

## САМОСПІВЧУТТЯ І ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД У МІЛІТАРНОМУ ДОСВІДІ ВЕТЕРАНІВ

**Гошовська Дарія**

Волинський національний університет імені Лесі Українки,  
м. Луцьк, Україна

[Hoshovska.Darija@vnu.edu.ua](mailto:Hoshovska.Darija@vnu.edu.ua)

ORCID : <http://orcid.org/0000-0003-2675-8015>

**Гошовський Ярослав**

Волинський національний університет імені Лесі Українки,  
м. Луцьк, Україна

[Hoshovskyj.Jaroslav@vnu.edu.ua](mailto:Hoshovskyj.Jaroslav@vnu.edu.ua)

ORCID : <https://orcid.org/0000-0003-1026-386X>

**Мета.** У статті здійснено аналітичний огляд проблеми самоспівчуття та психологічних особливостей стресового розладу у військових, які мають мілітарний життєвий досвід.

**Методи.** Для забезпечення реалізації мети дослідження ми залучили методи науково-теоретичного вивчення: аналіз, синтез, узагальнення, абстрагування, завдяки чому вдалося з'ясувати змістове та функціональне призначення і поєднання аналізованих феноменів.

**Результати.** Теоретичний аналіз тематичної науково-психологічної літератури з проблем самоспівчуття та посттравматичного стресового розладу дав підстави стверджувати існування між ними тісних кореляцій. Самоспівчуття як один з базових конструктів самоусвідомлення комбатантів-ветеранів, які зазнають негативного впливу симптомів посттравматичного стресу, разом з іншими психотехніками самопідтримки відіграє зазвичай позитивну психозахисну, реабілітаційну і загалом ревіталізаційну та життєстверджувальну функцію.

**Висновки.** Самоспівчуття виражає прагнення людини досягнути психологічного благополуччя та разом із самооцінкою, самоприйняттям, самосхваленням, самоствердженням тощо засвідчує сформованість важливого механізму для цілісного самоусвідомлення людини. Співчуття до себе дозволяє знизити почуття провини, що пов'язане з травмогенним досвідом минулого, дає змогу протистояти втомі та вигоранню, забезпечує переживання суб'єктивного щастя, слугує запорукою підтримання психічного здоров'я військових ветеранів. Загалом, співчуття до себе може релаксаційно впливати на

гармонізацію розладнаної афективності людини з мілітарним досвідом та суттєво оптимізувати відновлення після травмогенного впливу і наслідків посттравматичного стресового розладу.

**Ключові слова:** ветерани, мілітарний досвід, самосвідомість, самоспівчуття, самоприйняття, посттравматичний стресовий розлад.

**Daria Hoshovska, Yaroslav Hoshovskiy. Self-compassion and post-traumatic stress disorder in the military experience of veterans.**

**Purpose.** The article provides an analytical review of the problem of self-compassion and psychological features of stress disorder in military personnel who have military life experience.

**Methods.** To ensure the realization of the research goal, we involved the methods of scientific and theoretical study: analysis, synthesis, generalization, abstraction, thanks to which it was possible to find out the meaningful and functional purpose and combination of the analyzed phenomena.

**Results.** The theoretical analysis of the thematic scientific and psychological literature on the problems of self-compassion and post-traumatic stress disorder gave reasons to assert the existence of close correlations between them. Self-compassion as one of the basic constructs of self-awareness of veteran combatants who are negatively affected by post-traumatic stress symptoms, together with other psychotechniques of self-support, usually plays a positive psychoprotective, rehabilitative and generally revitalizing and life-affirming function.

**Conclusions.** Self-compassion expresses a person's desire to achieve psychological well-being and, together with self-esteem, self-acceptance, self-approval, self-affirmation, etc., attests to the formation of an important mechanism for holistic self-awareness of a person. Self-compassion allows you to reduce the feeling of guilt associated with the traumatic experience of the past, makes it possible to resist fatigue and burnout, provides the experience of subjective happiness, and serves as a guarantee of maintaining the mental health of military veterans. In general, self-compassion can have a relaxing effect on harmonizing the disturbed affectivity of a person with military experience and significantly optimize recovery after traumatic exposure and the consequences of post-traumatic stress disorder.

**Key words:** veterans, military experience, self-awareness, self-compassion, self-acceptance, post-traumatic stress disorder.

**Вступ.** У травмогенно-конфліктному самоусвідомленні багатьох ветеранів, які пережили жахіття кривавих воєнних подій, неспівмірно трагічну втрату побратимів і близьких людей, власні контузії та поранення, негативний вплив екстремальних загроз (оточення, полон, зрада, смерть тощо), серед різноманітних конструктів самоусвідомлення знаходиться місце для самоспівчуття. Участь у війні через глобальний геополітичний переділ світу, статус захисника

Вітчизни від окупантів, ціла низка інших екзистенційних подій і загроз досить часто зводяться у військової людини, особливо ветерана, до індивідуального самоосмислення у приватно-інтимному вимірі співчуття до себе. Зберегти власне життя, не втратити і/або віднайти своє Я, усвідомити/переусвідомити його цінність, позбавитися від моральних травм або психофізичного болю від ран, змиритися з ампутацією та постаратись уникнути фантомних больових відчуттів постають, на жаль, досить типовими для комбатантів-ветеранів проблемами і завданнями.

