

6. Вааранен-Валконен Н., Заварова Н. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події : навчально-методичний посібник / за заг. ред. О. Калашник. Київ, 2022. С. 91–101.
7. Войцеховська О. Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. Київ, 2019. С. 95–104.
8. Гуцуляк А. О. Особливості переживання травматичного стресу дітьми та підлітками / А. О. Гуцуляк; наук. керівник – д-р психол. наук., проф. З. М. Мірошник. Кривий Ріг, 2023. – С. 61.
9. Даниленко Г. М., Стрешок Л. А. Особливості психологічного стану внутрішньо переміщених дітей шкільного віку та підлітків в умовах війни. *Сучасна педіатрія. Україна*. 2023. № 4 С. 51–55.
10. Доброгорська О. М. Психологічні особливості резилієнтності українців під час війни. Кривий Ріг, 2023. С. 289.
11. Завацька Л. Соціально-психологічний супровід дітей та підлітків, які постраждали внаслідок воєнних дій. *Інклюзивна освіта: ідея, стратегія, результат*. Київ, 2019. С. 14–16.
12. Кожина Г. В. Профілактика агресивної поведінки дітей як соціально-педагогічна проблема. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2019. № 44. С. 147–152.
13. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка»)*. № 7 (25). Київ, 2022. С. 554–567.

Єсіна Олеся Андріївна,
викладачка-стажистка кафедри психології,
аспірантка 1 року навчання спеціальності С4 Психологія
Мелітопольського державного педагогічного університету
ім. Богдана Хмельницького,
м. Запоріжжя, Україна
Науковий керівник – **Фалько Н. М.**,
доктор психологічних наук, професор кафедри психології
Мелітопольського державного педагогічного університету
ім. Богдана Хмельницького,
м. Запоріжжя, Україна

КОГНІТИВНЕ ОПРАЦЮВАННЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ЯК ЧИННИК ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Процес посттравматичного зростання все частіше стає предметом вивчення науковців-психологів. Різноманітність підходів та поглядів на цей феномен досі лишає певні теоретичні прогалини. Так, особливу вагу привертає вивчення механізмів когнітивного опрацювання травматичного досвіду у контексті посттравматичного зростання. Вони демонструють як процеси переосмислення, прийняття та інтеграції травми у власну систему цінностей і життєвих смислів впливають на розвиток посттравматичного зростання військовослужбовців, досвід яких є складним, масивним і багаторівневим за своїм характером.

Саме від того, наскільки ефективно військовослужбовець здатний когнітивно опрацювати травму, залежить перехід від деструктивних наслідків психотравмувальних подій до позитивних змін у вигляді розширення життєвих перспектив, посилення внутрішніх ресурсів та формування нових моделей взаємодії зі світом.

Феномен посттравматичного зростання по праву заслуговує посідати провідне місце серед сучасних підходів до психологічної допомоги, адже охоплює не лише подолання наслідків травматичного досвіду, а й глибокий особистісний розвиток, що відбувається після нього. Посттравматичне зростання розглядається як сукупність позитивних змін, які людина переживає внаслідок зіткнення з травматичними подіями чи серйозними життєвими кризами. Сучасні наукові дослідження підтверджують, що, переживши психологічну травму, особистість не обмежується перспективою розвитку посттравматичних розладів, а навпаки – здатна до внутрішнього вдосконалення, перетворюючи власний біль на джерело сили та основу для глибоких позитивних трансформацій.

Упродовж тривалого часу в психологічній науці основна увага зосереджувалася переважно на негативних наслідках травматичного досвіду. Але перші ідеї про те, що травма може мати трансформаційний та позитивний сенс, бере свій початок у філософських і релігійних традиціях [2, с. 168–169]. З другої половини ХХ століття відбувається становлення концепції посттравматичного зростання

(posttraumatic growth) як окремого феномена в межах позитивної психології. У середині 1990-х рр. Р. Тедескі та Л. Калхоун систематизували досвід теоретичних і емпіричних досліджень та ввели у науковий обіг поняття «посттравматичне зростання» [3, с. 29]. Паралельно С. Джозеф та А. Лінлей здійснили низку емпіричних досліджень, спрямованих на вивчення характеристик і передумов цього процесу [2, с. 169].

