічного благополуччя учасників бойових дій.

Виклад основного матеріалу. Загальновідомим та загальновизнаним є той факт, що військові конфлікти травмують психіку незліченної множини людей, в першу чергу, безпосередніх учасників бойових дій. Психологічні травми, отримані в зонах бойових дій, приносять людині багато страждань та болю, і це може перешкодити особистості вести нормальне сімейне та соціальне життя протягом багатьох років. Щоб вижити, людина продовжує здійснювати повсякденні дії, які, часто, після психотравмуючих подій здаються їй чужими та загрозливими. Людина змушена змінити внутрішній світ, і навіть відновити наново, щоб він став життєздатним, пристосованим до сучасних реалій. Нові смисли повинні визнавати реальність травматичного досвіду особистості, а також надавати можливість для того, щоб жити, при цьому не бути охопленим переживаннями. Не всі люди

справляються із цим. І тоді, після переживання травматичних подій, головною проблемою життя людини виявляється історія про небезпеку світу.

Так, якщо людина зосереджується на минулому, шкодує про те, чого вона не досягла, а тепер ще й це виявляється неможливим; а також думає про те, що треба було б зробити, але не вийшло, щоб уникнути цих подій, то це призводить до посттравматичного стресового розладу. Якщо людина після травми не відпускає думки блукати шляхом жалю, а починає виділяти суттєве в ситуації та оцінює, що зараз піддається її контролю, а що ні, на що їй варто витрачати свої сили, а що слід поки перечекати, – то велика ймовірність, що надалі у неї відбудеться *посттравматичне зростання* [6]. Тобто, відбудеться не просто відновлення, що означає динаміку, за якої нормальне функціонування тимчасово поступається місцем прикордонним психопатологічним станам і поступово повертається до дотравматичного рівня [9], а людина у своєму розвитку підніметься на висоту, яка після травми перевершила те, що було до травми.

Відповідно до низки досліджень [4; 7; 10], у людей, які пережили травматичну подію, спершу після неї спостерігається тенденція до генералізації травматичних переживань та наповненню ними свого життєвого світу. Шлях до успішного опанування травматичного досвіду у ситуації, що склалася, на думку О. Мельник [7], полягає у русі від сприйняття світу як загрозливого та екстремального до конструювання такого життєвого світу, в якому приймається можливість екстремальних, травмуючих подій, проте це не стає перешкодою для спрямованості людини на владу, створення нового, зростання та розвиток своєї особистості всупереч травмі.

Сучасна українська дослідниця Г. Діденко [3] виокремлює в екстремальності одночасно негативний і позитивні аспекти, що створює взаємодію феноменів страждання та благополуччя. В екстремальній ситуації однаково активізуються як деструктивність, так і конструктивність – виникає дотик і переплетення людського та нелюдського, мучеництва та стійкості, насильства та допомоги. Робота особистості визначається тут не тільки в традиційному гносеологічному плані відображення, орієнтування, а й у онтологічному плані, – як екзистенційна робота особистості з формами своєї життєдіяльності. Саме в цій роботі конструюються постекстремальні феномени – посттравматичний стресовий розлад, посттравматичний зростання особистості, життєстійкість, резильєнтність тощо.

Існування феномена посттравматичного зростання, звичайно ж, не передбачає, що згодом існування людини в екстремальних умовах, після травматичних подій або в інших неповсякденних ситуаціях, буде наповнено лише позитивними наслідками, витягнутими із травматичних переживань [3]. Позитивні наслідки травми, зростання та розвитку особистості, в будь-якому випадку, нерозривно пов'язані з болем і втратами, з якими необхідно впоратися, – а значить, обумовлені смисловою роботою особистості, що

сприяє особистісному зростанню та переходу на інший, якісно новий рівень розвитку [12].

Отже, відповідно до сучасних досліджень досвід, у тому числі травматичний, не є певною фіксованою інформацією, що відтворюється в пам'яті – він конструюється, виробляється в континуальній смисловій роботі особистості. Людина, що стала на шлях посттравматичного зростання, зазнає суттєвих змін у розумінні та проживанні життя, у неї змінюються життєві пріоритети, з'являється вміння цінувати життя в цілому і в дрібницях, вона стає ближче до своїх рідних, спостерігається духовне зростання [3], накопичується мудрість. Так, визнаючи, що учасники бойових дій можуть набувати сенсу і мети, проходячи через страждання, необхідно замислитись не лише над тим, як пом'якшити посттравматичні симптоми, а й над тим, як потрібно сприяти особистісному зростанню та позитивним змінам. Особистісне зростання зачіпає в цілому всю індивідуальність: і біологічні системи, і соціальні. Для того щоб проаналізувати, як змінюються взаємозв'язки властивостей на різних рівнях індивідуальності, якщо людина йде шляхом посттравматичного зростання, ми обрали інтегративний шлях дослідження, що спирається на основні засади системного підходу з доцільним поєднанням елементів редукціоністського підходу.