У ракурсі нашої дослідницької уваги – аналітичне вивчення самоспівчуття і симптомів посттравматичного стресу у мілітарному досвіді ветеранів війни. Співмірність одного з базових психозахисних і життєстверджувальних механізмів самоусвідомлення (самоспівчуття) та одного з найтипівіших негативних наслідків впливу на психіку військового (посттравматичний стрес) видається актуальним завданням для сучасної психологічної науки і практики. Доцільність подібних студій важлива насамперед для встановлення базових теоретичних концептуальних підходів щодо окресленої проблематики й розробки інтенсивних ревіталізаційних психотехнік для надання допомоги комбатантам-ветеранам.

**Мета статті** – здійснити теоретичний огляд основних науково-психологічних підходів до проблеми впливу самоспівчуття на зниження/нейтралізацію у ветеранів симптомів посттравматичного стресу, зокрема в контексті їхнього психофізичного здоров'я.

**Методи та процедура дослідження.** Реалізація мети дослідження відбувалася завдяки залученню методів науково-теоретичного вивчення, насамперед аналізу, синтезу, узагальнення, що дало змогу виокремити найістотніші індикатори самоспівчуття і посттравматичного стресу у мілітарному досвіді ветеранів.

**Обговорення результатів.** Здійснений нами аналітичний екскурс у тематичне річище досліджуваної проблеми засвідчив наявність досить розлогого дослідницького поля. Сучасна психологічна наука на зламі тисячоліть та в умовах гібридних і реальних воєн, зокрема за територіальну цілісність і незалежність Української держави, означена широким колом досліджень щодо психофізичного здоров'я та самоусвідомлення ветеранів.

Н. Коструба, висвітлюючи проблему психічного здоров'я військовослужбовців, акцентує необхідність науково-психологічного

вивчення найістотніших ризиків щодо втрати ними ментального благополуччя, зокрема внаслідок негативного впливу симптомів посттравматичного стресового розладу. На підставі розлогого теоретичного огляду наукових підходів до окресленої проблематики дослідницею виокремлено ключові ризики для психічного здоров'я військових, насамперед посттравматичний стресовий розлад, дисфункції життєдіяльності внаслідок надмірної тривожності й депресивності, негативний психогенний вплив почуття провини і моральних травм через мілітарний досвід минулого, суїцидальні тенденції тощо (Коструба, 2023).

А. Маслюк і Д. Оржешко розкривають психологічну специфіку мілітарного самоприйняття курсантів військових академій і зазначають, що як один із базових компонентів самосвідомості воно узгоджується в контекстуальному тлі із саморегуляцією, саморозвитком, самореалізацією та іншими аспектами особистісної самості у військовій справі. Мілітарне самоприйняття, проявляючись насамперед у позитивному самостваленні людини, яка обрала своїм фахом військову діяльність, усталюється на рівні усвідомлення та набуття мілітарної суб'єктності (Маслюк, Оржешко, 2023). Очевидно, що між мілітарним самоприйняттям і самоспівчуттям існують логічні паралелі, адже, щоб прийняти себе, потрібно активізувати й «апробувати» всі компоненти власного самоосмислення і самоусвідомлення.

В. Мушкевич, аналізуючи специфіку фрустрації як детермінанти психоемоційного вигорання юнаків – учасників бойових дій, детально висвітлює змістове наповнення психологічних ресурсів їхнього супроводу. Самонавіювання, самоспівчуття, самопідсилення розглядаються у контексті зняття болісних переживань психотравмуючих обставин, зниження відчуття загнаності в кут, протистояння емоційно-моральній дезорієнтації, протидії психосоматичним і психовегетативним порушенням тощо (Мушкевич, 2023).

М. Steen, L. Di Lemma, A. Finnegan, D. Wepa, S. McGhee здійснили розлогий огляд наукових джерел з метою виявлення та узагальнення досліджень про докази щодо співчуття до себе як чинника захисту від негативних наслідків для здоров'я серед військових ветеранів (Steen et al., 2021).

Здебільшого самоспівчуття доцільно трактувати як пильну і концентровану увагу до власних проблем, негараздів і страждань, що збалансовано корелює із загальним самоусвідомленням. Вважається, що самоспівчуття є підтримувально корисним для усталення та гармонізації певних психологічних процесів, пов'язаних насамперед із доланням та стабілізацією негативних наслідків посттравматичного стресового розладу, включаючи психологічні особливості сорому, уникнення досвіду й регуляцію афекту (Johnson & O'Brien, 2013).

S. Forkus, J. Breines, N. Weiss розкривають специфіку морально шкідливого досвіду і психічного здоров'я та відзначають модераторську роль самоспівчуття (Forkus, Breines & Weiss, 2019).

D. Kearney, C. Malte, C. McManus, M. Martinez, B. Felleman, T. Simpson вважають, що самоспівчуття співмірне з люблячою добротою, які потрібно застосовувати упродовж медитації при посттравматичному стресовому розладі (Kearney et al., 2013).

M. Zeller, K. Yuval, Y. Nitzan-Assayag, A. Bernstein в лонгітюдному дослідженні молоді з групи ризику відзначають, що самоспівчуття є важливим механізмом під час відновлення після потенційно травматичного стресу (Zeller et al., 2015).

