

Іван Михайлович ЦИХУЛЯК

Кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри суспільно-гуманітарної
підготовки, психології та соціальної роботи,
Приватне акціонерне товариство «Вищий
навчальний заклад «Міжрегіональна Академія
управління персоналом»,
Житомирський інститут,
вул. Перемоги, 26, Житомир, 10003, Україна
E-mail: tsykhuliak@gmail.com,

Іван Іванович ШПІТУН

Кандидат філософських наук, доцент, доцент
кафедри соціально-гуманітарних наук,
ННІ ПДАФКіС, Український державний
університет науки і технологій,
вул. Лазаряна, 2, Дніпро, 49010, Україна
E-mail: kaf_du@i.ua,

Руслана Володимирівна МНОЖИНСЬКА

Кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри філософії та культурології,
Київський національний університет
технологій та дизайну,
вул. Мала Шияновська, 2, Київ, 01011, Україна
E-mail: ruslanamnozhynska@gmail.com,

Ivan TSYKHULIAK

Candidate of Philosophical Sciences,
Associate professor, Associate professor at the
Department of Social-Humanitarian training,
Psychology and Social Work,
Private Joint Stock Company «Higher education
institution «Interregional Academy of Personnel
Management», Zhytomyr Institute,
26 Peremohy Str., Zhytomyr, 10003, Ukraine
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-8931-5951>

Ivan SHPITUN

PhD (Philosophy), Associate Professor, Associate
Professor, Social-Humanitarian Sciences
Department, PDAFKiS, Ukrainian State University
of Science and Technologies.
2 Lazaryana Str., Dnipro, 49010, Ukraine
ORCID: <http://orcid.org/0009-0009-4025-7074>

Ruslana MNOZHYNska

Candidate of Philosophical Sciences, Associate
Professor, Associate Professor of the Department
of Philosophy and Cultural Studies, Kyiv National
University of Technologies and Design,
2 Mala Shyianovska Str., Kyiv, 01011, Ukraine
ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-8459-3496>

УДК 141.78:159.923.2:159.942:355/359:616.89-008.454

**ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ ОСОБИСТОСТІ
В ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ КОНТЕКСТІ ВОЄННОГО ДОСВІДУ: СВОБОДА,
СМИСЛОЖИТТЄВІ ОРІЄНТИРИ ТА ІДЕНТИЧНІСТЬ**

Received 02 June 2025; revised 29 June 2025; accepted 07 July 2025

DOI: 10.15421/352515

Анотація

Стаття присвячена аналізу екзистенційних вимірів адаптації особистості до посттравматичного досвіду в умовах війни, зосереджуючи увагу на трьох ключових категоріях – свободі, сенсі та ідентичності. У сучасній українській реальності повномасштабної війни травма набуває не лише психологічного, а й онтологічного та політичного характеру. Досліджено, як війна, руйнуючи звичну структуру буття, створює простір для переосмислення життєвих смислів і народження нової ідентичності. Крізь призму екзистенційної філософії показано, що війна, як гранична подія, викликає фундаментальний екзистенційний злам, який водночас відкриває можливість для усвідомлення внутрішньої свободи. Розглянуто наративну ідентичність як спосіб інтегрування травми в життєвий досвід та перетворення статусу «жертви» на статус свідомого суб'єкта, здатного до дії. Приділено увагу ролі колективної пам'яті, меморіальних практик та культурної репрезентації травми в процесі реконструкції як особистої, так і національної ідентичності.

Особливий акцент зроблено на політичному визнанні травми як чинника адаптації. Підтвердження страждання з боку суспільства, держави та міжнародної спільноти відіграє вирішальну роль у процесі повернення до активного життя. Також виділено практичні підходи до підтримки – філософські, політичні, інституційні та культурні – які мають створити цілісну модель посттравматичного відновлення.

