

УДК 159.922-057.36:005.336.4

Вікторія ТУРБАН

докторка психологічних наук, професорка,
завідувачка лабораторією загальної психології імені В.А. Роменця,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

<https://orcid.org/0000-0002-0816-1269>

e-mail: v.v.turban2@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ УСВІДОМЛЕННЯ БОЙОВОГО ДОСВІДУ КОМБАТАНТАМИ: ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ

Бойовий досвід комбатантів є складним і багатовимірним феноменом, що поєднує інтенсивні емоційні, когнітивні й екзистенційні переживання. Однією з ключових проблем після повернення із зони бойових дій є процес усвідомлення цього досвіду, який часто ускладнюється його фрагментованістю, емоційною насиченістю та моральними суперечностями. У статті розглядаються теоретичні основи проблем усвідомлення бойового досвіду, аналізуються когнітивні, емоційні, моральні та соціальні бар'єри інтеграції травматичного досвіду, а також окреслюються механізми його психологічного опрацювання. Особлива увага приділяється ролі нарративу, смислотворення та збереження суб'єктності у процесі інтеграції досвіду. Показано, що усвідомлення бойового досвіду є не лише передумовою психологічного відновлення, але й основою для подальшої позитивної трансформації особистості.

Основна ідея статті полягає в тому, що ключовим механізмом психологічної адаптації комбатантів є не усунення травматичного досвіду, а його усвідомлення та інтеграція у цілісну систему особистісних смислів. Саме через процес усвідомлення – як поєднання когнітивного осмислення, емоційного проживання та нарративного структурування – бойовий досвід трансформується з джерела дезінтеграції у ресурс особистісного розвитку. У цьому контексті усвідомлення виступає як центральна умова збереження суб'єктності та переходу від травматичного переживання до посттравматичного зростання.

Ключові слова: бойовий досвід; комбатанти; усвідомлення; травма; нарратив; смислотворення; моральна травма; суб'єктність.

Victoria TURBAN

Kostiuk Institute of Psychology (Kyiv)

FEATURES OF COMBATANTS' AWARENESS OF COMBAT EXPERIENCE: THEORETICAL FOUNDATIONS AND PSYCHOLOGICAL MECHANISMS

Combat experience is a multidimensional psychological phenomenon that profoundly affects an individual's identity, worldview, and psychological functioning. After returning from combat, combatants face the challenging task of understanding and integrating traumatic experiences into a coherent system of personal meanings. This process is often hindered by fragmented memories, intense emotional reactions, moral injury, and social isolation. The purpose of this article is to analyze the theoretical foundations of combatants' awareness of combat experience and to identify the key psychological mechanisms involved in its integration.

The article examines cognitive, narrative, and existential approaches to understanding traumatic experience and highlights their role in explaining awareness, integration, and meaning-making. Particular attention is given to the main barriers to awareness, including fragmented traumatic memories, emotional avoidance, moral conflicts, and limited social support. Awareness is conceptualized as a dynamic process involving cognitive reconstruction, emotional processing, narrative integration, and the restoration of personal subjectivity.

The analysis demonstrates that meaning-making is the central mechanism through which traumatic combat experiences are integrated into an individual's identity and value system. Rather than eliminating traumatic memories, successful psychological adaptation depends on incorporating them into a coherent personal narrative. This process restores subjectivity, strengthens resilience, and creates the conditions for posttraumatic growth and positive personality transformation. The findings underline the importance of psychological interventions that promote awareness, meaning-making, and the restoration of subjectivity as essential components of long-term recovery and successful reintegration of combatants into civilian life.

Keywords: combat experience; combatants; meaning-making; trauma; narrative; moral injury; subjectivity; posttraumatic growth.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-3-12>

Стаття надійшла до редакції / Received 16.04.2026

Прийнята до друку / Accepted 22.05.2026

Опубліковано / Published 27.08.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Вікторія ТУРБАН

Постановка проблеми у загальному вигляді

та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Бойові дії створюють умови, у яких людина стикається з граничними формами невизначеності, небезпеки та екзистенційного напруження. Участь у війні трансформує не лише поведінкові патерни, але й глибинні структури особистості, включаючи систему цінностей, ідентичність та сприйняття реальності. Після повернення до мирного життя комбатанти часто стикаються з необхідністю осмислення пережитого досвіду, що стає центральним завданням психологічної адаптації.

Незважаючи на значний обсяг досліджень, присвячених посттравматичним розладам, процес усвідомлення бойового досвіду залишається недостатньо дослідженим як самостійний феномен. Традиційні підходи здебільшого фокусуються на симптоматичці, тоді як питання інтеграції досвіду, його смислового опрацювання та включення у життєву історію особистості потребують глибшого теоретичного осмислення.