У дослідженні Kristin Neff здійснено цікаву альтернативну концептуалізацію здорового ставлення до себе та власної ідентичності крізь призму базового поняття «самоспівчуття». Авторкою детально і різнобічно проаналізовано конструкт самоспівчуття як фундаментальний компонент самосвідомості людини. Самоспівчуття розглядається на рівні трьох визначальних складових : 1) доброзичливість – висока сформованість доброти й емпатії, саморозуміння і самоствавлення щодо себе, насамперед у ситуаціях болю, розпачу, невдач та інших психофізичних і соціальних негараздів, а також низький прояв надмірно різких самокритики, самокартання, самодлубання, гіпертрофованого самоаналізу тощо; 2) звичайна людяність – рецепція власного життєвого досвіду як деякої спільної єдності з людськими переживаннями, а не трактування їх у песимістичному ключі як відмежування, покару та ізоляцію; 3) уважність – певне блокування та утримання хворобливо-депресивних почуттів, думок і налаштувань на рівні збалансованого усвідомлення напроти вагу надмірному й непродуктивному ототожненню з ними. На думку дослідниці, самоспівчуття постає насамперед емоційно позитивним ставленням, основним завданням

якого є захист від негативно деструктивних впливів і наслідків самоізоляції, внутрішньої робінзонади, самоосуду, депресивно-аутистичних інтенцій тощо. Водночас адекватне самоспівчуття постає деякою «протиотрутою» щодо тенденцій людини до егоцентризму, самозакоханості, нарцисизму, а також істотно співвідноситься з адекватною самооцінкою. Детально висвітлено низку найважливіших логічних конструкцій цього складного феномена, розкрито сутність потенційних групових відмінностей у самоспівчутті (Neff, 2003).

В іншому дослідженні К. Neff розкрита роль співчуття до себе як вироблення здоровішого способу самоствавлення. Зазначено, що попри загальне визнання позитивності високої самооцінки, оскільки це асоціюється з успіхом, меншою тривожністю, фрустрованістю, депресивністю, а отже й більшим задоволенням собою, відчуттям щастя тощо, все ж варто враховувати також її так звані «темні сторони». Намагання створити «покоління Я» часто зумовлює підвищену частотність появи високого рівня нарцисизму, внаслідок чого більшість молодих людей вважає себе кращими, популярнішими, успішнішими, красивішими, мудрішими за інших однолітків. Феномен самоспівчуття розглядається авторкою як інший спосіб позитивного ставлення до себе, який не передбачає підвищеної самооцінки або соціальних порівнянь з іншими людьми. Дослідниця, базуючись на працях учених-буддистів, пропонує трикомпонентне визначення співчуття людини до себе, зокрема виокремлює : доброзичливість проти самоосуду, почуття загальної людяності проти ізоляції та уважність проти надмірної ідентифікації (Neff, 2003; Neff, 2009).

К. Bluth & К. Neff відзначають, що нові межі в розумінні переваг співчуття до себе доцільно віднаходити якраз у системній єдності особистісного Я та власної ідентичності. Стверджується, що самоспівчуття має розімкнуте поле дослідницьких ракурсів, зокрема воно пов'язане зі зниженням психопатології та позитивним самопочуттям дорослих і дітей, а також виступає важливим джерелом сили та стійкості для протидії хронічним проблемам зі здоров'ям, віктимізації дітей однолітками, життєвим стресам, наприклад, розлучення, підмогою у складних ситуаціях виховання дитини з аутизмом, рецепції власного тіла через невпорядковане харчування тощо. Констатовано тісний зв'язок між особливостями співчуття до

себе та психологічним благополуччям людини, водночас виокремлено застереження від необхідності регулювати співмірність підвищеного співчуття та зниженого безжалісного самореагування. Дослідниці пропонують розглядати феноменологію самоспівчуття у широкому контекстуальному врахуванні різних ракурсів, зокрема психопатології, позитивного психологічного здоров'я, емоційного інтелекту, а також акцентують необхідність врахування таких векторів, як сформованість образу тіла, вибудованість Я-концепції, узгодженість системи мотивів, специфіка міжособистісного комунікативно-перцептивного простору взаємин, індивідуальні особливості симпатичної нервової системи, здатність до відновлення після стресу. Узагальнено, що найважливішим для самоспівчуття є скоординованість співчутливості і зниженість неспівчутливих самореакцій (Bluth & Neff, 2018).

К. Dahm, E. Meyer, K. Neff, N. Kimbrel, S. Gulliver, S. Morissette детально аналізують особливості уважної усвідомленості, співчуття до себе, симптоми посттравматичного стресового розладу та функціональні порушення у ветеранів війни США в Іраку та Афганістані (Dahm et al., 2015).

М. Kelley, A. Bravo, R. Davies, H. Hamrick, C. Vinci, J. Redman на ускладненій вибірці (189 поранених ветеранів бойових дій, серед яких 176 повідомили про інвалідність, спричинену службою у війську) встановили, що такі потенційні ризики як надмірна ідентифікація та самоосуд можуть посилити вразливість ветеранів до проявів суїцидальності, внаслідок переживання ними моральної травми. Натомість такі захисні механізми як самоспівчуття, доброта до себе, уважність, гуманність та соціальна поєднаність можуть пом'якшити зв'язок між моральною травмою та суїцидальністю (Kelley et al., 2019).

