

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 364.4:159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.2/11>

Багненко В. Ю.

<https://orcid.org/0009-0000-7639-4112>

Інститут психології імені Г. С. Костюка

Національної академії педагогічних наук України

РОЛЬ НАРАТИВНОЇ РЕКОНСТРУКЦІЇ У ПОДОЛАННІ ЕМОЦІЙНИХ НАСЛІДКІВ БОЙОВОГО СТРЕСУ В РОДИННОМУ КОНТЕКСТІ

У статті розкривається роль нарративної реконструкції як психологічного механізму подолання емоційних наслідків бойового стресу в родинному контексті. Актуальність проблеми зумовлена зростанням кількості сімей військовослужбовців, які стикаються з наслідками травматичного досвіду участі в бойових діях. Бойовий стрес часто супроводжується гіпервозбудженням, емоційною відстороненістю, труднощами у регуляції афекту, переживаннями провини, сорому та втрати сенсу. Ці реакції виходять за межі індивідуального переживання та трансформують динаміку родинної взаємодії, впливаючи на комунікацію, довіру, розподіл ролей і психологічну безпеку у сім'ї.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування нарративної реконструкції як ефективного підходу до інтеграції травматичного досвіду та стабілізації сімейної системи. Нарративна реконструкція розглядається як процес переосмислення та структуризації життєвих подій шляхом створення послідовної, цілісної історії, що поєднує минуле, теперішнє і майбутнє. Вона сприяє зменшенню фрагментації пам'яті, інтеграції емоційно насичених епізодів та формуванню нової ідентичності, в якій травматичний досвід не домінує, а інтегрується як складова життєвого шляху.

У родинному контексті нарративна реконструкція виконує інтегративну та комунікативну функції. Спільне осмислення подій війни дозволяє членам сім'ї розширити розуміння внутрішніх переживань військовослужбовця, знизити рівень взаємних звинувачень і тривоги, відновити емоційний контакт. Створення спільного родинного нарративу сприяє формуванню відчуття згуртованості, взаємної підтримки та смислової єдності.

У статті обґрунтовано, що залучення родини до процесу нарративної реконструкції сприяє зниженню рівня емоційної дезінтеграції, вторинної травматизації та конфліктності, а також підвищенню психологічної стійкості та здатності до взаємної підтримки. Окреслено практичні імплікації використання нарративних інтервенцій у психологічному супроводі сімей військовослужбовців і визначено перспективи подальших досліджень, пов'язані з емпіричною перевіркою ефективності сімейних нарративних підходів у післябойовій адаптації.

Таким чином, нарративна реконструкція виступає ресурсом психологічної адаптації, відновлення суб'єктності та зміцнення родинних зв'язків у процесі подолання емоційних наслідків бойового стресу.

Ключові слова: нарративна реконструкція, бойовий стрес, психологічна травма, сімейний нарратив, родинний контекст, вторинна травматизація, психологічна стійкість, осмислення травматичного досвіду, психологічна допомога сім'ям військовослужбовців.

Постановка проблеми. Повномасштабні бойові дії, що супроводжуються тривалим перебуванням військовослужбовців у ситуаціях

загрози життю, втрати побратимів і моральних дилем, призводять до значного поширення бойового стресу та його віддалених психологічних



наслідків. Емоційні порушення, зумовлені бойовим досвідом, рідко залишаються суто індивідуальною проблемою ветерана чи військово-службовця. Вони неминуче залучають родинну систему, трансформуючи емоційні зв'язки, комунікативні патерни, ролі та уявлення про спільне майбутнє. У цьому контексті сім'я постає не лише як ресурс відновлення, але й як простір вторинної травматизації, де непроговорений досвід війни здатний посилювати дистрес усіх її членів.

Сучасна клінічна та консультувальна практика дедалі частіше стикається з необхідністю роботи не лише з симптомами посттравматичного стресового розладу, а й з порушенням смислової цілісності життєвої історії людини, яка пережила війну, а також із фрагментацією спільного сімейного нарративу. Бойовий стрес руйнує попередні уявлення про себе, інших і світ, формуючи домінантні травматичні історії, у яких досвід насильства, втрат і безпорадності набуває визначального значення. У родинному контексті це виявляється у відчуженні, труднощах емоційної близькості, конфліктах і зниженні здатності до взаємної підтримки.