Формулювання цілей статті

Метою статті є системний аналіз проблем усвідомлення бойового досвіду комбатантами та визначення ключових психологічних механізмів, що впливають на цей процес.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Проблематика усвідомлення бойового досвіду комбатантами перебуває на перетині кількох наукових напрямів: психології травми, клінічної психології, психології особистості, а також досліджень смислотворення та ідентичності. У сучасній науці накопичено значний обсяг досліджень, присвячених наслідкам травматичного досвіду, однак процес його усвідомлення та інтеграції залишається недостатньо концептуалізованим як самостійний феномен.

У вітчизняній психології важливе теоретичне підґрунтя для розуміння цієї проблематики закладено у працях В. Роменця [4], який розглядав психічне життя людини через категорію вчинку як цілісного акту, що поєднує переживання, смисл і дію. Його підхід дозволяє інтерпретувати усвідомлення досвіду як процес внутрішньої організації, що забезпечує збереження суб'єктності.

Розвиток ідей суб'єктності та особистісної цілісності представлений у працях С. Максименко [2], який підкреслює роль внутрішніх умов розвитку особистості та її здатності до самотворення навіть у складних життєвих ситуаціях. У контексті військової психології значний внесок зробили українські дослідники, зокрема О. Кокун [3], який досліджує психологічні особливості діяльності військовослужбовців та їхню адаптацію після бойових дій, а також Л. Карамушка [1], яка аналізує психологічні ресурси та стресостійкість особистості у складних умовах.

Окрему групу становлять дослідження, присвячені психологічній реабілітації військовослужбовців в умовах війни в Україні (В. Волошин, В. Волошина та ін.), де підкреслюється роль соціальної підтримки, групової взаємодії та формування нових життєвих смислів. У цих роботах акцент робиться переважно на подоланні симптомів травми, тоді як питання глибинного усвідомлення досвіду часто залишаються на периферії аналізу.

У міжнародній науковій традиції проблема усвідомлення травматичного досвіду розглядається в межах кількох ключових підходів. Класичні роботи J. Herman [8] визначають травму як досвід, що порушує цілісність психіки та потребує подальшої інтеграції. В. Kolk [6] підкреслює фрагментований характер травматичної пам'яті,

яка зберігається у вигляді сенсорних і тілесних компонентів, що ускладнює її усвідомлення.

Важливим напрямом є дослідження смислотворення, представлені у працях R. Neimeyer [12], який розглядає інтеграцію травматичного досвіду як процес реконструкції особистісних значень. Наративний підхід, розроблений D. McAdams [11], акцентує увагу на ролі життєвої історії у формуванні ідентичності, що безпосередньо пов'язано з процесом усвідомлення досвіду.

Окрему увагу у сучасних дослідженнях приділено феномену моральної травми, який описано у роботах B. Litz [10], та інших авторів. Цей феномен пояснює труднощі усвідомлення досвіду, пов'язаного з порушенням етичних норм і внутрішніх переконань.

Крім того, концепція посттравматичного зростання, розроблена R. Tedeschi та L. Calhoun [13], демонструє, що травматичний досвід може бути джерелом позитивних змін, однак такі зміни можливі лише за умови його глибинного осмислення.

Отже, аналіз наукових джерел свідчить про те, що, попри значний інтерес до проблеми травми та її наслідків, процес усвідомлення бойового досвіду як цілісний психологічний феномен залишається недостатньо дослідженим. Це зумовлює необхідність подальшого теоретичного осмислення механізмів інтеграції досвіду, зокрема в контексті збереження суб'єктності та формування особистісних смислів.

Таким чином, сучасні наукові підходи дозволяють розглядати травматичний досвід не лише як сукупність симптомів чи наслідків, але як складний процес, пов'язаний із порушенням і подальшим відновленням цілісності особистості, реконструкцією смислів та збереженням суб'єктності. Водночас аналіз літератури засвідчує, що особливості усвідомлення саме бойового досвіду залишаються недостатньо концептуалізованими як окремий психологічний феномен, що має власну внутрішню структуру, динаміку та умови інтеграції.

У зв'язку з цим виникає необхідність більш детального теоретичного розгляду бойового досвіду як специфічної форми екстремального переживання, яка визначає характер подальших психологічних процесів, зокрема усвідомлення, інтеграції та смислотворення.

Бойовий досвід є специфічним видом екстремального життєвого досвіду, який характеризується високою інтенсивністю переживань, непередбачуваністю подій і постійною загрозою життю. У психологічному вимірі він включає комплекс взаємопов'язаних факторів, серед яких особливе значення мають:

- екстремальний стрес;
- досвід втрати та смерті;
- необхідність прийняття швидких рішень в умовах дефіциту часу та інформації;
- перебування у морально складних та етично суперечливих ситуаціях;
- тривале функціонування в умовах психоемоційного напруження.