Зроблено висновок, що адаптація в умовах війни трактується не як суто медична чи психологічна

проблема, а як багатовимірний процес особистісної, соціальної та політичної трансформації, що має ґрунтуватися на цінностях свободи, гідності й сенсу. Це екзистенційний виклик, у якому свобода, сенс та ідентичність виступають ключовими категоріями. Філософія допомагає особистості знайти внутрішню опору, політологія – побачити своє місце в суспільстві. Гармонія між особистісним і політичним виміром адаптації сприяє відновленню цілісної особистості й розвитку суспільства без травм.

Ключові слова: екзистенційна філософія, травма війни, ідентичність у кризі, соціальна інтеграція, нарративна терапія.

EXISTENTIAL ASPECTS OF THE ADAPTATION PROCESS OF THE INDIVIDUAL IN THE POST-TRAUMATIC CONTEXT OF WAR EXPERIENCE: FREEDOM, MEANINGFUL LIFE ORIENTATIONS AND IDENTITY

Abstract

The article analyzes the existential dimensions of an individual's adaptation to post-traumatic experience in war, focusing on three key categories: freedom, meaning, and identity. In the contemporary Ukrainian reality of a full-scale war, trauma becomes not only psychological, but also ontological and political. The article examines how war, destroying the usual structure of existence, creates a space for rethinking life's meanings and the birth of a new identity. Through the prism of existential philosophy, it is shown that war, as the ultimate event, causes a fundamental existential breakdown, which at the same time opens the possibility of realizing inner freedom. The author considers narrative identity as a way of integrating trauma into life experience and transforming the status of «victim» into the status of a conscious subject capable of action. Attention is paid to the role of collective memory, memorial practices, and cultural representation of trauma in the process of reconstructing both personal and national identity.

Emphasis is placed on the political recognition of trauma as a factor of adaptation. Confirmation of suffering by society, the state and the international community play a crucial role in the process of returning to active life. The article also highlights practical approaches to support – philosophical, political, institutional and cultural – that should create a holistic model of post-traumatic recovery.

It is concluded that adaptation in war is not interpreted as a purely medical or psychological problem, but as a multidimensional process of personal, social and political transformation that should be based on the values of freedom, dignity and meaning. It is an existential challenge in which freedom, meaning, and identity are key categories. Philosophy helps individuals find their inner support, while political science helps them see their place in society. The harmony between the personal and political dimensions of adaptation contributes to the restoration of a holistic personality and the development of a society without trauma.

Keywords: existential philosophy, war trauma, identity in crisis, social integration, narrative therapy.

Постановка проблеми.

Сучасна війна в Україні спричинила глибокі травматичні переживання у мільйонів громадян, зокрема військових, цивільних осіб, внутрішньо переміщених осіб та біженців. Посттравматичні реакції – зокрема посттравматичні стресові розлади, відчуття тривоги, депресії – стали масовим психосоціальним явищем, яке потребує комплексного аналізу. Однак поряд із клінічним підходом важливим стає екзистенційний вимір – пошук сенсу життя, переосмислення особистої свободи, відновлення ідентичності. Екзистенційна філософія дозволяє поглянути на адаптацію як на внутрішній процес подолання абсурду, травми та втрати сенсів. Політологічна перспектива ж висвітлює, як нові політичні обставини, колективні наративи та ідеї свободи впливають на трансформацію особистісного досвіду. Поєднання цих двох підходів

дає змогу глибше осмислити, як формується нова особистість у межах нової політичної дійсності.

У працях Ж.-П.Сартра [Sartre 1965], М.Гайдеггера [Heidegger 2010], В.Франкла [Frankl 1952] та інших екзистенційних філософів підкреслюється, що трагічні події – це момент істинного самопізнання. Війна є подією, що порушує буденну течію життя та змушує людину зіткнутися з фундаментальними питаннями: Хто я? У чому сенс мого існування? Яке моє місце у світі? Велика кількість зарубіжних та вітчизняних дослідників приділяють посилену увагу до питань адаптації особистості до кризових життєвих ситуацій, що в часі війни стають непередбачуваними і загрозливими. У працях В.Зливкова, С.Лукомської, О.Федан аналізується світовий досвід боротьби з посттравматичними реакціями, визначаються різноманітні копінг-стратегії та можливості постстресового