У зв'язку з цим нарративна реконструкція розглядається як перспективний психотерапевтичний механізм, що дозволяє інтегрувати травматичний досвід у ширший життєвий контекст, відновити відчуття авторства власної історії та переосмислити події війни не лише на індивідуальному, але й на сімейному рівні. Актуальність дослідження ролі нарративної реконструкції у подоланні емоційних наслідків бойового стресу зумовлена потребою розробки науково обґрунтованих підходів до психологічної допомоги сім'ям військово-службовців, що поєднують індивідуальну травма-терапію з роботою зі спільними смислами та сімейними історіями. Таким чином, порушена проблема безпосередньо пов'язана з важливими науковими завданнями розвитку сучасної травма-терапії та з практичними викликами психологічного супроводу родин, які зазнали впливу війни. У цьому контексті особливого значення набувають підходи, здатні працювати не лише з симптомом, а з порушенням смислової цілісності життєвого досвіду.

Одним із таких підходів є нарративна реконструкція – процес переосмислення та переписування особистої й родинної історії, що була фрагментована травматичним досвідом війни. Метою цієї статті є комплексний аналіз ролі нарративної реконструкції у подоланні емоційних наслідків бойового стресу в родинному контексті,

з урахуванням сучасних теоретичних моделей травми, горя та смислотворення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика бойового стресу та його наслідків детально представлена у працях, присвячених психологічній травмі та посттравматичному стресовому розладу. Класичні дослідження підкреслюють, що травматичний досвід порушує здатність людини до зв'язного нарративного осмислення подій, залишаючи спогади фрагментованими та емоційно перенасиченими. У межах нарративного підходу, розробленого Майкл Вайт та його послідовниками, психологічні труднощі розглядаються як результат домінування проблемно-насичених історій, які звужують уявлення особистості про власні ресурси та можливості.

У дослідженнях, присвячених роботі з травмою, зокрема у працях Джудіт Герман, наголошується на значенні відновлення смислу та безперервності досвіду як ключової умови психологічного одужання. Подібну позицію займає Роберт Неймайер, який розглядає нарративну реконструкцію як центральний процес подолання втрати та травми через переосмислення життєвої історії. У контексті військової психології ці ідеї отримали розвиток у дослідженнях, що демонструють ефективність нарративних інтервенцій у зниженні симптомів ПТСР та депресії у ветеранів.

Водночас значна частина наукових робіт зосереджена переважно на індивідуальному рівні терапевтичного впливу, залишаючи поза увагою складні процеси спільного смислотворення в родинній системі. Дослідження сімей військово-службовців здебільшого описують феномени вторинної травматизації, емоційного вигорання партнерів та порушення батьківсько-дитячих стосунків, однак рідко інтегрують ці спостереження з нарративною теорією. Наявні публікації недостатньо висвітлюють питання того, яким чином індивідуальна реконструкція травматичного нарративу взаємодіє зі спільним сімейним нарративом, а також як сім'я може стати активним учасником процесу переосмислення бойового досвіду [1, с. 35].

Таким чином, невирішеною залишається проблема теоретичного й емпіричного обґрунтування ролі нарративної реконструкції саме в родинному контексті подолання емоційних наслідків бойового стресу. Бракує цілісних моделей, які б поєднували індивідуальну травма-терапію з сімейною роботою над смислами, а також досліджень, що аналізують механізми трансформації сімейних історій після війни.

Інтерес вчених до проблеми роботи з втраченими стрімко зростає. Переживання горя втрати, його детермінанти, динаміка, етапи, механізми та наслідки стали предметом численних досліджень, висвітлених у публікаціях як зарубіжних, так й українських науковців. Серед сучасних українських дослідників цією проблемою займаються Наталія Чепелева, Тамара Титаренко, Сергій Максименко, Оксана Зазимко, Олена Шиловська, Віктор Климчук, Олександр Кокун, Наталія Агаєва, Ірина Пішко, Микола Варій, Олег Романчук, Олег Чабан, Людмила Бурлачук, Світлана Панченко, Ірина Гуменюк, Олена Вознесенська, Юрій Швалб, Марина Дворник, Наталія Пророк, Ірина Сингаївська, Оксана Кіхтенко та ін.