Е. Johnson & К. О'Brien вважають, що самоспівчуття заспокоює в людині дуже напружену і складну систему Его-загроз і здійснює вплив на негативні афекти, сором, роздуми та депресивні симптоми. Дослідженням встановлено дуже істотний негативний зв'язок між самоспівчуттям і помітними симптомами депресії. Цікаво, що разом із роздумуванням та самооцінкою важливим посередником виявився сором. Констатовано, що якраз самоспівчуття сприяє заспокійливій, «гіпоегоїчній» реакції на сприймання та інтерпретацію негативних результатів, унаслідок чого істотно спадає активація системи різних

загроз і зменшуються депресивні симптоми (Johnson & O'Brien, 2013).

W. Ellison, M. Lupo, A. Adickes & M. Mirpour досліджують наявність взаємозв'язку між поведінкою здоров'я та ясністю самоуявлення. У парадигмі «Я – ідентичність» дослідники відзначають, що попри очевидність поєднання поведінки, пов'язаної зі здоров'ям, наприклад фізична активність, сон, усвідомлена релаксація тощо, з успішністю самоуявлення та рівнем самооцінки змістово-функціональні тонкощі між ними вивчені ще дуже недостатньо. Авторами дослідження було емпірично констатовано досвід ясності самоуявлення та самооцінювання, які повсякденно модеруються загальними звичками й особистісними рисами. Тривалість сну, суб'єктивна сонливість/настороженість тісно пов'язані з якістю та ясністю самооцінки і проявляються як у самоставленні, так і на рівні взаємин з іншими людьми. Усвідомлена розслаблювальна поведінка, фізична активність, на думку авторів, майже не стосувались ясності самоуявлення, натомість сон виявився особливо важливим для поточної суб'єктивної самооцінки (Ellison et al., 2023). Такі результати підтверджують наші положення про негативний вплив тривалої депривації сну на життєдіяльність і ревіталізацію людини, особливо ж коли йдеться про учасників бойових дій, які через об'єктивні й екзистенційно загрозливі обставини (перебування на чатах, в окопах, на нічному бойовому завданні тощо) хронічно недосипають. Мілітарний досвід комбатантів, наслідки участі у реальних воєнних діях, фізичний біль від травм і поранень, результати гострого бойового стресу, втрата здорового сну та ціла низка інших амортизаційних чинників зумовлюють фрустраційні розлади саморегуляції, дисфункції самооцінювання, самоспівчуття і самоприйняття (Гошовська, Гошовський, 2023; Гошовський, 2023).

Безперечно, особливо складно відбуваються процеси самоусвідомлення, самоспівчуття, самоемпатії в людей, які мають досвід участі в бойових діях, оскільки через екзистенційно загрозливий характер минулих подій, різновидову депривацію тощо може виникати фрагментарна і мозаїчна когнітивно-емоційна картина світу, в якій ускладнювальний вплив мають якраз травмо- і стресогенні чинники і спогади (Гошовська, Гошовський, 2023).



A. E. Ramon, K. Possemato & D. Bergen-Cico відзначають існування тісного взаємозв'язку у ветеранів – учасників бойових дій між роздумуванням і співчуттям до себе та симптомами посттравматичного стресу. Попри загально визнану констатацію існуючого зв'язку між базовими симптомами роздумів, самоспівчуття і посттравматичного стресового розладу все ж недостатньо науково-дослідницької уваги було зосереджено на клінічних популяціях. Науковці у перехресному дослідженні встановили унікальний вплив самоспівчуття на посттравматичний стресовий розлад поза впливом ефекту румінації. Також перевірі було піддане припущення про те, чи румінація як настирливий і нав'язливий тип мислення, внаслідок чого в людини перманентно і спорадично постають одні й ті ж думки, спогади (причому зазвичай негативні, травмогенні, депресивні), які витісняють іншу психічну діяльність, опосередковує вплив самоспівчуття на ПТСР. Результати дослідження засвідчили, що схильність до самозанурення в роздуми може спричинити надто різку та безжалісну реакцію на самого себе, внаслідок чого можуть виникнути перешкоди для ревіталізаційного відновлення після травми. Дослідники на вибірці (n=52) військових ветеранів США встановили, що самоспівчуття відіграє істотну пояснювальну цінність до посттравматичного стресового розладу після врахування роздумів. Однак констатовано високу ймовірність того, що роздуми про поведінку, про яку людина жалкує, можуть зумовлювати безжалісну реакцію, яка потім лише сприяє посиленню ПТСР (Ramon, Possemato & Bergen-Cico, 2022).

D. Reed II, E. Lehinger, B. Cobos, R. Williams, C. McGearу & D. McGearу дослідили дуже складну проблему – посередницьку роль симптомів посттравматичного стресового розладу в усвідомленні болю серед ветеранів із хронічним болем. Дослідники акцентували увагу на вивченні того, чи можуть зміни у посттравматичному стресовому розладі потенційно відігравати механічну роль у покращенні сприйняття болю. Відзначаючи, що симптоми посттравматичного стресового розладу дуже розповсюджені серед ветеранів із хронічним болем, автори дослідження пропонують створити таке реабілітаційне докілья й умови, щоб депресивний вплив, симптоми, характерні для ПТСР, увага до тіла та розуму були враховані у контексті зниження/нейтралізації м'язово-скелетного болю й депресії та/або симптомів ПТСР. На підставі результатів

проведеного рандомізованого контрольованого дослідження, націленого на встановлення особливостей переживань інвалідності, пов'язаної з болем, у ветеранів із різницею між тяжкістю болю та його сприйняттям, вдалося встановити певні закономірності. Зокрема, після контролю за депресією у досліджуваних посередництвом, що включало катастрофізацію болю, залишалося значним, тоді як посередництвом для прийняття болю – ні. Також перехресний аналіз посередництва засвідчив, що симптоми посттравматичного стресового розладу опосередковують зв'язок між тяжкістю болю та катастрофічним болем, а також самим лікуванням (Reed II et al., 2024).