Звертаючись до формування *життєстійкості* учасників бойових дій, зауважимо, що зазначений феномен виникає з поєднання внутрішніх переконань та активних дій [8]. Якщо переконання штовхають нас на боротьбу із труднощами, то цілеспрямовані дії розкривають наш індивідуальний потенціал. Саме життєстійкість змушує ослаблену (в результаті дії травмівних факторів) особистість робити вправи щоранку і раціонально харчуватися, якщо вона переконана, що це сприятиме оздоровленню її організму та подальшому благополуччю.

Як підкреслює Н. Каз'яніна [4] підкреслює, що найбільш безпосередньо і дієво життєстійкість людини проявляється у стресових ситуаціях, що вимагають максимальної зібраності, креативного мислення та водночас раціонального підходу до оцінки можливих альтернатив. Як відомо, людська психіка може дуже різноспрямовано і непередбачувано трансформуватися під впливом стресових ситуацій: від повного чи часткового «зламу» до набуття «надстійкості».

Слід зазначити, що руйнівну силу має не стресова ситуація як така, а наші ірраціональні, забарвлені надмірними емоціями, неадаптивні реакції на неї. Наші негативні емоції та афекти можуть запускати цілу низку додаткових небажаних внутрішніх та зовнішніх факторів, серед яких найчастіше виявляються: вроджена слабкість організму, надмірна схильність до захворювань, психічна нестабільність, відповідні деструктивні реакції з боку найближчого оточення людини тощо [8].

Зважаючи на те, що вроджена вразливість організму та зовнішні обставини зазвичай не перебувають під повним контролем людини, можна розглядати розвиток життєстійкості як найважливіший шлях поповнення ресурсів особистості. Так, засновник психології стресу Г. Сельє у своїх роботах вказує, що на психіку та організм людини руйнівню діє лише один із типів стресів – так званий дистрес, який викликає явно негативні емоції та почуття [11]. При цьому, для боротьби з дистресом ми можемо обрати одразу два шляхи розвитку психологічних ресурсів, де перший шлях – це адекватна та всебічна оцінка стресової ситуації, за допомогою якої ми приходимо до розуміння того, як може бути сприйнята ця ситуація і що від нас потрібно для її подолання; другий шлях – це мобілізація вольових ресурсів і використання найефективніших поведінкових стратегій (включаючи копінг-стратегії) для поступового подолання життєвих обставин, що викликають стрес [6].

Таким чином, високий рівень розвитку життєстійкості особистості надає вплив як на оцінку ситуації, так і на поведінку у відповідь на стрес. Особистість починає сприймати стресогенні ситуації не як щось катастрофічне чи надзвичайно небезпечне, а як випробування для «вибудовування» витримки, як привід для оперативного прояву креативного мислення, здорового глузду, навичок взаємодії. І чим більше вольових якостей особистості вдається виявити, чим успішніші її дії, що здійснюються під час подій, тим більш впевненою у собі, у своїх силах стає людина.

Говорячи про здатність учасникам бойових дій протистояти негативному впливу воєнного стресу, долати труднощі та рухатися вперед слід, також, зупинитися на такому психологічному конструкті, як «*резильєнтність*». Так, впродовж тривалого часу дане поняття вивчалось, в основному, на теоретичному рівні [1]. Сучасними науковцями описано підходи до визначення зазначеного феномену, зокрема: когнітивний біхевіоризм, відповідно до якого в основі резильєнтності містяться ефективні поведінкові стратегії подолання людиною труднощів різного характеру; конструктивізм, що відводить провідну роль активній життєвій позиції індивіда; екологічний реалізм, що розглядає, переважно, соціальні чинники подолання труднощів; крос-культурний підхід, заснований на вивченні способів реагування особистості за умов певних ризиків залежно від расової приналежності, статі, віку, місця проживання тощо [7].