Такий досвід створює значне навантаження на психіку і може призводити до порушення базових уявлень людини про світ, безпеку та контроль [9].

Важливою характеристикою бойового досвіду є те, що він часто не піддається негайному усвідомленню. У ситуаціях загрози психічна діяльність людини переходить у режим виживання, у якому домінують автоматизовані реакції, спрямовані на забезпечення безпеки, тоді як рефлексивні процеси істотно обмежуються [8]. У таких умовах переживання можуть фіксуватися у фрагментованому вигляді – у формі окремих сенсорних, емоційних або тілесних компонентів, що не інтегруються у цілісну систему досвіду [6].

Унаслідок цього процес усвідомлення бойового досвіду має відкладений характер і розгортається вже після завершення активної фази бойових дій, коли з'являється можливість для рефлексії. Саме на цьому етапі постає необхідність інтеграції пережитого досвіду у структуру особистості, що стає ключовим завданням психологічної адаптації.

Виклад основного матеріалу

Теоретичні підходи щодо усвідомлення травматичного досвіду. Проблема усвідомлення травматичного досвіду є однією з центральних у сучасній психології, оскільки саме вона визначає можливість інтеграції пережитого у структуру особистості та подальшу адаптацію людини. У науковій літературі сформувалося кілька ключових теоретичних підходів, які по-різному інтерпретують механізми цього процесу, акцентуючи увагу на когнітивних, наративних та екзистенційних аспектах функціонування психіки.

Когнітивний підхід до розуміння травматичного досвіду ґрунтується на припущенні, що психіка людини функціонує через систему базових переконань про світ, інших людей і саму себе. Ці переконання забезпечують відчуття стабільності, передбачуваності та контролю над реальністю. Травматичний досвід, особливо пов'язаний

із бойовими діями, різко порушує цю систему, створюючи стан когнітивного дисонансу [9].

Зіткнення з подіями, які суперечать базовим уявленням про справедливість світу, безпеку чи власну ефективність, призводить до необхідності їх перегляду або реконструкції. У цьому контексті усвідомлення травматичного досвіду розглядається як процес когнітивної перебудови, у ході якого людина інтегрує новий досвід у свою систему значень або трансформує її відповідно до нових умов.

Водночас цей процес ускладнюється тим, що травматичні спогади часто мають фрагментований характер і не завжди доступні для свідомого осмислення. Це створює напруження між пережитим досвідом і наявними когнітивними структурами, що може призводити до тривалих психологічних труднощів.

Таким чином, у межах когнітивного підходу усвідомлення виступає як активний процес реконструкції внутрішньої картини світу, спрямований на відновлення її цілісності.

Наративний підхід розглядає усвідомлення травматичного досвіду як процес побудови та переосмислення життєвої історії. Згідно з цим підходом, людина організовує свій досвід у формі наративу – цілісної розповіді, яка надає подіям послідовності, логіки та значення [11].

Травматичний досвід порушує цю наративну структуру, оскільки він часто не вписується у звичні схеми інтерпретації та не має очевидного смислового завершення. У результаті виникає розрив між минулим досвідом і поточним розумінням себе, що може супроводжуватися кризою ідентичності.

Усвідомлення в межах цього підходу полягає у відновленні або реконструкції наративу, в якому травматичні події інтегруються у загальну життєву історію. Цей процес включає:

- вербалізацію досвіду;
- встановлення причинно-наслідкових зв'язків;
- надання подіям особистісного значення;
- включення їх у систему цінностей та ідентичності.

Особливого значення набуває здатність людини переосмислити власну роль у пережитих подіях, що дозволяє перейти від позиції пасивного переживання до позиції активного автора своєї життєвої історії.

Отже, наративний підхід підкреслює, що усвідомлення травматичного досвіду є процесом смислотворення, який забезпечує відновлення цілісності особистості через інтеграцію досвіду у життєвий наратив.

Екзистенційний підхід розглядає травматичний досвід як подію, що актуалізує фундаментальні питання людського існування – життя і смерті, свободи і відповідальності, сенсу та абсурду. У цьому контексті бойовий досвід виступає як гранична ситуація, що руйнує повсякденні уявлення про реальність і змушує людину переосмислювати власне буття.

З екзистенційної перспективи усвідомлення травматичного досвіду не обмежується когнітивною реконструкцією або наративним упорядкуванням. Воно включає глибокий процес внутрішнього діалогу, у якому людина шукає відповіді на питання про сенс пережитого, власну ідентичність і місце у світі [7].

Цей процес може супроводжуватися переживанням екзистенційної тривоги, однак саме через нього відкривається можливість для особистісного зростання. Усвідомлення в цьому випадку означає не лише розуміння подій, але й прийняття їх як частини власного життєвого шляху.