D. Bergen-Cico, Y. Smith, K. Wolford, C. Gooley, K. Hannon, R. Woodruff, M. Spicer, B. Gump крізь призму врахування зоотерапевтичного підходу відзначають результативність доготерапії (каністерапії) в наданні комплексної допомоги комбатантам. Дослідниками констатовано, що і володіння терапевтичною собакою, і процес дресирування істотно зменшують негативний вплив симптомів посттравматичного стресу. Суттєво підвищується у ветеранів також самоспівчуття та інші позитивні афективні психостани. Всі досліджувані ветерани, які брали участь у програмі власників-тренерів Dogs2Vets, відзначили істотне зменшення симптомів посттравматичного стресу, зниження негативного впливу уявного стресу, скорочення відчуттів ізоляції та самоосуду, що натомість супроводжувалося помітним зростанням співчуття до себе. Узагальнюючи, автори дослідження стверджують, що ветерани отримують значну користь від володіння терапевтичними собаками, зокрема в тісному поєднанні зі структурованою програмою дресирування собак, для зниження/зняття симптомів посттравматичного стресу та покращення особистісного самоспівчуття (Bergen-Cico et al., 2018).

R. Johnson з дослідницькою групою розкривають потужний позитивний вплив терапевтичної верхової їзди на посттравматичний стресовий розлад у військових ветеранів. Оскільки значна кількість ветеранів-комбатантів переживає амортизаційні наслідки посттравматичного стресу і/або черепно-мозкової травми, то виникає нагальна необхідність застосування ефективної підтримувальної програми допомоги, що спроможна знизити їхній руйнівний вплив. Ветерани через переживання різновидової тривоги, травмогенних

спогадів можуть відчувати емоційне заціпеніння, психоемоційне вигорання, що ускладнює їхню цивільну життєдіяльність. Констатовано ефективність 6-тижневої терапевтичної програми верхової їзди (THR) для зменшення симптомів посттравматичного стресового розладу та підвищення самоефективності подолання його несприятливого впливу, а також для оптимізації результативного регулювання власних емоцій, додання соціально-афективної самотності тощо (Johnson et al., 2018).

P. Craig, D. Alger, J. Bennett, & T. Martin відзначають сприятливий вплив риболовлі для ветеранів і військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом (Craig et al., 2020).

S. Gaudet, K. Sowers, W. Nugent, & J. Boriskin здійснили детальний огляд співмірності посттравматичного стресового розладу та сорому у військових ветеранів. Оскільки військовий досвід у комбатантів досить часто травмогенний, то можуть поставати різноманітні етичні дилеми, які завдають моральних випробувань або й шкоди. Здебільшого моральні збитки корелюють з невіршеними міжособистісними конфліктами і проблемами, підвищеною соціальною тривогою, різноплановою ізоляцією, загостреною депресією, суїцидальними намірами або й самогубством. Якраз сором як визначальна складова моральної шкоди першочергово посилює вплив травми на психостани комбатантів. Надмірна самокритика, часте самоспівчуття, етичне самокартання через сором, зумовлений пережитими травмами минулого й невдалою адаптацією до цивільного життя, виступають істотними перешкодами для повномірної життєдіяльності та ускладнюють реабілітацію наслідків посттравматичного синдрому й інших дискомфортних психостанів у ветеранів (Gaudet et al., 2016).

U. Klich розкриває особливості клінічного використання самоспівчуття в рамках біологічного зворотного зв'язку на основі усвідомленості в лікуванні ветеранів та їхніх сімей (Klich, 2016).

P. Held & G. Owens здійснили пілотне дослідження впливу 4-тижневого самостійного тренінгу самоспівчуття на почуття провини, що пов'язане з травмою. Вибірку склали 47 бездомних чоловіків-ветеранів, які проживали у тимчасових будинках та завдяки рандомізації були диференційовані на дві групи: «самоспівчуття» та «протидія стресові». Встановлено, що після фахових втручань члени обох груп повідомили про підвищений рівень співчуття до себе та

однакове зменшення почуття провини, пов'язаного з травмою. Дослідники зазначають, що самостійне навчання досліджуваних у формі робочих зошитів виявилось життєздатною та економічно ефективною формою надання допомоги незахищеним групам населення, зокрема бездомним ветеранам у тимчасовому житлі, яким може бракувати ресурсів або доступу до професіоналів чи парапрофесіоналів (Held & Owens, 2015).