відновлення [Зливков, Лукомська, Федан 2016]. С.Кузікова, Т.Щербак, О. Котух конкретизують теоретичні засади вивчення психології особистості в умовах війни, висвітлюють поняття стресу та психологічних криз, окреслюють типологію наслідків впливу війни на психологічний стан особистості і визначають ресурси особистості в умовах екстремальних ситуацій [Кузікова, Зливков, Лукомська, Щербак, Котух 2024]. І.Агапова, О.Агарков, О.Алещенко, Т.Гальцева, Н.Гарець, Л.Деркач, Т.Коваленко, О.Самойлов, О.Сергієні, І.Спіріна, Л.Пріснякова, І.Тарасевич приділяють увагу трансформаціям особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін [Трансформації особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін 2020]. Усі вони мають чітке переконання, що посттравматичне відновлення в умовах війни – це не лише медико-психологічне питання, а й екзистенційна та політико-соціальна проблема. Цілком погоджуємося з думкою, що «нинішня російська широкомасштабна збройна агресія за своїми масштабами, кількістю учасників, гібридним перебігом, появою нових форм і методів ведення бойових дій та сфер протистояння (економічної, кібернетичної, інформаційної тощо), завданими збитками, різновекторністю травматичних впливів на психіку військових і цивільних осіб, є найбільшим таким конфліктом на теренах Європи, а можливо, і світу, після Другої світової війни. Вивчення психологічних наслідків впливу, пов'язаних з війною травматичних подій, не втрачає своєї актуальності через зростаючу кількість стресорів, що виявляються практично в усіх сферах життя. Неможливо знайти людину, яка не переживала б під час війни різні травматичні ситуації» [Кокун, Пішко, Лозінська, Олійник 2023: 4]. Посттравматичне відновлення в умовах війни – це не лише медико-психологічне питання, а й екзистенційна та політико-соціальна проблема. Людина, яка пережила війну, стикається з втратою сенсів, руйнуванням ідентичності, обмеженням або зміною свободи. Екзистенційна філософія та політична думка можуть допомогти осмислити цю трансформацію.

Метою дослідження є аналіз екзистенційних вимірів адаптації особистості до посттравматичного відновлення в умовах війни, зосереджений на трьох ключових категоріях: свобода, сенс життя та ідентичність. Для реалізації задуму необхідно виконання цілої низки завдань, серед яких ми виокремили найосновніші:

- розкрити зміст понять свободи, сенсу та

ідентичності в контексті екзистенційної філософії та психології;

- визначити психологічні особливості посттравматичного досвіду особистості, пов'язані з війною;

- проаналізувати, як екзистенційні категорії впливають на процес адаптації після травми;

- окреслити можливі практичні підходи до підтримки особистості на шляху до відновлення та інтеграції травматичного досвіду.

Виклад основного матеріалу.

Війна в Україні, що триває з 2014 року і набула повномасштабного характеру у 2022-му, поставила мільйони українців перед необхідністю особистісного й екзистенційного переформатування. Травма війни – фізична, психологічна, екзистенційна – є не лише індивідуальним досвідом, а й феноменом колективної політичної суб'єктності. «Воєнна повсякденність, – як стверджує Т.Титаренко, – цілком зосереджена на теперішньому моменті, на сьогоднішньому. Уявити, як змінюватиметься життя окремої людини завтра, що буде з її безпекою, здоров'ям, дахом над головою, українською складно. А побачити майбутні переміни в роботі, стосунках, навчанні чи саморозвитку практично неможливо. Нова повсякденність учить кожного, хто в ній перебуває, прийняття несподіванок, готовності до змін» [Титаренко, Дворник, Климчук 2019: 5]. Звичайно, констатує дослідниця, не всім вдається адекватно реагувати на події, вплинути на які, фактично, неможливо. Однак, «приспосовуючись до хисткої воєнної повсякденності, людина непомітно для себе звикає і до ризиків, що їх несе кожна тривога, і до непередбачуваних наслідків ракетних чи шахедних атак. Вона щодня радіє, що рідні й близькі залишаються цілими та неушкодженими; шукає позитив у новинних стрічках, соціальних мережах, контактах з колегами і друзями. Вона наважується мріяти про бажане майбутнє, уявляти його, сподіватися, що зможе зберегти більш-менш продуктивний стан, навчиться хоча б частково відновлювати втрачене здоров'я» [Титаренко, Дворник, Климчук 2019: 5-6]. Так працює екзистенція, яку Сартр називає процесом створення себе у виборі, навіть якщо обставини здаються несприятливими [Sartre 1965].