В період кінця ХХ – початку ХХІ століття у науковій літературі з'явилася низка термінів, що описують феномен позитивних змін після травми, зокрема: «змагальне особистісне зростання», «пошук вигоди», «процвітання», «позитивні зміни», «трансформаційне подолання» [1, с. 23]. Така різноманітність термінології свідчить про відсутність єдиного концептуального підходу, проте підтверджує наукову актуальність і міждисциплінарність проблематики.

До початку повномасштабної війни в Україні вітчизняна психологія не приділяла достатньої уваги феномену посттравматичного зростання, але в наукових працях вже наявний теоретичний аналіз і емпіричні дослідження окремих його аспектів в роботах М. Білової, Д. Зубовського, В. Корольчука, Г. Лазоса, С. Лукомської, Т. Титаренко та ін. [3, с. 29].

Якщо акцентувати увагу на когнітивному опрацюванні травматичного досвіду, то варто орієнтуватись на функціонально-дескриптивну модель авторства Р. Тадеші та Л. Калхоуна. Ця модель передбачає, що посттравматичне зростання є наслідком когнітивної роботи, яка сфокусована на переоцінці «дотравматичної» системи цінностей та поглядів особистості [1, с. 25]. 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.

Процес опрацювання травматичного досвіду включає кілька послідовних етапів:

— усвідомлення травматичної події. На початковому етапі когнітивного опрацювання активується процес автоматичного відтворення травматичної події: у свідомості мимовільно з'являються нав'язливі спогади та думки (румінації), що супроводжуються вираженням емоційним дистресом. З часом, у разі поступового подолання цього дистресу та досягнення певного рівня усвідомлення пережитого, автоматичні спогади змінюються довільним, цілеспрямованим рефлексивним переосмисленням травматичного досвіду. Такий спосіб опрацювання інформації, як зазначають дослідники, дає змогу особистості зосередитися на усвідомленні здобутого досвіду, пошуку його сенсу та формуванні нового життєвого наративу;

— пошук і створення нового смислу, який передбачає активну когнітивну діяльність, спрямовану на інтерпретацію травматичної події. Людина намагається знайти пояснення тому, що сталося, і визначити місце події у власному досвіді. Поступово формується нове переконання, у межах якого травматичний досвід осмислюється не лише як джерело страждання, а і як потенційний ресурс для особистісного розвитку. Пошук смислу сприяє відновленню когнітивної узгодженості та внутрішньої цілісності «Я», зменшує відчуття хаосу та безпорадності;

— переоцінку цінностей і переконань. Вона полягає у перегляді базових уявлень про себе, світ і взаємини з іншими людьми, якими тепер керується людина. Відповідно травматичний досвід стає каталізатором глибинних змін у системі цінностей і сприяє становленню більш зрілої, інтегрованої особистості.

У військових умовах ці когнітивні процеси активізуються особливо інтенсивно через постійний контакт із загрозою, втратою та смертю. Саме когнітивна трансформація досвіду – процес усвідомленого осмислення й переоцінки події – стає психологічним механізмом, що дозволяє військовослужбовцям трансформувати страждання та біль у внутрішнє якісне зростання.

Отже, когнітивне опрацювання травматичного досвіду виступає центральним чинником посттравматичного зростання військовослужбовців. Саме завдяки усвідомленню, рефлексії, переоцінці події та інтеграції її у власну систему смислів особистість отримує можливість не лише подолати наслідки травми, а й розвинути нові життєві орієнтири, зміцнити внутрішню стійкість і сформувані зріле ставлення до себе та світу. У контексті військової служби цей процес набуває особливої ваги, адже когнітивна реконструкція травматичного досвіду стає не лише умовою психологічного відновлення, а й основою професійної та особистісної ефективності військовослужбовця.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Готич В. Посттравматичне зростання: концептуалізація поняття, огляд теоретичних моделей. *Psychological Studies*. 2023. № 1. С. 21–28. – DOI: <https://doi.org/10.32782/PSYCH.STUDIES/2023.1.3>

2. Харитонova Н. Посттравматичне зростання як основа психологічного супроводу ветеранів російсько-української війни: огляд досліджень. *Psychology Travelogs*. 2023. № 1. С. 167–189.