Таким чином, екзистенційний підхід підкреслює, що травматичний досвід може стати точкою глибокої трансформації, у якій людина не лише відновлює цілісність, але й формує нові смисли свого існування.

Узагальнюючи зазначені підходи, можна стверджувати, що усвідомлення травматичного досвіду є багатовимірним процесом, який включає когнітивну реконструкцію, наративну інтеграцію та екзистенційне осмислення. Саме взаємодія цих рівнів визначає глибину та ефективність інтеграції досвіду, що, у свою чергу, створює підґрунтя для аналізу ключових проблем, які виникають у цьому процесі.

Ключові проблеми усвідомлення бойового досвіду. Процес усвідомлення бойового досвіду комбатантами є складним і багаторівневим, що зумовлено специфікою травматичних переживань та умовами, у яких вони формуються. Незважаючи на наявність внутрішньої потреби в осмисленні пережитого, цей процес часто ускладнюється низкою психологічних бар'єрів, які перешкоджають інтеграції досвіду у цілісну систему особистості. Серед них ключове місце займають фрагментованість досвіду, емоційні бар'єри, моральна травма та соціальна ізоляція.

Однією з найбільш суттєвих характеристик травматичного бойового досвіду є його *фрагментований характер*. Переживання, пов'язані з екстремальними подіями, часто не інтегруються у послідовну когнітивну структуру, а зберігаються у вигляді окремих сенсорних, емоційних або тілесних елементів [6]. Це зумовлено тим, що під час травматичних подій психіка функціонує в режимі виживання, у

якому пріоритет надається швидким автоматизованим реакціям, а не рефлексивному осмисленню [8].

У результаті спогади можуть проявлятися як фрагменти – образи, відчуття, емоційні спалахи – які не пов'язані між собою у єдину історію. Така фрагментованість ускладнює вербалізацію досвіду та перешкоджає його інтеграції у життєвий наратив. Людина ніби «має досвід», але не може його повністю усвідомити або пояснити [11].

Це створює внутрішню напругу і підтримує стан психологічної дезорганізації, оскільки відсутність цілісної картини подій не дозволяє сформулювати стабільне розуміння пережитого.

Іншим важливим фактором, що ускладнює усвідомлення бойового досвіду, є *інтенсивність емоцій*, які його супроводжують [8]. Страх, провина, сором, гнів, безсилля – ці переживання можуть бути настільки сильними, що блокують здатність до рефлексії.

З метою психологічного захисту психіка активує механізми уникнення, витіснення або емоційного відчуження [6]. У короткостроковій перспективі це сприяє зниженню напруження, однак у довгостроковій – перешкоджає глибокому опрацюванню досвіду.

Емоційні бар'єри проявляються у небажанні згадувати травматичні події, труднощах їх обговорення або повному уникненні будь-яких асоціацій із ними. У таких умовах усвідомлення стає фрагментарним або поверхневим, що не дозволяє інтегрувати досвід у структуру особистості.

Таким чином, емоційна насиченість бойового досвіду є одночасно його суттєвою характеристикою і перешкодою для його осмислення.

Особливе місце серед проблем усвідомлення бойового досвіду займає *феномен моральної травми*. Вона виникає у ситуаціях, коли дії людини або обставини, у яких вона опиняється, суперечать її базовим моральним переконанням і цінностям.

У контексті бойових дій це можуть бути:

- необхідність застосування насильства;
- неможливість допомогти іншим;
- участь у ситуаціях, що викликають внутрішній конфлікт;
- спостереження за стражданнями чи загибеллю інших.

Такі переживання можуть призводити до глибокої внутрішньої кризи, що супроводжується почуттям провини, сорому або втрати моральної цілісності. Унаслідок цього руйнується попереднє уявлення людини про себе як «хорошу» або «правильну» [10].

Моральна травма суттєво ускладнює процес усвідомлення, оскільки пов'язана не лише з переживанням подій, але й із необхідністю

переосмислення власної ідентичності. Людина змушена інтегрувати уявлення про себе, яке суперечить попереднім цінностям, що є психологічно надзвичайно складним завданням.

Важливим зовнішнім чинником, що впливає на процес усвідомлення бойового досвіду, є *соціальний контекст*. Після повернення до мирного життя комбатанти часто стикаються з незрозумінням з боку оточення, яке не має аналогічного досвіду [12].

Це може проявлятися у:

- труднощах комунікації;
- відчутті відчуження;
- знеціненні пережитого досвіду;
- уникненні складних тем у спілкуванні.

У результаті формується соціальна ізоляція, яка позбавляє людину можливості проговорювати свій досвід і отримувати підтримку. Відсутність безпечного соціального простору значно ускладнює процес його осмислення та інтеграції.

Водночас саме соціальна взаємодія є одним із ключових ресурсів у подоланні травматичного досвіду, оскільки вона сприяє нормалізації переживань і відновленню зв'язку зі світом.