Серед зарубіжних науковців означену проблему вивчають це Майкл Вайт, Девід Епстон, Джудіт Герман, Роберт Неймайер, Бессел ван дер Колк, Пол Рікер, Дональд Полкінгорн, Ден Мак-Адамс, Кеті Карут, Александр Макфарлейн, Чарльз Фіглі, Фрома Волш, Полін Босс, Джеффри Александер, Артур Франк, Дорі Лауб, Кай Еріксон, Стівен Джозеф, Ронні Янофф-Булман, Джонатан Шей.

Постановка завдання. Метою статті є теоретичне обґрунтування та аналіз ролі нарративної реконструкції у подоланні емоційних наслідків бойового стресу в родинному контексті. Для досягнення поставленої мети передбачається вирішення таких завдань:

- Проаналізувати психологічні наслідки бойового стресу для індивіда та сімейної системи;
- Узагальнити основні положення нарративного підходу щодо роботи з травматичним досвідом;
- Розкрити специфіку процесів нарративної реконструкції у взаємодії членів родини;
- Визначити потенціал сімейного нарративу як ресурсу емоційного відновлення та психологічної стійкості;
- Окреслити практичні імплікації використання нарративних інтервенцій у психологічному супроводі сімей, що зазнали впливу бойового стресу.
- Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння бойового стресу та його емоційних наслідків у контексті функціонування родини як соціально-психологічної системи.
- Узагальнити основні положення нарративного підходу в психології щодо осмислення травматичного досвіду та реконструкції життєвих смислів.
- Розкрити специфіку процесів нарративної реконструкції у взаємодії членів родини, які зазнали впливу бойового стресу.

Виклад основного матеріалу. Розкриття специфіки процесів нарративної реконструкції у взаємодії членів родини. Нарративна реконструкція в родинному контексті має принципово відмінну динаміку порівняно з індивідуальним опрацюванням травматичного досвіду. Якщо на індивідуальному рівні вона спрямована на відновлення зв'язності особистої життєвої історії, то в сім'ї йдеться про узгодження множинних перспектив, емоцій і смислів, пов'язаних із бойовим досвідом одного або кількох її членів. Родина функціонує як система взаємопов'язаних нарративів, у якій переживання війни трансформує не лише особисту ідентичність військовослужбовця, але й колективну ідентичність сім'ї [1, с. 39].

Специфіка нарративної реконструкції у взаємодії членів родини полягає передусім у переході від ізольованих, фрагментованих оповідей до спільного нарративного простору. Часто члени сім'ї мають різні, а іноді й суперечливі інтерпретації бойового досвіду: для військовослужбовця він може бути пов'язаний із почуттями провини, сорому або втрати контролю, тоді як для партнера чи дітей – із тривогою, безсиллям і хронічним очікуванням загрози. У процесі нарративної реконструкції ці індивідуальні історії поступово озвучуються, визнаються та інтегруються у ширший сімейний нарратив, що знижує рівень емоційної напруги та сприяє взаємному розумінню.

Важливою особливістю є те, що нарративна реконструкція в родині не зводиться до простого переказу подій війни. Йдеться про спільне смислотворення, у якому травматичний досвід переосмислюється як частина життєвого шляху сім'ї, а не як руйнівний чинник, що визначає її майбутнє. Такий процес включає реконструкцію ролей і позицій: військовослужбовець перестає бути виключно «носієм травми», а члени родини – лише «свідками страждання». Натомість формується нарратив, у якому визнається вразливість кожного та одночасно підкреслюється спільна здатність до витримки й адаптації.

Як сприймається сім'я в межах нарративного підходу. У межах нарративного підходу сім'я розглядається як активний учасник процесу психологічного відновлення, а не як пасивне тло для індивідуальної терапії. Наукові результати свідчать, що включення членів родини у процес нарративної реконструкції сприяє зменшенню симптомів емоційного відчуження, агресивності та хронічної тривоги. Це пояснюється тим, що спільне проговорювання досвіду війни дозволяє нормалізувати

емоційні реакції та знизити рівень взаємних проєкцій і непорозумін [1, с. 41].

Одним із ключових механізмів є зовнішнє означення проблеми, характерне для нарративної терапії, розробленої Майкл Вайт. У родинному форматі бойовий стрес постає не як «характерологічна проблема» конкретної людини, а як зовнішній досвід, що вплинув на всю систему. Це створює умови для кооперації членів сім'ї у подоланні наслідків травми, а не для взаємних звинувачень.