**Висновки і перспективи досліджень.** Самоспівчуття тісно пов'язане з досягненням людиною психологічного благополуччя, а його високий рівень сформованості перебуває в очевидній залежності зі збільшенням почуття радості, задоволеності, оптимізму, щастя та інших життєстверджувальних тенденцій і мотивів. Адекватне самоспівчуття передбачає не надмірні докори за невдачі, образи й поразки, а стимулює аналітично визнавати власні помилки, змінювати травмогенний досвід та непродуктивні форми поведінки, ставити нові завдання і впевнено приймати нові виклики та випробування. Часто застосовуване самоспівчуття та співчуття до інших можуть призводити до певного вигорання і втоми від надмірної співчутливості. Співчуття до себе може відігравати своєрідну захисну функцію і забезпечувати як переживання суб'єктивного щастя, так і загальної задоволеності спроможністю протистояти негараздам і травмам у контексті підтримки власного психічного здоров'я.

Серед конструктів різнобічного самоусвідомлення ветеранів, які зазнають негативного впливу симптомів посттравматичного стресу й інших амотризаційних чинників та психостанів, важливе місце належить самоспівчуттю, яке разом з іншими психотехніками підтримки і допомоги відіграє зазвичай позитивну ревіталізаційну і життєстверджувальну функцію. Вважаємо, що співчуття до себе може суттєво й релаксаційно сприяти гармонізації розладнаної афективності людини з мілітарним досвідом, істотно полегшити відновлення внаслідок дії посттравматичного стресового розладу. Насамперед це відбувається завдяки внутрішньо спрямованим наративам щодо себе, які забезпечують позитивне тло для активації та адаптивної (у нашому розумінні – ревіталізаційної) обробки негативно забарлених спогадів про війну, конфлікт, травму, поразку та інші песимістично-депресивні модальності життєвого досвіду.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у розробці психотренінгового інструментарію, базованого на медіально-рефлексійних технологіях, зокрема з урахуванням феноменології самоспівчуття і самоприйняття, для оптимізації життєвих траєкторій комбатантів-ветеранів.

### Література

1. Гошовська, Д., Гошовський, Я. (2023). Сучасна мілітарна психологія : різновекторність досліджень. *Психологічні перспективи*, 42, 38–54. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-hos>
2. Гошовський Я. (2023). Проблеми мілітарного самоприйняття особистості в сучасних науково-психологічних дослідженнях. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності : матеріали X Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (27 листопада - 02 грудня. 2023 р.) = Materials of X-th International Scientific and Practical Internet Conference (Nov 27 – Dec 02, 2023) / за заг. ред. Я. О. Гошовського, Т. І. Дучимінської, Ж. П. Вірної, Д. Т. Гошовської, О. Є. Іванашко/ Луцьк : ПП Іванюк В. П, 99–102. <https://www.inforum.in.ua/conferences/30/112/828>*
3. Коструба, Н. (2023). Психічне здоров'я військовослужбовців. *Психологічні перспективи*, 41, 120–132. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-kos>
4. Маслюк, А. і Оржешко, Д. (2023). Психологічні особливості мілітарного самоприйняття курсантів військових закладів. *Психологічні перспективи*. 42, 127–141 <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-mas>
5. Мушкевич, В.О. (2023). Фрустрація як чинник психоемоційного вигорання юнаків-учасників бойових дій. *Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії з психології*. Луцьк.
6. Bergen-Cico, D, Smith, Y, Wolford, K, Gooley, C, Hannon, K, Woodruff, R, Spicer, M, Gump, B. (2018). Ownership and Training Reduces Post-Traumatic Stress Symptoms and Increases Self-Compassion Among Veterans: Results of a Longitudinal Control Study. *J Altern Complement Med*, 12, 1166-1175. <https://doi.org/10.1089/acm.2018.0179>
7. Bluth, K. & Neff, K. D. (2018). New frontiers in understanding the benefits of self-compassion. *Self and Identity*, 17:6, 605-608, <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1508494>
8. Craig, P. J., Alger, D. M., Bennett, J. L., & Martin, T. P. (2020). The transformative nature of fly-fishing for veterans and military personnel with posttraumatic stress disorder. *Therapeutic Recreation Journal*, 54(2), 150–172. <https://doi.org/10.18666/TRJ-2020-V54-I2-9965>
9. Dahm, K.A., Meyer, E.C., Neff, K.D., Kimbrel, N.A., Gulliver, S.B., Morissette, S.B. (2015). Mindfulness, Self-Compassion, Posttraumatic Stress Disorder Symptoms, and Functional Disability in U.S. Iraq and Afghanistan War Veterans. *J Trauma Stress*, (5), 460-464. <https://doi.org/10.1002/jts.22045>
10. Ellison, W.D., Lupo, M.I., Adickes A. & Mirpour M. (2023). The relations between health behaviors and self-concept clarity: An experience-sampling study. *Self and Identity*, 22:7-8, 1093-1112. <https://doi.org/10.1080/15298868.2023.2287264>
11. Forkus, S. R., Breines, J. G., & Weiss, N. H. (2019). Morally injurious experiences and mental health: The moderating role of self-compassion. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 11(6), 630–638. <https://doi.org/10.1037/tra0000446>
12. Gaudet, C. M., Sowers, K. M., Nugent, W. R., & Boriskin, J. A. (2016). A review of PTSD and shame in military Veterans. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 26(1), 56–68. <https://doi.org/10.1080/10911359.2015.1059168>