Таким чином, зазначені проблеми демонструють, що усвідомлення бойового досвіду не є автоматичним процесом, а потребує подолання значних внутрішніх і зовнішніх бар'єрів. Саме це зумовлює необхідність аналізу механізмів, через які можливе його поступове опрацювання та інтеграція у структуру особистості.

Усвідомлення як процес інтеграції. Усвідомлення бойового досвіду доцільно розглядати не як одноразовий акт розуміння, а як складний, динамічний і багаторівневий процес інтеграції пережитого у структуру особистості. Саме через цей процес травматичні події переходять із розрізнених, часто фрагментованих переживань у впорядкований і осмислений досвід, що стає частиною життєвої історії людини.

Інтеграція передбачає не усунення або витіснення травматичного досвіду, а його включення у внутрішній світ особистості у формі, яка дозволяє зберігати психологічну цілісність і функціональність. У цьому контексті усвідомлення виступає як механізм, що забезпечує зв'язок між різними рівнями психічного життя – когнітивним, емоційним і особистісно-смысловим.

Процес інтеграції бойового досвіду включає кілька взаємопов'язаних компонентів.

По-перше, це когнітивне осмислення, яке передбачає інтерпретацію подій, встановлення причинно-наслідкових зв'язків та

включення пережитого у систему уявлень про себе і світ. У ході цього процесу відбувається реконструкція базових переконань, що були порушені травматичним досвідом, і формування нових когнітивних схем, здатних вмістити пережите.

По-друге, важливим є емоційне проживання досвіду, яке полягає у поступовому переживанні і прийнятті емоцій, пов'язаних із травматичними подіями. На відміну від уникнення або витіснення, цей процес передбачає контакт із власними переживаннями, їх усвідомлення та інтеграцію. Саме через емоційне проживання знижується інтенсивність афективних реакцій і формується здатність до їх регуляції.

По-третє, інтеграція передбачає включення досвіду у життєву історію, тобто його нарративне оформлення. Людина поступово вибудовує цілісну розповідь про пережите, у якій травматичні події набувають місця і значення. Цей процес сприяє відновленню внутрішньої логіки життя та стабілізації ідентичності.

Важливо підкреслити, що зазначені компоненти не існують ізольовано, а перебувають у постійній взаємодії. Когнітивне осмислення впливає на емоційне проживання, тоді як емоційний досвід, у свою чергу, визначає можливості подальшої інтерпретації. Наративне оформлення інтегрує ці процеси, забезпечуючи їх цілісність.

Процес усвідомлення як інтеграції має виражений динамічний характер. Він розгортається у часі, може включати повернення до вже осмислених подій, їх переоцінку та зміну значень. Це не лінійний, а хвилеподібний процес, у якому періоди активного осмислення можуть змінюватися періодами дистанціювання.

Таким чином, усвідомлення бойового досвіду як процес інтеграції виступає ключовим механізмом психологічної адаптації. Саме через нього стає можливим перехід від дезорганізованого травматичного переживання до впорядкованого досвіду, що не лише не руйнує особистість, але й може стати основою для її подальшого розвитку.

Роль смислотворення. Смислотворення посідає центральне місце у процесі усвідомлення бойового досвіду, оскільки саме через надання значення пережитим подіям відбувається їх інтеграція у структуру особистості. На відміну від простого згадування чи опису подій, смислотворення передбачає активну інтерпретацію досвіду, у ході якої людина вибудовує зв'язок між пережитим, власною ідентичністю та життєвими перспективами.

У ситуації травматичного досвіду, зокрема бойового, звичні смислові орієнтири часто втрачають свою стабільність або руйнуються.

Події, що супроводжуються загрозою життю, втратами або моральними дилемами, не вписуються у попередню систему уявлень про світ і себе. Це створює стан смислового вакууму, який ускладнює адаптацію та підтримує внутрішню дезорганізацію.

У цьому контексті смислотворення виступає як процес відновлення внутрішньої логіки життя. Людина не лише намагається зрозуміти, що з нею сталося, але й відповідає на питання: *чому це сталося саме зі мною, що це означає для мене, як це впливає на моє подальше життя*. Відповіді на ці питання не є однозначними або заданими зовні – вони формуються у процесі особистісної рефлексії.

Смислотворення виконує кілька важливих функцій у процесі інтеграції бойового досвіду. По-перше, воно забезпечує когнітивну впорядкованість, дозволяючи встановити причинно-наслідкові зв'язки між подіями. По-друге, воно сприяє емоційній регуляції, оскільки надання значення пережитому зменшує інтенсивність афективних реакцій і робить досвід більш керованим. По-третє, воно підтримує цілісність ідентичності, інтегруючи травматичні події у загальну життєву історію людини.