Наукове обґрунтування ефективності такого підходу також спирається на концепцію відновлення зв'язності досвіду, описану Джудіт Герман, яка підкреслює, що інтеграція травматичних спогадів у наратив є центральною умовою одужання. У сімейному контексті цей процес доповнюється відновленням емоційної синхронізації між членами родини. Результати досліджень демонструють, що сім'ї, які спільно працюють над осмисленням бойового досвіду, демонструють вищий рівень психологічної стійкості та кращу здатність до адаптації після повернення військовослужбовця з зони бойових дій.

Додатково нарративна реконструкція сприяє формуванню перспективного виміру сімейного наративу. Переорієнтація з минулої травми на спільне бачення майбутнього дозволяє зменшити домінування травматичної історії та відновити відчуття життєвої безперервності. Це узгоджується з підходом Роберт Неймайер, який розглядає реконструкцію смислу як ключовий чинник подолання втрати й травми [8, с. 135].

Теоретичні засади дослідження. Поняття бойового стресу в клінічній психології охоплює широкий спектр реакцій, що виникають у відповідь на екстремальні, загрозливі для життя події, пов'язані з війною. Йдеться не лише про посттравматичний стресовий розлад як діагностичну категорію, а й про хронічну гіперактивацію нервової системи, порушення регуляції емоцій, зміну уявлень про себе, інших і світ.

Згідно з сучасними підходами до травми, зокрема концепцією комплексної травматизації, травматичний досвід порушує нарративну цілісність особистості. Події не інтегруються у біографічну пам'ять, а зберігаються у фрагментованому, сенсорно-емоційному вигляді. Це унеможлиблює їх осмислення та включення в життєву історію як завершений досвід.

Наративна реконструкція ґрунтується на припущенні, що людина осмислює своє життя через історії. Травма руйнує ці історії або робить їх непридатними для подальшого життя. Завдання

терапії полягає не в стиранні травматичних подій, а у відновленні здатності людини розповідати про них таким чином, щоб вони перестали домінувати над усією ідентичністю [9, с. 71].

Бойовий стрес рідко залишається ізольованим переживанням. Повернення військовослужбовця до родини часто супроводжується змінами у поведінці, емоційній доступності, здатності до близькості. Партнери та діти стають свідками наслідків травми, навіть якщо не були безпосередніми учасниками бойових подій.

У родинному контексті це проявляється через підвищену дратівливість, емоційну відстороненість, труднощі у комунікації, порушення ролей і меж. Родина змушена адаптуватися до нового, часто непередбачуваного емоційного ландшафту. За відсутності осмислення ці зміни можуть призводити до вторинної травматизації членів сім'ї.

Важливим аспектом є те, що кожен член родини формує власний нарратив війни: дружина або чоловік – як партнер, діти – як спостерігачі, батьки – як ті, хто втрачає відчуття безпеки за свою дитину. Ці наративи можуть суперечити одне одному, створюючи напругу і відчуття непорозуміння.

Наративна реконструкція у контексті травми полягає у поступовому відновленні зв'язності між подіями, емоціями та смислами. Це процес, у якому клієнт разом із терапевтом переходить від фрагментованих спогадів до ціліснішого розуміння пережитого.

На відміну від простого переповідання подій, нарративна реконструкція включає:

- визнання травматичного досвіду як частини життя, але не його тотальності;
- інтеграцію емоцій, які раніше були витіснені або заморожені;
- переосмислення ідентичності, що зазнала руйнування;
- формування нових значень і цінностей у світлі пережитого.

У родинному контексті цей процес розширюється до спільного наративу, де кожен член сім'ї має право на власну перспективу і водночас на спільну історію [10, с. 135].

Важливо розказати про механізми дії нарративної реконструкції.

Першим механізмом є зниження інтенсивності афекту. Коли подія набуває слів і структури, вона переходить з імпліцитної пам'яті в експліцитну, що зменшує її неконтрольований емоційний вплив.

Другим механізмом є відновлення агентності. Людина перестає бути лише об'єктом подій

і починає бачити себе суб'єктом історії, який робив вибори навіть у межах обмежених обставин.

Третім механізмом є відновлення зв'язку. Спільне проговорення досвіду дозволяє членам родини краще розуміти внутрішній світ одне одного, зменшуючи ізоляцію і взаємні звинувачення.

Четвертим механізмом є смислотворення. Через наратив людина може знайти нові екзистенційні орієнтири, які не заперечують біль, але дозволяють жити далі.