Саме тому посттравматичне відновлення не є лише наслідком лікування, а актом екзистенційної волі – прагненням жити далі, надавати подіям *нового сенсу*. Адже після важкої травми найглибшим викликом для людини стає *втрата сенсу*. Ті, хто втратив близьких, дім або фізичні можливості,

часто переживають екзистенційну порожнечу. Філософія логотерапії [Frankl 1952] пропонує шлях через віднайдення індивідуального сенсу, який не нав'язується ззовні, а формується через дії, страждання, віру та відповідальність. На думку В. Котигорошка, «логотерапія досліджує фізичні, психологічні та духовні (ноологічні) аспекти людської природи. Науковці часто вважають її гуманістично-екзистенційною школою, яка при цьому чудово працює в доповненні з іншими терапіями. Психотерапевту ніщо не заважає використовувати логотерапію, як філософію, призму, через яку він дивиться на світ, а когнітивно-поведінкову терапію, як метод терапії» [Котигорошко 2023]. Основні її положення цілком можна вмістити у трьох вичерпних фразах:

- Людське життя має сенс.
- Люди прагнуть пережити власне відчуття сенсу життя.
- Люди мають потенціал переживати сенс за будь-яких обставин [Котигорошко 2023].

На процес адаптації особистості після травматичного досвіду впливають ключові екзистенційні категорії – *свобода, сенс, ідентичність*, а також *страх, провина, автентичність*, з допомогою яких не лише формується внутрішній світ людини, а й визначається, як саме вона реагує на кризу, справляється з втратою та вибудовує себе заново.

Свободу доцільно сприймати як відповідальність за себе після травми. Очевидно, що в умовах війни людина втрачає відчуття контролю, і саме екзистенційна свобода дозволяє усвідомити: навіть якщо змінити обставини неможливо, я можу змінити своє ставлення до них. Свобода дає змогу вибирати спосіб реакції на травму – між відчаєм і надією, апатією і дією. Свого часу Віктор Франкл, колишній в'язень нацистського концтабору, відомий австрійський психолог, філософ, психіатр і невролог переконував: «у людини можна забрати все, крім одного – останньої з людських свобод: обирати своє ставлення до будь-яких обставин» [Frankl 1952].

У філософії свобода постає не як всюдозволеність, а як відповідальність за вибір, здійснений навіть у нестерпних умовах. У воєнному контексті ця категорія трансформується: людина часто опиняється в обставинах, які не може змінити, але вона може змінити ставлення до них. Це і є суть свободи у сенсі Франкла – свободи внутрішнього вибору. А ще свобода традиційно асоціюється з правами людини, демократичними інститутами та громадянським суспільством. Проте в умовах

війни свобода часто набуває колективного виміру: це свобода народу, свобода вибору політичного шляху, боротьба за суб'єктність. Саме тому доцільно говорити, що посттравматична адаптація відбувається на двох основних рівнях:

- особистісному – свобода як здатність прийняти травму й обрати життя;
- соціально-політичному – свобода як колективна боротьба за гідність і державність.

Основою психічної стабілізації особистості в посттравмованому світі є пошук сенсу існування. Природно, що людина в умовах війни часто стикається з абсурдом і втратою будь-яких сенсів. Віднайти новий сенс життя можна у служінні іншим, у боротьбі, у творчості, у пам'яті про загиблих, у духовному житті тощо. Звичайно, такими діями неможливо втамувати біль, але можна інтегрувати травматичний досвід та надати йому виміру вартості та виправданості. Не слід забувати, що війна змушує підпорядковувати життєві сенси так званім політичним вимірам. Адже вимушена і виправдана боротьба за свободу, незалежність і справедливість трансформується у *національний міф*, який допомагає не лише вижити, а й *жити усвідомлено*. Важливо розуміти, що сенс після травми – це не повернення до «старого життя», а створення нового бачення себе та світу, де навіть біль і втрати мають значення.