3. Чемодурова Ю. М. Психологічні моделі феномену посттравматичного зростання особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2024. Т. 35, № 74. С. 28–33.

Жеребцова Тетяна Олександрівна,
старший викладач
кафедри психології та соціальної роботи,
Хортицька національна академія,
м. Запоріжжя, Україна

ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ У КРИЗОВИХ СОЦІАЛЬНИХ УМОВАХ

У сучасних умовах глобальних соціальних трансформацій, невизначеності та воєнних подій питання психологічного благополуччя студентської молоді набуває особливої актуальності. Період навчання у вищій школі характеризується підвищеними вимогами до особистісних ресурсів, адаптаційних можливостей і здатності до саморегуляції. Тому формування позитивного мислення розглядається як важливий чинник забезпечення психологічного здоров'я, внутрішньої рівноваги та життєстійкості особистості [1; 3].

Позитивне мислення у психологічній літературі трактується як система когнітивно-емоційних установок, що забезпечують конструктивне сприйняття подій, схильність до пошуку можливостей у складних ситуаціях, орієнтацію на вирішення проблем, а не на фіксацію труднощів [4]. На думку М. Селігмана, позитивне мислення є основою оптимізму, що сприяє активній життєвій позиції та підвищує здатність особистості долати стрес [5]. У дослідженнях К. Роджерса і А. Маслоу підкреслюється, що позитивна когнітивна орієнтація є складовою самоактуалізації та передумовою особистісного зростання [6].

У контексті студентського віку позитивне мислення виконує функцію внутрішнього ресурсу самопідтримки, сприяє розвитку емоційної стійкості та здатності до ефективної адаптації у мінливому середовищі. Психологічне благополуччя студента залежить не лише від зовнішніх умов навчання, а й від того, як він інтерпретує події, що відбуваються. Позитивні когнітивні установки допомагають переосмислювати невдачі як досвід, а не як поразку, що сприяє підтримці високого рівня мотивації та впевненості у власних силах [2; 7].

Важливою умовою формування позитивного мислення у студентів є створення сприятливого освітнього середовища, що підтримує емоційний комфорт і стимулює розвиток конструктивних способів мислення. До таких засобів належать тренінги самопізнання, програми розвитку емоційного інтелекту, когнітивно-поведінкові методики, арттерапевтичні техніки та елементи коучингу [8]. Ці підходи сприяють формуванню навичок усвідомлення власних думок, контролю негативних емоцій і підвищення рівня життєвої компетентності.

У кризових соціальних умовах (зокрема, під час війни, економічної нестабільності, втрати соціальних зв'язків) позитивне мислення стає психологічним щитом, який допомагає особистості зберігати внутрішню рівновагу та орієнтацію на майбутнє. Студенти, які володіють навичками позитивного переосмислення, демонструють меншу схильність до тривоги, виражену мотивацію до навчання та вищий рівень суб'єктивного благополуччя [1; 9]. Це підтверджують результати емпіричних досліджень українських та зарубіжних науковців (І. Булах, Л. Сохань, О. Власова, N. Fredrickson, С. Peterson).

Формування позитивного мислення вимагає системної психолого-педагогічної роботи у закладах вищої освіти. Розвиток рефлексивних умінь, застосування методів позитивної психотерапії, включення елементів mindfulness-практик у навчальний процес дозволяє студентам підвищувати рівень саморегуляції, емоційної гнучкості та психологічної витривалості [10]. Особливу роль відіграє особистість викладача, який, проявляючи емпатію, доброзичливість і підтримку, стає моделлю позитивного мислення для студентів.

Підсумовуючи, можемо стверджувати, що позитивне мислення є ключовим чинником психологічного благополуччя студентської молоді в кризових соціальних умовах. Воно забезпечує емоційну стабільність, сприяє адаптації до стресових ситуацій і формує внутрішні ресурси для особистісного зростання. В умовах сучасних викликів освітній процес має бути спрямований на розвиток не лише професійних компетентностей, а й позитивної світоглядної позиції як складової психічного здоров'я майбутнього фахівця.