С. Ваніштендаль виокремлює характеристики «резильєнтної» поведінки, а саме: позитивні особисті якості, позитивна стійка мотивація та успішна адаптація у складних життєвих умовах; опір руйнування, ефективний захист власної особистості при сильному тиску довкілля; побудова повноцінної, соціально адаптованої до життя у важких умовах особистості [11].

Зауважимо, що на «резильєнтну» поведінку учасників бойових дій здатні впливати певні групи факторів, зокрема:

1) внутрішні фактори: індивідуально-особистісні характеристики людини (темперамент, прагнення до самостійності, впевненість у собі та у своїх можливостях, товариськість, оптимізм, почуття гумору тощо);

2) зовнішні чинники: соціальне оточення особистості, культурний рівень, екологічне виховання, успіхи у службі [7].

Узагальнення результатів наукових досліджень [1; 11] надали нам змогу визначити, що резильєнтну особистість характеризують такі якості, як, зокрема: емоційна стабільність; почуття гумору, духовність; усвідомлене життєконструювання; навички вдалого вирішення проблем та конфліктів; адекватна самооцінка; оптимізм; поважне ставлення до себе та інших людей тощо.

Прогнозувати та припускати рівень розвитку резильєнтності учасника бойових дій складно, оскільки життєві труднощі, непереборні для однієї людини, можуть виявитися «дрібними» для іншої. І тут слід враховувати не лише здатність індивіда чинити опір несприятливим обставинам, а й культурні традиції, прийняті в його оточенні, національну приналежність та віросповідання людини, моральні настанови суспільства загалом і багато інших факторів [11]. Незважаючи на це, окремі науковці [7; 11] виокремлюють рівні резильєнтної (стійкої) особи:

1. Функціональний рівень, на якому індивід завдяки природній біологічній сутності виживає у несприятливих обставинах, адаптуючись до навколишньої дійсності.

2. Операціональний рівень, на якому у людини з'являються життєві плани, ідеї, проекти, які вона намагається реалізувати.

3. Мотиваційно-особистісний рівень, що характеризується соціальною детермінацією людських відносин, гармонією та взаємодією людини та навколишнього середовища.

Вважаємо доцільним зазначити основні фактори, що впливають на резильєнтність учасників бойових дій та механізми її розвитку:

1. Соціальна підтримка, що забезпечує визнання учасника бойових дій як особи; це той простір відносин, в якому особистість створює та підтримує безпосередні відносини з іншими, так званий обмін ресурсами, де кожен із взаємодіючих може надавати підтримку для іншого або, навпаки, бути об'єктом підтримуючих дій.

2. Здатність особистості знаходити і усвідомлювати мету та сенс життя, зокрема: вміння поставити реалістичні цілі та організувати діяльність з їхньої досягнення; впевненість у собі, у своїх здібностях та у своїй силі; збереження довгострокової перспективи та оцінка несприятливих обставин та особистих життєвих негараздів у ширшому життєвому контекст; віра в краще, позитивні очікування, оптимізм. Розуміння цілей та сенсу життя допомагає справлятися з тривожними станами, які досить часто виникають у осіб з бойовим досвідом.

3. Комунікбельність особистості: вміння вирішувати проблеми та ефективно долати труднощі; вміння налагоджувати контакт з іншими людьми; управління власними емоціями; прийняття чужої думки, здатність до компромісу. Неминучі труднощі у спілкуванні створюють певний вакуум-захист, у який «переховується» особистість, тим самим створюючи собі свій світ, де немає місця страху, тривожним переживанням. Тому, тут слід звернути увагу на такі методи розвитку резильєнтності, як: групові соціальні проекти; тренінги на спілкування та прийняття чужої думки; рольові ігри, розвиваючі соціальні вміння та рефлексивні здібності.

4. Самопізнання та адекватна самооцінка, що включає: самовладання; адекватну самооцінку; самоконтроль; самомотивацію; соціальну відповідальність тощо. До методів розвитку самопізнання доцільно віднести такі, як: рольові ігри; досвід ефективного вирішення проблем, що вселяє впевненість у власних силах та підвищує самооцінку; пошук можливостей для самопізнання після переживання втрати; розумний баланс між соціальною відповідальністю та вимогами сучасного суспільства; навчання прийняттю відповідальності за свої ірраціональні погляди; читання матеріалів, книг із самопізнання та самодопомоги; техніки позитивного сприйняття дійсності, протистояння «поганим» звичкам (куріння, алкоголізм тощо).