Формування нової ідентичності є третім ключовим виміром адаптації. Травматичний досвід руйнує попередній образ «Я», Колишні ролі – батько, фахівець, громадянин – можуть втратити своє значення або ставати недоступними. Філософія екзистенції називає цей процес деконструкцією. Але саме така руйнація відкриває шлях до нової ідентичності. Людина змушена перезібрати себе, інтегруючи новий досвід. Це може бути ідентичність ветерана, волонтера, вимушеного переселенця – нові ролі дають опору для відновлення. Той, хто був жертвою, може стати свідком, активістом, митцем, духовним провідником для інших. Це не заперечення болю, а його інтеграція в нову особистісну структуру, яка вже не є ідентичною довоєнній, але спроможна до життя. Ідентичність, таким чином, постає не як стабільна константа, а як динамічний процес, у якому кожен вибір, кожна дія, кожен сенс є частиною відновлення цілісності. У політичному сенсі війна стимулює формування нової громадянської свідомості: українці дедалі частіше ідентифікують себе не лише за етнічними, а за ціннісними й політичними критеріями (воля, гідність, єдність). Таким чином,

ідентичність після війни є не поверненням до попереднього стану, а усвідомленим створенням нової суб'єктності, що включає досвід втрати, боротьби та відновлення.

Бачимо, що базові екзистенційні категорії – свобода, сенс та ідентичність – не лише пояснюють глибину посттравматичних змін, а й відкривають шлях до відновлення. У найтемніших життєвих обставинах саме вони можуть стати опорою, на якій вибудовується нове життя. Відмова від фіксації на травмі, перетворення болю на досвід, а досвіду – на життєву силу є можливою лише тоді, коли людина залишається відкритою до себе і до світу. Екзистенційний підхід не дає легких відповідей, але пропонує глибоку надію – не як втечу від страждання, а як можливість знайти в ньому новий вимір буття.

Філософське осмислення адаптації не відокремлене від політичного виміру. Колективна травма перетворюється на основу нових політичних наративів. Політики, інтелектуали, митці формують спільні історії, що підтримують людей у складний час: «Ми боремося», «Ми вистояли», «Ми пам'ятаємо». Ці наративи дають зовнішню легітимність особистому досвіду, перетворюють індивідуальний біль на частину колективної історії, формують нову політичну суб'єктність нації. Водночас важливо не допустити редукції особистої травми до інструменту політики. Політичні наративи повинні бути відкритими до множинності досвідів та індивідуальних шляхів відновлення.

Ще одним вагомим чинником посттравматичної адаптації в умовах війни є політичне визнання травми. Можна виділити кілька фундаментальних причин, розглянутих нами з позицій філософії, політології та міжнародних відносин, які стануть доказом цього твердження.

1. З точки зору філософії, визнання є підтвердженням суб'єктності. Йдеться про те, що людина потребує визнання свого досвіду іншими, щоб підтримувати цілісність ідентичності. Якщо суспільство або держава замовчує травму – це означає відмову бачити людину як суб'єкта болю, а значить – її відчуження. Визнання травми є актом онтологічної реабілітації: страждання набуває сенсу через те, що його визнають значущим.

2. Для політологічного виміру – визнання гарантує включення у простір громадянства. Визнаючи травму, політична теорія легітимізує досвід людини як частину колективної історії. Це основа соціального контракту після війни. Через правові

акти, компенсації, статуси (наприклад, «ветеран», «постраждалий цивільний») людина включається у громадянське тіло на основі її досвіду, а не попри нього. Таким чином формується інклюзивна політична спільнота, де ніхто не залишається поза «публічним слуханням».