Особливістю смислотворення є його динамічний характер. Значення, які людина надає своєму досвіду, можуть змінюватися з часом у залежності від нових обставин, життєвого контексту та рівня особистісної зрілості. Це означає, що процес осмислення не має остаточного завершення, а є відкритим і таким, що постійно розвивається.

Важливо підкреслити, що смислотворення не зводиться до раціонального пояснення подій. Воно включає емоційний і екзистенційний виміри, пов'язані з прийняттям пережитого як частини власного життєвого шляху. Саме в цьому аспекті смислотворення набуває трансформуючого потенціалу: воно дозволяє людині перейти від позиції жертви обставин до позиції суб'єкта, який надає значення власному досвіду.

Таким чином, смислотворення виступає ключовим механізмом трансформації бойового досвіду. Через нього травматичні події перестають бути лише джерелом страждання і набувають статусу значущого елементу життєвої історії, що відкриває можливість для особистісного розвитку та формування нових життєвих орієнтирів.

У цьому контексті особливого значення набуває питання про те, яким чином процес усвідомлення і смислотворення пов'язаний із відновленням суб'єктності людини, що дозволяє перейти до аналізу ролі усвідомлення у формуванні відчуття контролю та активної позиції у житті.

Усвідомлення та суб'єктність. Усвідомлення бойового досвіду відіграє ключову роль у відновленні суб'єктності особистості – здатності людини виступати активним учасником власного життя, приймати рішення та нести відповідальність за свої дії. У ситуації травматичного переживання, особливо пов'язаного з бойовими діями, суб'єктність часто зазнає суттєвого порушення, оскільки людина опиняється в умовах, де її контроль над подіями є обмеженим або взагалі відсутнім.

Травматичний досвід може формувати відчуття безпорадності, втрати контролю та залежності від зовнішніх обставин. Це, у свою чергу, призводить до зниження активності, уникнення складних ситуацій і зменшення здатності до прийняття рішень. У таких умовах людина може сприймати себе не як суб'єкта, а як об'єкт подій, що відбуваються з нею.

Усвідомлення досвіду виступає механізмом подолання цього стану. Через процес осмислення пережитого людина поступово відновлює зв'язок між подіями та власними діями, що дозволяє їй повернути відчуття внутрішнього контролю. Когнітивне розуміння ситуацій, емоційне прийняття переживань та їх включення у життєву історію сприяють формуванню більш цілісного уявлення про себе як про активного учасника подій [5].

Особливого значення набуває здатність людини інтерпретувати свій досвід не лише як сукупність зовнішніх обставин, але і як результат власних рішень і дій, навіть якщо вони були здійснені в умовах обмеженого вибору. Така інтерпретація дозволяє відновити почуття відповідальності і внутрішньої автономії.

У цьому контексті суб'єктність проявляється не стільки у повному контролі над ситуацією, скільки у здатності визначати власне ставлення до неї та обирати способи реагування. Саме через усвідомлення людина отримує можливість перейти від пасивного переживання до активного осмислення і дії.

Відновлення суб'єктності є основою психологічної стійкості. Людина, яка здатна усвідомлювати свій досвід, інтегрувати його і надавати йому значення, демонструє більшу здатність адаптуватися до складних життєвих умов. Вона не лише долає наслідки травми, але й формує нові ресурси для подальшого розвитку.

Таким чином, усвідомлення бойового досвіду і відновлення суб'єктності є взаємопов'язаними процесами. Саме через усвідомлення людина повертає собі здатність діяти, приймати рішення і будувати власне життя, що є ключовою умовою її психологічної стабільності та адаптації.

Відновлення суб'єктності через усвідомлення створює підґрунтя для подальшої трансформації досвіду, що дозволяє розглядати наступний етап – перехід від усвідомлення до позитивних особистісних змін.

Перехід від усвідомлення до трансформації. Усвідомлення бойового досвіду виступає необхідною, але не достатньою умовою психологічної адаптації. Його ключове значення полягає у створенні передумов для подальшої трансформації досвіду – процесу, в якому травматичні переживання перестають бути джерелом дезорганізації і набувають конструктивного значення для особистості.

Без усвідомлення бойовий досвід зберігається у фрагментованій, неінтегрованої формі, що підтримує стан внутрішньої напруги та психологічної нестабільності. У такому випадку пережиті події продовжують впливати на людину на рівні емоцій і поведінки, не будучи включеними у систему особистісних смислів. Це ускладнює адаптацію та обмежує можливості для подальшого розвитку.

Усвідомлення змінює характер цього впливу. Через когнітивне осмислення, емоційне проживання та наративну інтеграцію досвід набуває структури і значення [7]. Саме в цей момент відкривається можливість його трансформації. Людина починає сприймати пережите не лише як травму, але і як досвід, який може мати певний сенс і цінність у контексті її життя [12].