13. Good, C.H., Brager, A.J., Capaldi, V.F., Mysliwicz, V. (2020). Sleep in the United States Military. *Neuropsychopharmacology*, 45(1), 176–191. <https://doi.org/10.1038/s41386-019-0431-7>
14. Held, P., & Owens, G. P. (2015). Effects of self-compassion workbook training on trauma-related guilt in a sample of homeless Veterans: A pilot study. *Journal of Clinical Psychology*, 71(6), 513–526. <https://doi.org/10.1002/jclp.22170>
15. Johnson, E. A., & O'Brien, K. A. (2013). Self-compassion soothes the savage EGO-threat system: Effects on negative affect, shame, rumination, and depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(9), 939–963. <https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.99.39>
16. Johnson, R.A., Albright, D.L., Marzolf, J.R. et al. (2018). Effects of therapeutic horseback riding on post-traumatic stress disorder in military veterans. *Mil Med.Res.*, 5(1):3. <https://doi.org/10.1186/s40779-018-0149-6>
17. Kearney, D. J., Malte, C. A., McManus, C., Martinez, M. E., Felleman, B., & Simpson, T. L. (2013). Loving-kindness meditation for posttraumatic stress disorder: A pilot study. *Journal of Traumatic Stress*, 26, 426–434. <http://dx.doi.org/10.1002/jts.21832>
18. Kelley, M. L., Bravo, A. J., Davies, R. L., Hamrick, H. C., Vinci, C. & Redman, J. C. (2019). Moral injury and suicidality among combat-wounded veterans: The moderating effects of social connectedness and self-compassion. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 11(6), 621–629. <https://doi.org/10.1037/tra0000447>
19. Klich, U. (2016). Clinical use of self-compassion within mindfulness-based biofeedback in the treatment of veterans and spouses: A case study. *Biofeedback*, 44(3), 138–144. <https://doi.org/10.5298/1081-5937-44.3.08>
20. Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2:2, 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
21. Neff, K.D. (2009). The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself. *Hum Dev. Jun*, 52(4), 211-214. <https://doi.org/10.1159/000215071>
22. Ramon, A.E., Possemato, K. & Bergen-Cico, D. (2022) Relationship of rumination and self-compassion to posttraumatic stress symptoms among Veterans, *Military Psychology*, 34:1, 121-128. <https://doi.org/10.1080/08995605.2021.1976040>
23. Reed II, D. E., Lehinger, E. A., Cobos, B., Williams, R. M., McGeary, C.A. & McGeary, D. D. (2024). The mediating role of posttraumatic stress disorder symptoms in pain cognitions among Veterans with chronic pain, *Military Psychology*, <https://doi.org/10.1080/08995605.2024.2309897>
24. Steen, M. P., Di Lemma, L., Finnegan, A., Wepa, D., & McGhee, S. (2021). Self-Compassion and Veteran's Health: A Scoping Review. *Journal of Veterans Studies*, 7(1), 86–130. <https://doi.org/10.21061/jvs.v7i1.219>
25. Zeller, M., Yuval, K., Nitzan-Assayag, Y., & Bernstein, A. (2015). Self-compassion in recovery following potentially traumatic stress: Longitudinal study of at-risk youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(4), 645–653. <https://doi.org/10.1007/s10802-014-9937-y>

## References

1. Hoshovska, D., Hoshovskyi, Ya. (2023). Suchasna militarna psykholohiia : riznovektornist doslidzhen [Modern military psychology: diversity of research]. *Psykhologichni perspektyvy – Psychological Prospects Journal*, 42, 38–54. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-hos> [in Ukrainian].
2. Hoshovskyi, Ya. (2023). Problemy militarnoho samopryiniattia osobystosti v suchasnykh naukovo-psykhologichnykh doslidzhenniakh [Problems of military self-acceptance of the individual in modern scientific and psychological research]. *Materials of Kh-th International Scientific and Practical Internet Conference (Nov 27 – Dec 02, 2023) / za zah. red. Ya. O. Hoshovskoho, T. I. Duchyminskoi, Zh. P. Virnoi, D. T. Hoshovskoi, O. Ye. Ivanashko*. Lutsk : PP Ivaniuk V. P., 99–102. <https://www.inforum.in.ua/conferences/30/112/828> [in Ukrainian].