3. На рівні міжнародних відносин політичне визнання травми підтверджує відданість країни правам людини, що важливо для міжнародної легітимності; зміцнює моральний авторитет держави у протистоянні агресору; відкриває доступ до міжнародної допомоги, адже донори орієнтуються на те, як країна піклується про своїх громадян.

Визнання травмованих – це мова гуманізму у глобальному просторі, яка перетворює досвід війни на універсальний виклик до солідарності. Без публічного та політичного визнання людина залишається наодинці з травмою; формується культура замовчування, що веде до повторного травмування; знижується довіра до держави, росте радикалізація або апатія. Натомість визнання дозволяє людині інтегрувати свій досвід у позитивний наратив, наприклад, у ролі захисника, свідка, активного громадянина.

Таким чином, політичне визнання травми – це не лише жест співчуття, а основа соціальної інтеграції, демократичного оновлення та міжнародної суб'єктності. Це відповідь на екзистенційне запитання: чи має сенс моє страждання і чи бачить його світ? Якщо відповідь – так, починається шлях до зцілення. Філософія визнання вказує на необхідність суспільного підтвердження досвіду страждання. Без політичного визнання – через закони, компенсаційні програми, публічні жести солідарності – травмований суб'єкт залишається маргіналізованим. В українському контексті визнання досвіду військових, волонтерів, переселенців є критично важливим для створення середовища, де адаптація можлива не через забуття, а через прийняття. Це також політичний акт – формування нової соціальної етики, де цінність людського життя і гідність є центральними категоріями.

Екзистенційний підхід до травми передбачає створення середовища для рефлексії, усвідомлення сенсу, та розвитку здатності до діалогу з власним болем. Застосування філософських практик (логотерапія, філософське консультування, арт-рефлексія) сприяє глибшому інтегуванню досвіду. Центри психологічної допомоги повинні доповнюватися просторами культури, де можливе сублімування травматичного через творчість. Політичною передумовою відновлення є створення

цілісної державної політики з підтримки ветеранів, цивільного населення, вимушених переселенців. Важливими є гарантії прав, доступ до медицини та освіти, але також – інклюзія в публічне життя, громадянське визнання, підтримка ініціатив самоорганізації. На міжнародному рівні важливими є програми солідарності: культурні обміни, освітні проєкти, символічна підтримка. Український досвід травми має бути почутий світом не як слабкість, а як досвід гідності, спротиву та гуманізму. Це також засіб культурної дипломатії, через який Україна конструює власну суб'єктність у глобальному політичному просторі.

Адаптація до травми можлива тоді, коли суб'єкт відчуває свою дієздатність і цінність. Це вимагає не лише індивідуальної терапії, а й трансформації публічного простору – його етики, культури, наративів. Важливим є формування образу громадянина не як пасивного спостерігача, а як співтворця нової соціальної реальності. Досвід країн, що пережили збройні конфлікти (Ізраїль, Південна Африка, Хорватія), свідчить: відновлення можливе лише за умови поєднання політики пам'яті, освітньої трансформації та підтримки ініціатив знизу. Україна має шанс стати прикладом нової моделі посттравматичного суспільства – вільного, відповідального і цілісного.

Важливо, щоб в умовах радикальної зміни буттєвого горизонту, практичні підходи до підтримки особистості охоплювали не тільки психологічну, але й онтологічну, громадянську, ідентифікаційну та міжнародно-інституційну складові.

Ми вже говорили, що філософська практика відновлення в умовах війни опирається на ідеї екзистенціалізму: свободу, страх, вибір, відповідальність, автентичність. Після травматичного досвіду важливо не лише подолати симптоматику (як-от ПТСР), але й віднайти внутрішній сенс пережитого. Згідно з Віктором Франклом, людині властиве прагнення до сенсу навіть у стражданні [Frankl 1952]. У цьому контексті практичну цінність мають такі інструменти:

1. Екзистенційно-орієнтована психотерапія (індивідуальна та групова), яка допомагає людині знайти новий зміст життя, перетворити біль на внутрішній ресурс, адже, як стверджує Т.Титаренко, «постраждалі від травматизації переживають цілу низку тяжких, неприємних емоцій, стають гіперзбудженими, дисфоричними. Серед типових симптомів ПТСР – висока тривожність, постійне очікування загрози, пильність і водночас безпорадність, стійкі порушення сну, підвищена

схильність до ризику, почуття нереальності того, що сталося, переживання ізольованості від оточення. За наявності неконтрольованих нав'язливих спогадів про травму людина всіма силами відсторонюється від осмислення пережитого, від людей, які намагаються її розпитувати і пробуджувати болісні спогади» [Титаренко 2024: 13]. Самостійно з такими викликами справитися практично неможливо.