5. Самоповага та прийняття самого себе: стресостійкість; боротьба з комплексами неповноцінності; увага до власних потреб і почуттів; прийняття життєвих цінностей та соціальних установок; здатність перейти до рішучих дій, опинившись у несприятливій ситуації тощо.

6. Оптимізм та почуття гумору: усвідомлення недосконалості світу та неминучості невдач; розуміння того, що все у житті відносно; парадоксальне мислення; упевненість, що все буде добре, навіть коли все погано; творчість тощо. З практичного погляду, саме почуття гумору допомагає людині справлятися з труднощами, тривожними думками, страхами. Розвитку цього важливого вміння можуть допомогти, зокрема, такі методи: ігри та тренінги, що стимулюють розвиток почуття гумору; гумористичні методи, що допомагають боротися зі стресами (зводять ірраціональні ідеї особистості до абсурду і демонструють, наскільки ці ідеї суперечливі та безглузді); техніки розвитку уяви тощо.

Таким чином, безперечним залишається факт необхідності розвитку в учасників бойових дії резильєнтності. Для успішності цього процесу необхідний облік впливу зовнішніх та внутрішніх факторів, реалізація основних, універсальних механізмів розвитку (соціальне оточення та визнання травматичного досвіду особистості; здатність бачити мету та сенс життя; комунікбельність; самопізнання та адекватна самооцінка; почуття власної гідності; почуття гумору тощо). Ми бачимо необхідність здійснення досліджень та розроблення специфічних методів розвитку резильєнтності щодо осіб з військовим досвідом.

Військова служба є прикладом важкої ситуації, оскільки соціальні умови суворо регламентовані, організація підпорядковується жорсткій ієрархії, накази «вищих осіб» не обговорюються, постійно присутня фізична та моральна напруженість, пов'язані з точним виконанням наказів, несенням бойових чергувань тощо. Показник переживання *психологічного благополуччя* як комплексу переживань, виражених у суб'єктивному почутті задоволеності собою і навколишнім життям, і пов'язане з базовими цінностями та потребами людини може виступити актуальним критерієм соціальної ситуації, а отже, її екологічної складової.

Зауважимо, що при оцінці психологічного благополуччя необхідно враховувати і внутрішні умови, що породжують психологічні проблеми людини (емоційні, комунікативні, когнітивні), і вплив зовнішніх соціальних факторів, що спричиняють зниження психологічного благополуччя. Так, відчуття психологічного благополуччя це певний психічний стан людини, пов'язаний з її здатністю справлятися із зовнішніми та внутрішніми загрозливими факторами, що зумовлює ефективність її соціального функціонування [2].

Зауважимо, що до найважливіших показників психологічного благополуччя відносять: систему ставлення особистості до себе і світу; особисті якості, зокрема емоційну і волюву сферу особистості; вміння підтримувати відчуття суб'єктивного благополуччя, зберігати оптимальний фон функціональних станів [5]. Тому, суб'єктивна оцінка психологічного благополуччя чи неблагополуччя є індивідуальним критерієм кожної окремої особистості, що дозволяє оцінити та проаналізувати ступінь самоефективності, а також задоволеності якістю життя загалом.

Отже, психологічне благополуччя учасників бойових дій – це потенціал людини жити і долати травматичні події, узгодження психічних процесів та функцій, гармонія особистості, почуття цілісності та внутрішньої рівноваги тощо.

Висновки. Зазначено, що актуальність теоретичного аналізування питань, пов'язаних з наслідками воєнної психологічної травматизації не залишає сумнівів, тому що вплив травматичних подій сучасності на життєдіяльність людини привертає все більше уваги представників багатьох наукових дисциплін: медицини, соціології, філософії, юриспруденції, соціальної роботи і, природно, психологічної науки. У зв'язку з цим, виникає необхідність актуалізації психологічних досліджень позитивних особистісних змін за такими напрямками, як виділення наукового бачення таких категорій, як: посттравматичне зростання, життєстійкість, резильєнтність та психологічне благополуччя учасників бойових дій. Констатовано, що враховуючи багатовимірність досліджуваних феноменів, доцільним є здійснення теоретичного аналізування, з метою розширення уявлень щодо впливу травматичних ситуацій на життєконструювання свого майбутнього учасниками бойових дій.