Процес трансформації включає кілька взаємопов'язаних аспектів. По-перше, відбувається переоцінка подій, у ході якої змінюється їх інтерпретація — від сприйняття як виключно негативних до розуміння їхнього впливу на особистісний розвиток. По-друге, формується нова система смислів, у якій пережитий досвід займає визначене місце і пов'язується з життєвими цілями та цінностями. По-третє, розширюється уявлення людини про власні можливості, що сприяє зростанню впевненості та психологічної стійкості.

Особливого значення набуває здатність інтегрувати суперечливі аспекти досвіду – біль і силу, втрату і здобутки, травму і розвиток. Саме ця інтеграція дозволяє перейти від одновимірного сприйняття подій до більш складного і глибокого розуміння власного життя.

Важливо підкреслити, що трансформація не означає заперечення або «позитивізацію» травматичного досвіду. Йдеться про його переосмислення таким чином, щоб він не руйнував особистість, а ставав частиною її життєвого шляху. Це передбачає прийняття пережитого разом із його складністю і неоднозначністю.

Таким чином, перехід від усвідомлення до трансформації є процесом, у якому людина переходить від пасивного переживання до активного конструювання власного досвіду. Саме на цьому етапі відкривається можливість для посттравматичного зростання, формування нових смислів і зміцнення суб'єктності.

Отже, аналіз процесу усвідомлення та його переходу у трансформацію дозволяє розглядати бойовий досвід не лише як джерело травматичних наслідків, але й як потенційний ресурс особистісного розвитку, що створює підґрунтя для узагальнення отриманих результатів.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Проведений теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що усвідомлення бойового досвіду є складним, багаторівневим і динамічним процесом, який охоплює когнітивні, емоційні, моральні та соціальні компоненти психічного функціонування. Його специфіка зумовлена природою травматичного досвіду, що порушує цілісність особистості, дезорганізує звичні уявлення про світ і себе, а також ускладнює інтеграцію пережитого у життєву історію.

Аналіз показав, що ключовими перешкодами у процесі усвідомлення виступають фрагментованість травматичного досвіду, інтенсивні емоційні реакції, феномен моральної травми та соціальна ізоляція. Ці фактори обмежують можливості рефлексії та підтримують стан психологічної дезінтеграції, у якому пережиті події залишаються неінтегрованими і продовжують впливати на поведінку та емоційний стан людини.

Водночас саме через процес усвідомлення відкривається можливість подолання цих обмежень. Усвідомлення виступає як механізм інтеграції досвіду, що забезпечує його включення у систему особистісних смислів, відновлення внутрішньої цілісності та формування цілісного уявлення про себе. Особливого значення у цьому процесі набуває смислотворення, яке дозволяє трансформувати травматичні переживання у значущий життєвий досвід.

Установлено, що усвідомлення безпосередньо пов'язане з відновленням суб'єктності – здатності людини виступати активним учасником власного життя, приймати рішення та визначати власну позицію щодо пережитого. Саме це створює основу для психологічної стійкості та адаптації в умовах посттравматичного функціонування.

Перехід від усвідомлення до трансформації є ключовим етапом у процесі психологічного відновлення. На цьому етапі травматичний

досвід перестає бути виключно джерелом страждання і набуває потенціалу для особистісного розвитку, формування нових смислів та переосмислення життєвих орієнтирів. Таким чином, бойовий досвід може виступати не лише як фактор ризику, але і як ресурс розвитку за умови його глибинного осмислення.

Отримані результати визначають необхідність розробки комплексних психологічних підходів до роботи з комбатантами, які мають бути спрямовані не лише на редукцію симптомів, але й на підтримку процесів усвідомлення, смислотворення та відновлення суб'єктності. Такий підхід дозволяє розглядати психологічну допомогу як процес супроводу особистості у переході від травматичного переживання до інтегрованого та осмисленого досвіду.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричним вивченням механізмів усвідомлення бойового досвіду, а також із розробкою та апробацією практичних інтервенцій, спрямованих на підтримку процесів інтеграції та трансформації у різних соціокультурних контекстах.

Література

1. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с. <https://lib.iitta.gov.ua/730974/>
Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. К. : Видавництво ТОВ «КММ», 2006, с. 240. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734643/>
3. Посттравматичне зростання військовослужбовців-учасників бойових дій. Частина 1. Теоретичні основи. Методичний посібник / О.М. Кокун, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська, В.О. Олійник. Київ : Центр учбової літератури, 2024. 152 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738702>
4. Роменець В.А. Людина і подвиг [Текст]. К. : Наук. думка, 1964. 40 с.
5. Турбан В.В. Дослідження основ актуалізації посттравматичного зростання військовослужбовців-учасників бойових дій: теоретична модель / Психологічна допомога в актуалізації посттравматичного зростання військовослужбовців-учасників бойових дій. Практичний посібник / В.В. Турбан, Л.З. Сердюк, В.В. Москаленко та ін.; за наук. ред. В.В. Турбан. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 259 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/747184>