2. Філософські діалоги й освітні практики у військових і цивільних середовищах (наприклад, курси з філософії свободи, смерті, відповідальності для ветеранів);

3. Трансценденція болю через культуру – символічне осмислення травми в літературі, музиці, театрі, що дозволяє об'єднати досвід індивіда з колективною історією.

Через те, що відновлення особистості після війни неможливе без політичного визнання її страждання, індивід потребує видимості у публічному просторі – як суб'єкт, що зазнав втрати, виконав обов'язок або пережив втечу від небезпеки. У цьому контексті особливо важливими є:

- політика пам'яті – встановлення меморіалів, публічне вшанування жертв, включення травматичного досвіду у національну історичну нарацію;
- законодавчі ініціативи щодо статусу учасників бойових дій, внутрішньо переміщених осіб, цивільних, які постраждали внаслідок воєнних дій;
- створення форумів громадської участі – платформ, де постраждалі можуть бути почутими, а їхній досвід трансформується у соціальний і політичний капітал.

Лише так політика стає не тільки ареною рішень, а й терапевтичним простором, де відбувається інтеграція травматичного досвіду в національну ідентичність.

Сучасні міжнародні відносини визнають, що особистісна травма у зоні конфлікту має глобальне звучання. Практичні підходи до підтримки особистості на цьому рівні включають:

- участь міжнародних гуманітарних організацій, які не лише надають матеріальну допомогу, а й підтримують ментальне здоров'я, правовий захист, ресоціалізацію постраждалих;
- програми культурної дипломатії, де український досвід травми транслюється світу через документальні фільми, мистецькі виставки, персональні свідчення – і водночас повертається назад до постраждалих у вигляді визнання і підтримки;

- міжнародне право як форма реабілітації: процеси міжнародного правосуддя щодо воєнних злочинів не лише карають винних, але й відновлюють гідність жертв.

Одним із найбільш ефективних інструментів адаптації особистості до посттравматичного відновлення в умовах війни є створення простору для оповіді про травму. Це можуть бути:

- збірки інтерв'ю з ветеранами, переселенцями, членами родин загиблих;
- публічні заходи у форматі «живих бібліотек» або документальних форумів;
- цифрові архіви пам'яті, які об'єднують індивідуальні свідчення в колективну історію.

Ці підходи допоможуть інтегрувати особисту травму в колективну ідентичність, запобігти повторному травмуванню через замовчування або знецінення, задати новий морально-історичний порядок, у якому досвід війни стає осердям

суспільної відповідальності.

Висновки.

Екзистенційне відновлення після війни – це не лише медична або психологічна задача, а глибоко філософський і політичний процес. Воно можливе за умови, коли свобода, сенс та ідентичність не є абстрактними поняттями, а стають живими основами нового буття. Інтеграція травматичного досвіду через визнання, наратив, культуру та політичну участь дозволяє не лише особистості, а й суспільству в цілому набувати нової зрілості та сили.

Таким чином, сучасна українська реальність посттравматичної адаптації потребує реалізації багаторівневої моделі підтримки – особистісної, інституційної, в т.ч. – міжнародного масштабу. Лише в такій парадигмі можлива адекватна адаптація до травми, що здатна стати основою майбутнього відродження.