Резюмовано, що відповідно до сучасних досліджень досвід, у тому числі травматичний, не є певною фіксованою інформацією, що відтворюється в пам'яті – він конструюється, виробляється в континуальній смисловій роботі особистості. Для того щоб ґрунтовно проаналізувати, як змінюються взаємозв'язки властивостей на різних рівнях індивідуальності, якщо людина йде шляхом посттравматичного зростання, доцільним є застосування інтегративного підходу, що спирається на основні засади системного підходу з доцільним поєднанням елементів редуccionістського підходу. Зазначено, що високий рівень розвитку життєстійкості особистості чинить вплив як на оцінку ситуації, так і на поведінку у відповідь на стрес. Підкреслено, що безперечним залишається факт необхідності розвитку в учасників бойових дії резильєнтності. Для успішності цього процесу необхідний облік впливу зовнішніх та внутрішніх факторів, реалізація основних, універсальних механізмів розвитку (соціальне оточення та визнання травматичного досвіду особистості; здатність бачити мету та сенс життя; комунікабельність; самопізнання та адекватна самооцінка; почуття власної гідності; почуття гумору тощо). Зазначено, що психологічне благополуччя учасників бойових дій – це потенціал людини жити і долати травматичні події, узгодження психічних процесів та функцій, гармонія особистості, почуття цілісності та внутрішньої рівноваги тощо.

Перспективу подальших розвідок вбачаємо у проведенні емпіричного дослідження з метою виявлення особливостей посттравматичного зростання, життєстійкості, резильєнтності і психологічного благополуччя учасників бойових дій.

Література:

1. Бозоян М. А., Кононенко О. І., Царенок Л. Б., Коваленко В. О. Смысловиттєві орієнтації та резильєнтність особистості як її ресурсні характеристики у сучасному соціумі. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи. 2021. № 3(1). С. 122–133.
2. Данильченко Т. В. Особливості особистісного благополуччя військовослужбовців, що перебували в зоні АТО. Український психологічний журнал. 2020. № 2 (14). С. 64–84.
3. Діденко Г.О. Теоретичний аналіз сучасних моделей посттравматичного зростання. Науковий вісник. Херсонського державного університету. 2018. Т. 1. № 2. С. 35–39.
4. Каз'яніна Н. А. Виявлення зв'язку між посттравматичним зростанням, життєздатністю, процвітанням та життєстійкістю до умов несення служби військовослужбовцями в екстремальних ситуаціях. Вісник Національного університету оборони України. 2013. Вип. 5. С. 227–231.
5. Коваленко А. Б. Особистість у вимірах війни: особливості психологічного благополуччя. Особистість та її історія: колективна монографія. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя. 2018. С.240-269.
6. Ламаш І. В., Мікаїлова Н. А. Життєстійкість як ресурс саморегуляції курсантів із різним досвідом військової діяльності. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 6(1). С. 51–56.
7. Мельник О. В. Посттравматичне зростання та резильєнтна реінтеграція учасників бойових дій на сході України. Психологічний часопис. 2019. Т. 5, № 6. С. 79–92.

8. Мульована Л. І. Життєстійкість як внутрішній ресурс у психосоціальному відновленні учасників антитерористичної операції. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2018. Вип. 3(2). С. 151–155.

9. Осьодло В. І., Зубовський В. С. Індивідуально-психологічні чинники посттравматичного зростання учасників бойових дій на Сході України. Український психологічний журнал. 2020. № 1. С. 157–175.

10. Осьодло В. І., Зубовський Д. С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. Український психологічний журнал. 2017. № 1. С. 63–79.

11. Хамінч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність?. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 6(2). С. 160–165.

12. Шелюг О. А. Багатовимірність феномену посттравматичного росту: біологічний, психологічний та соціокультурний складники особистісних трансформацій. Психологія і особистість. 2014. № 1. С. 112–129.

References:

1. Bozozan, M. A., Kononenko, O. I., Carenok, L. B., Kovalenko, V. O. (2021). Smislozhittjevi orientacii ta rezilientnist' osobistosti jak ii resursni harakteristiki u suchasnomu sociumi [Meaningful life orientations and resilience of the individual as its resource characteristics in modern society]. *Teoretichni i prikladni problemi psihologii ta social'noi roboti - Theoretical and applied problems of psychology and social work*, 3(1), 122–133 [in Ukrainian].