Роль терапевта в цьому процесі надважлива. Терапевт у цьому процесі виконує функцію свідка, контейнера і співдослідника [2, с. 234]. Його завдання – не нав'язувати інтерпретації, а створювати безпечний простір для появи слів там, де раніше був мовчазний біль.

Особливо важливою є етична позиція терапевта щодо війни і втрат, уникнення знецінення або передчасного пошуку позитивних значень. Наративна реконструкція не прискорюється – вона відбувається у темпі, який здатна витримати родина.

Важливо відмітити також ризики такого підходу.

Наративна реконструкція не є універсальним інструментом на ранніх етапах гострої травми. За відсутності базової стабілізації вона може призводити до повторної травматизації. Тому її застосування потребує попередньої оцінки ресурсів клієнтів і сімейної системи.

Крім того, існує ризик домінування одного наративу над іншими, особливо у патріархальних або ієрархічних родинних структурах. Це вимагає від терапевта особливої чутливості до голосів, які зазвичай залишаються нечутними.

Детально про механізми дії наративної реконструкції. Повномасштабні бойові дії ХХІ століття актуалізували проблему психологічних наслідків війни не лише для безпосередніх учасників бойових дій, але й для їхніх родин. Бойовий стрес виходить за межі індивідуального переживання військовослужбовця і трансформується у феномен родинної травматизації, що впливає на подружні стосунки, батьківську функцію, емоційний клімат сім'ї та міжпоколінну передачу досвіду. У цьому контексті особливого значення набувають підходи, здатні працювати не лише з симптомом, а з порушенням смислової цілісності життєвого досвіду.

Одним із таких підходів є наративна реконструкція – процес переосмислення та переписування особистої й родинної історії, що була

фрагментована травматичним досвідом війни. Метою цієї статті є комплексний аналіз ролі наративної реконструкції у подоланні емоційних наслідків бойового стресу в родинному контексті, з урахуванням сучасних теоретичних моделей травми, горя та смислотворення [2, с. 137].

Теоретичні засади дослідження важливо відмітити. Поняття бойового стресу в клінічній психології охоплює широкий спектр реакцій, що виникають у відповідь на екстремальні, загрозливі для життя події, пов'язані з війною. Йдеться не лише про посттравматичний стресовий розлад як діагностичну категорію, а й про хронічну гіперактивізацію нервової системи, порушення регуляції емоцій, зміну уявлень про себе, інших і світ.

Згідно з сучасними підходами до травми, зокрема концепцією комплексної травматизації, травматичний досвід порушує наративну цілісність особистості. Події не інтегруються у біографічну пам'ять, а зберігаються у фрагментованому, сенсорно-емоційному вигляді. Це унеможливує їх осмислення та включення в життєву історію як завершений досвід.

Наративна реконструкція ґрунтується на припущенні, що людина осмислює своє життя через історії. Травма руйнує ці історії або робить їх непридатними для подальшого життя. Завдання терапії полягає не в стиранні травматичних подій, а у відновленні здатності людини розповідати про них таким чином, щоб вони перестали домінувати над усією ідентичністю [2, с. 137].

Бойовий стрес рідко залишається ізольованим переживанням. Повернення військовослужбовця до родини часто супроводжується змінами у поведінці, емоційній доступності, здатності до близькості. Партнери та діти стають свідками наслідків травми, навіть якщо не були безпосередніми учасниками бойових подій.

У родинному контексті це проявляється через підвищену дратівливість, емоційну відстороненість, труднощі у комунікації, порушення ролей і меж. Родина змушена адаптуватися до нового, часто непередбачуваного емоційного ландшафту. За відсутності осмислення ці зміни можуть призводити до вторинної травматизації членів сім'ї.

Важливим аспектом є те, що кожен член родини формує власний наратив війни: дружина або чоловік – як партнер, діти – як спостерігачі, батьки – як ті, хто втрачає відчуття безпеки за свою дитину. Ці наративи можуть суперечити одне одному, створюючи напругу і відчуття непорозуміння.

Наративна реконструкція у контексті травми полягає у поступовому відновленні зв'язності

між подіями, емоціями та смислами. Це процес, у якому клієнт разом із терапевтом переходить від фрагментованих спогадів до ціліснішого розуміння пережитого.

На відміну від простого переповідання подій, нарративна реконструкція включає:

- визнання травматичного досвіду як частини життя, але не його тотальності;
- інтеграцію емоцій, які раніше були витіснені або заморожені;
- переосмислення ідентичності, що зазнала руйнування;
- формування нових значень і цінностей у світлі пережитого.