Бібліографічні посилання

- Frankl, V.E. (1952). *The doctor and the soul. Form psychotherapy to logotherapy*. Souvenir.
- Heidegger, M. (2010). *Being and Time*. SUNY Press.
- Sartre, J.-P. (1965). *The philosophy of existentialism*. New York: Philosophical Library. Ed. by Wade Baskin.
- Зливков, В.Л., Лукомська, С.О., Федан, О.В. (2016). *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. К.: Педагогічна думка.
- Коkun, О.М., Пішко, І.О., Лозінська Н.С., Олійник, В.О., Хоружий, С.М., Ларіонов, С.О., Сириця, М.В. (2023). *Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами*. К.: 7БЦ.
- Котигорошко, В. (2023). Логотерапія Віктора Франкла: теорія смислу життя від в'язня концтаборів. *Теорії психології. Гуманістична психологія* [Електронний ресурс]. URL: <https://www.gasformind.com/logoterapiya-viktora-frankla>
- Кузікова, С., Зливков, В., Лукомська, С., Щербак, Т., Котух, О. (2024). *Психологічний супровід особистості в умовах війни: навчальний посібник*. Київ-Ніжин: ПП Лисенко М.М.
- Титаренко, Т.М., Дворник, М.С., Климчук, В.О. (2019). *Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.
- Титаренко, Т.М. (2024). *Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.
- Трансформації особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін: колективна монографія*. (2023). За заг. ред. Л.М.Пріснякової. Дніпро: ЛПА.

References

- Frankl, V.E. (1952). *The doctor and the soul. Form psychotherapy to logotherapy*. Souvenir.
- Heidegger, M. (2010). *Being and Time*. SUNY Press.
- Kokun, O.M., Pishko, I.O., Lozinska N.S., Oliinyk, V.O., Khoruzhyi, S.M., Larionov, S.O., Syrytsia, M.V. (2023). *Osoblyvosti nadannia psykholohichnoi dopomohy viiskovosluzhbovtciam, veteranam ta chlenam yikhnikh simei tsyvilnymy psykholohamy* [Peculiarities of providing psychological assistance to military personnel, veterans and their families by civilian psychologists]. K.: 7BTs. (in Ukrainian)
- Kotyhoroshko, V. (2023). Lohoterapiia Viktora Frankla: teoriia smyslu zhyttia vid viaznia kontstaboriv [Viktor Frankl's Logotherapy: A Theory of the Meaning of Life from a Concentration Camp Prisoner]. *Teorii psykholohii. Humanistychna psykholohiia* [Elektronnyi resurs]. URL: <https://www.gasformind.com/logoterapiya-viktora-frankla> (in Ukrainian)

- Kuzikova, S., Zlyvko, V., Lukomska, S., Shcherbak, T., Kotukh, O. (2024). *Psykhologichnyi suprovid osobystosti v umovakh viiny: navchalnyi posibnyk* [Psychological support of a person in war conditions: a textbook]. Kyiv-Nizhyn: PP Lysenko M.M. (in Ukrainian)
- Sartre, J.-P. (1965). *The philosophy of existentialism*. New York: Philosophical Library. Edited by Wade Baskin.
- Transformatsii osobystosti v umovakh sotsialno-politychnykh ta ekonomichnykh zmin: kolektyvna monohrafiia [Personality transformations in the context of socio-political and economic changes: a collective monograph]. (2023). / Za zah. red. L.M. Prisniakovoï. Dnipro: LIRA. (in Ukrainian)
- Tytarenko, T.M., Dvornyk, M.S., Klymchuk, V.O. (2019). *Sotsialno-psykhologichni tekhnolohii vidnovlennia osobystosti pislia travmatychnykh podii: praktychnyi posibnyk* [Social and psychological technologies of personality recovery after traumatic events: a practical guide]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. (in Ukrainian)
- Tytarenko, T.M. (2024). *Moie maibutnie zalezhyt vid mene: praktyky zdorovoho sohodennia u voienynykh i poviennykh umovakh* [My Future Depends on Me: Practices of a Healthy Present in Wartime and Postwar Conditions]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. (in Ukrainian)
- Zlyvko, V.L., Lukomska, S.O., Fedan, O.V. (2016). *Psykhodiahnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievykh sytuatsiiakh* [Psychodiagnostics of personality in crisis life situations]. K.: Pedahohichna dumka. (in Ukrainian)