3. Kostruba, N. (2023). Psykhichne zdorovia viiskovosluzhbovtiv [Mental health of military servicemen]. *Psykhologichni perspektyvy – Psychological Prospects Journal*, 41, 120–132. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-kos> [in Ukrainian].
4. Masliuk, A., Orzheshko, D. (2023). Psykhologichni osoblyvosti militarnoho samopryiniattia kursantiv viiskovykh zakladiv [Psychological peculiarities of military self-acceptance of cadets of military institutions]. *Psykhologichni perspektyvy – Psychological Prospects Journal*, 42, 127–141 <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-mas> [in Ukrainian].
5. Mushkevych V. O. (2023). Frustratsiia yak chynnyk psykhoemotsiinoho vyhorannia yunakiv-uchasnykiv boiovykh dii [Frustration as a factor in psycho-emotional burnout of young combatants]. *Candidate's thesis*. Lutsk: Lesya Ukrainka Volyn National University. [in Ukrainian].
6. Bergen-Cico, D, Smith, Y, Wolford, K, Gooley, C, Hannon, K, Woodruff, R, Spicer, M, Gump, B. (2018). Ownership and Training Reduces Post-Traumatic Stress Symptoms and Increases Self-Compassion Among Veterans: Results of a Longitudinal Control Study. *J Altern Complement Med*, 12, 1166-1175. <https://doi.org/10.1089/acm.2018.0179>
7. Bluth, K. & Neff, K. D. (2018). New frontiers in understanding the benefits of self-compassion. *Self and Identity*, 17:6, 605-608, <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1508494>
8. Craig, P. J., Alger, D. M., Bennett, J. L., & Martin, T. P. (2020). The transformative nature of fly-fishing for veterans and military personnel with posttraumatic stress disorder. *Therapeutic Recreation Journal*, 54(2), 150–172. <https://doi.org/10.18666/TRJ-2020-V54-I2-9965>
9. Dahm, K.A., Meyer, E.C., Neff, K.D., Kimbrel, N.A., Gulliver, S.B., Morissette, S.B. (2015). Mindfulness, Self-Compassion, Posttraumatic Stress Disorder Symptoms, and Functional Disability in U.S. Iraq and Afghanistan War Veterans. *J Trauma Stress*, (5), 460-464. <https://doi.org/10.1002/jts.22045>
10. Ellison, W.D., Lupo, M.I., Adickes A. & Mirpour M. (2023). The relations between health behaviors and self-concept clarity: An experience-sampling study. *Self and Identity*, 22:7-8, 1093-1112. <https://doi.org/10.1080/15298868.2023.2287264>
11. Forkus, S. R., Breines, J. G., & Weiss, N. H. (2019). Morally injurious experiences and mental health: The moderating role of self-compassion. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 11(6), 630–638. <https://doi.org/10.1037/tra0000446>
12. Gaudet, C. M., Sowers, K. M., Nugent, W. R., & Boriskin, J. A. (2016). A review of PTSD and shame in military Veterans. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 26(1), 56–68. <https://doi.org/10.1080/10911359.2015.1059168>
13. Good, C.H., Brager, A.J., Capaldi, V.F., Mysliwiec, V. (2020). Sleep in the United States Military. *Neuropsychopharmacology*, 45(1), 176–191. <https://doi.org/10.1038/s41386-019-0431-7>
14. Held, P., & Owens, G. P. (2015). Effects of self-compassion workbook training on trauma-related guilt in a sample of homeless Veterans: A pilot study. *Journal of Clinical Psychology*, 71(6), 513–526. <https://doi.org/10.1002/jclp.22170>
15. Johnson, E. A., & O'Brien, K. A. (2013). Self-compassion soothes the savage EGO-threat system: Effects on negative affect, shame, rumination, and depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(9), 939–963. <https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.99.39>
16. Johnson, R.A., Albright, D.L., Marzolf, J.R. et al. (2018). Effects of therapeutic horseback riding on post-traumatic stress disorder in military veterans. *Mil Med.Res.*, 5(1):3. <https://doi.org/10.1186/s40779-018-0149-6>
17. Kearney, D. J., Malte, C. A., McManus, C., Martinez, M. E., Felleman, B., & Simpson, T. L. (2013). Loving-kindness meditation for posttraumatic stress disorder: A pilot study. *Journal of Traumatic Stress*, 26, 426–434. <http://dx.doi.org/10.1002/jts.21832>
18. Kelley, M. L., Bravo, A. J., Davies, R. L., Hamrick, H. C., Vinci, C. & Redman, J. C. (2019). Moral injury and suicidality among combat-wounded veterans: The moderating effects of social connectedness and self-compassion. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 11(6), 621–629. <https://doi.org/10.1037/tra0000447>

19. Klich, U. (2016). Clinical use of self-compassion within mindfulness-based biofeedback in the treatment of veterans and spouses: A case study. *Biofeedback*, 44(3), 138–144. <https://doi.org/10.5298/1081-5937-44.3.08>
20. Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2:2, 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
21. Neff, K.D. (2009). The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself. *Hum Dev. Jun*, 52(4), 211-214. <https://doi.org/10.1159/000215071>
22. Ramon, A.E., Possemato, K. & Bergen-Cico, D. (2022) Relationship of rumination and self-compassion to posttraumatic stress symptoms among Veterans, *Military Psychology*, 34:1, 121-128. <https://doi.org/10.1080/08995605.2021.1976040>
23. Reed II, D. E., Lehinger, E. A., Cobos, B., Williams, R. M., McGeary, C.A. & McGeary, D. D. (2024). The mediating role of posttraumatic stress disorder symptoms in pain cognitions among Veterans with chronic pain, *Military Psychology*, <https://doi.org/10.1080/08995605.2024.2309897>
24. Steen, M. P., Di Lemma, L., Finnegan, A., Wepa, D., & McGhee, S. (2021). Self-Compassion and Veteran's Health: A Scoping Review. *Journal of Veterans Studies*, 7(1), 86–130. <https://doi.org/10.21061/jvs.v7i1.219>
25. Zeller, M., Yuval, K., Nitzan-Assayag, Y., & Bernstein, A. (2015). Self-compassion in recovery following potentially traumatic stress: Longitudinal study of at-risk youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(4), 645–653. <https://doi.org/10.1007/s10802-014-9937-y>

Received: 05.02.2024

Accepted: 03.03.2024