2. Danil'chenko, T. V. (2020). Osoblivosti osobistisnogo blagopoluchchja vijs'kovosluzhbovciv, shho perebuvali v zoni ATO [Peculiarities of the personal well-being of servicemen who were in the ATO zone]. *Ukrains'kij psihologichnij zhurnal - Ukrainian Psychological Journal*, 2 (14), 64–84 [in Ukrainian].

3. Didenko, G.O. (2018). Teoretichnij analiz suchasnih modelej posttravmatichnogo zrostannja [Theoretical analysis of modern models of post-traumatic growth]. *Naukovij visnik Hersons'kogo derzhavnogo universitetu -Scientific Bulletin. Kherson State University*, 1, 2, 35–39 [in Ukrainian].

4. Kaz'janina, N. A. (2013). Vijavlennja zv'jazku mizh posttravmatichnim zrostannjam, zhittezdattistju, procvitannjam ta zhittestijkistju do umov nesennja sluzhbi vijs'kovosluzhbovcjami v ekstremal'nih situacijah [Identifying the relationship between post-traumatic growth, vitality, prosperity and resilience to the conditions of service by military personnel in extreme situations]. *Visnik Nacional'nogo universitetu oboroni Ukraïni - Bulletin of the National Defense University of Ukraine*, 5, 27–231 [in Ukrainian].

5. Kovalenko, A. B. (2018). *Osobistist' u vimirah vijni: osoblivosti psihologichnogo blagopoluchchja. Osobistist' ta ii istorija* [Personality in the dimensions of war: peculiarities of psychological well-being. Personality and its history]. Nizhin: NDU im. M. Gogolja [in Ukrainian].

6. Lamash, I. V., Mikailova, N. A. (2017). Zhittestijkist' jak resurs samoreguljacii kursantiv iz rizmim dosvidom vijs'kovoï dijal'nosti [Vitality as a resource of self-regulation of cadets with different experience of military activity]. *Naukovij visnik Hersons'kogo derzhavnogo universitetu. Serija: Psihologichni nauki - Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: Psychological sciences*, 6(1), 51–56 [in Ukrainian].

7. Mel'nik, O. V. (2019). Posttravmatichne zrostannja ta rezilientna reintegracija uchasnikiv bojovih dij na shodi Ukraïni [Post-traumatic growth and resilient reintegration of combatants in eastern Ukraine]. *Psihologichnij chasopis - Psychological magazine*, 5, 6, 79–92.

8. Mul'ovana, L. I. (2018). Zhittestijkist' jak vnutrishnij resurs u psihosocial'nomu vidnovlenni uchasnikiv antiteroristichnoï operacii [Resilience as an internal resource in the psychosocial recovery of participants in an anti-terrorist operation]. *Naukovij visnik Hersons'kogo derzhavnogo universitetu. Serija: Psihologichni nauki - Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: Psychological sciences*, 3(2), 151–155 [in Ukrainian].

9. Os'odlo, V. I., Zubovs'kij, V. S. (2020). Individual'no-psihologichni chinniki posttravmatichnogo zrostanja uchastnikov bojovih dij na Shodi Ukraïni [Individual and psychological factors of post-traumatic growth of participants in hostilities in Eastern Ukraine]. *Ukraïns'kij psihologichnij zhurnal - Ukrainian Psychological Journal*, 1, 157–175 [in Ukrainian].

10. Os'odlo, V. I., Zubovs'kij, D. S. (2017). Posttravmatичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи [Post-traumatic personality growth of combatants: current state and prospects]. *Ukraïns'kij psihologichnij zhurnal - Ukrainian Psychological Journal*, 1, 63–79 [in Ukrainian].

11. Haminic, O. M. (2016). Rezil'entnist': zhittestijkist', zhitezdatnist' abo rezil'entnist'? [Resilience: viability, viability or resilience?]. *Naukovij visnik Hersons'kogo derzhavnogo universitetu. Serija: Psihologichni nauki -Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: Psychological sciences*, 6(2), 160–165 [in Ukrainian].

12. Sheljug, O. A. (2014). Bagatovimirnist' fenomenu posttravmatichnogo rostu: biologichnij, psihologichnij ta sociokul'turnij skladniki osobistisnih transformacij [Multidimensionality of the phenomenon of post-traumatic growth: biological, psychological and sociocultural components of personal transformations]. *Psihologija i osobistist' - Psychology and personality*, 1, 112–129 [in Ukrainian].