6. Bessel van der Kolk, B. A. (2014). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. New York : Viking. <https://ia601604.us.archive.org/35/items/the-body-keeps-the-score-pdf/The-Body-Keeps-the-Score-PDF.pdf>
7. Frankl, V. E. (1963). Man's search for meaning. Boston : Beacon Press. https://ia600304.us.archive.org/15/items/frankl-viktor-mans-search-for-meaning-1963/FRANKL_Viktor_Man%27s_Search_For_Meaning-1963_text.pdf
8. Herman, J. L. (1992). Trauma and recovery: The aftermath of violence – from domestic abuse to political terror. New York : Basic Books. P. 158. https://ia803207.us.archive.org/14/items/radfem-books/Trauma%20and%20Recovery_%20The%20Afterm%20-%20Judith%20L.%20Herman.pdf
9. Janoff-Bulman, R. (1992). Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma. New York : Free Press. <https://archive.org/details/shatteredassumpt00ronn/mode/2up?q=Shattered+assumptions+Towards+a+new+psychology+of+trauma>
10. Litz, B. T., et al. (2009). Moral injury and moral repair. *Clinical Psychology Review*, 29, 695-706. <https://www.pennacerl.org/wp-content/uploads/2022/01/4603-moral-injury-and-moral-repair-in-war-vets-litz-et.pdf>
11. McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100-122. <https://journals.sagepub.com/toc/rgpa/5/2>
12. Neimeyer, R. A. (2019). Meaning reconstruction in bereavement. *Death Studies*, 43(2), 79-91. <https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1456620>
13. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. <https://psycnet.apa.org/record/2004-11807-003>

References

1. Karamushka L.M. Psykhichne zdorovia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty : Metod. rekomendatsii. Kyiv : Instytut psykhologii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 2022. 52 s.
2. Maksymenko S.D. Heneza zdiisnennia osobystosti. K. : Vydavnytstvo TOV «KMM», 2006, s. 240.
3. Postravmatychnе zrostantia viiskovosluzhbovtziv-uchasnykiv boiovykh dii. Chastyna 1. Teoretychni osnovy. Metodychni posibnyk / O.M. Kokun, I.O. Pishko, N.S. Lozinska, V.O. Oliinyk. Kyiv : Tsentр uchbovoi literatury, 2024. 152 s.
4. Romanets V.A. Liudyna i podvyh [Tekst]. K. : Nauk. dumka, 1964. 40 s.
5. Turban V.V. Doslidzhennia osnov aktualizatsii postravmatychnoho zrostantia viiskovosluzhbovtziv-uchasnykiv boiovykh dii: teoretychna model / Psykhologichna dopomoha v aktualizatsii postravmatychnoho zrostantia viiskovosluzhbovtziv-uchasnykiv

boiovykh dii. Praktychnyi posibnyk / V.V. Turban, L.Z. Serdiuk, V.V. Moskalenko ta in.; za nauk. red. V.V. Turban. Kyiv : Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 2025. 259 s.

6. Bessel van der Kolk, B. A. (2014). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. New York : Viking. <https://ia601604.us.archive.org/35/items/the-body-keeps-the-score-pdf/The-Body-Keeps-the-Score-PDF.pdf>

7. Frankl, V. E. (1963). Man's search for meaning. Boston : Beacon Press. https://ia600304.us.archive.org/15/items/frankl-viktor-mans-search-for-meaning-1963/FRANKL_Viktor_Man%27s_Search_For_Meaning-1963_text.pdf

8. Herman, J. L. (1992). Trauma and recovery: The aftermath of violence – from domestic abuse to political terror. New York : Basic Books. P. 158. https://ia803207.us.archive.org/14/items/radfem-books/Trauma%20and%20Recovery_%20The%20Afterm%20-%20Judith%20L.%20Herman.pdf

9. Janoff-Bulman, R. (1992). Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma. New York : Free Press. <https://archive.org/details/shatteredassumpt00ronn/mode/2up?q=Shattered+assumptions+Towa+ds+a+new+psychology+of+trauma>

10. Litz, B. T., et al. (2009). Moral injury and moral repair. *Clinical Psychology Review*, 29, 695-706. <https://www.pennncrnl.org/wp-content/uploads/2022/01/4603-moral-injury-and-moral-repair-in-war-vets-litz-et.pdf>

11. McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100-122. <https://journals.sagepub.com/toc/rgpa/5/2>

12. Neimeyer, R. A. (2019). Meaning reconstruction in bereavement. *Death Studies*, 43(2), 79-91. <https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1456620>

13. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. <https://psycnet.apa.org/record/2004-11807-003>