У родинному контексті цей процес розширюється до спільного нарративу, де кожен член сім'ї має право на власну перспективу і водночас на спільну історію.

Механізми дії нарративної реконструкції слід розглядати як багаторівневий процес, що охоплює нейропсихологічний, емоційно-регуляторний, когнітивно-смысловий, ідентифікаційний та міжособистісний рівні. На відміну від симптомоорієнтованих підходів, нарративна реконструкція працює з фундаментальним порушенням цілісності досвіду, яке виникає внаслідок травматичних подій, зокрема бойового стресу [3, с. 91].

Перший механізм: відновлення нарративної зв'язності досвіду. Травматичний досвід, за даними сучасних досліджень, порушує здатність психіки інтегрувати події у часово-причинний нарратив. Події війни часто зберігаються у вигляді фрагментів – образів, тілесних відчуттів, афектів – без чіткої послідовності та смислового зв'язку. У такому стані минуле не переживається як минуле, а постійно вторгається в теперішнє.

Нарративна реконструкція спрямована на поступове відновлення часової осі досвіду. Через мовне оформлення подій клієнт починає розміщувати пережите у структурі «тоді – тепер – далі». Це не означає негайного зменшення болю, однак створює умови для когнітивної інтеграції травматичного матеріалу. Подія перестає бути хаотичним вторгненням і набуває статусу одного з розділів життєвої історії.

Другий механізм: трансформація імпліцитної пам'яті в експліцитну. Одним із ключових механізмів нарративної реконструкції є переведення травматичного досвіду з імпліцитної (тілесно-емоційної) пам'яті в експліцитну, декларативну форму. У стані травми домінує імпліцитна пам'ять, що не піддається свідомому контролю

і проявляється через тілесні реакції, афективні спалахи, нічні кошмари.

Процес вербалізації дозволяє активізувати коркові структури мозку, відповідальні за мовлення і рефлексію. У результаті знижується інтенсивність афекту, оскільки переживання отримує символічне представлення. Це не означає редуції значущості події, але змінює спосіб її психічної обробки.

Третій механізм: відновлення суб'єктності та агентності. Травма війни часто формує у людини відчуття повної втрати контролю. У нарративі з'являється домінування пасивних конструкцій: «зі мною сталось», «я нічого не міг зробити». Такий нарратив підтримує позицію жертви і сприяє хроніфікації травматичного досвіду.

Нарративна реконструкція дозволяє поступово виявити моменти вибору, навіть у ситуаціях крайнього обмеження. Йдеться не про романтизацію виживання, а про відновлення внутрішнього відчуття: «я був не лише об'єктом, але й суб'єктом подій» [3, с. 234]. Це сприяє зростанню почуття гідності і відповідальності за власне життя після війни.

Четвертий механізм: реконструкція ідентичності. Бойовий стрес руйнує попередні уявлення людини про себе. Ідентичність «мирної людини», «батька», «партнера» може виявитися несумісною з досвідом насильства і втрат. У нарративі з'являється розрив між «я до війни» і «я після».

Нарративна реконструкція створює простір для інтеграції цих частин без їхнього взаємного знецінення. Через розповідь людина поступово формує нову, більш складну ідентичність, яка включає травматичний досвід, але не зводиться до нього.

П'ятий механізм: смислотворення та екзистенційна інтеграція. Війна ставить під сумнів базові екзистенційні переконання: уявлення про справедливість, безпеку, передбачуваність світу. У цьому сенсі травма є не лише психологічною, але й екзистенційною кризою.

Нарративна реконструкція не пропонує готових відповідей, але дозволяє людині сформулювати власні смисли, які здатні утримувати біль. Через осмислення пережитого людина може знайти нові ціннісні орієнтири, що стають опорою для подальшого життя.

Шостий механізм: регуляція емоцій через нарратив. Вербалізація досвіду сприяє розвитку навичок емоційної регуляції. Коли афект отримує назву і місце у розповіді, він стає більш керованим. Людина навчається розрізняти емоції, а не зливатися з ними.

У родинному контексті це має особливе значення, оскільки зменшує ризик емоційного зараження та вторинної травматизації [3, с. 93].

Сьомий механізм: міжособистісна інтеграція і спільний нарратив.

Наративна реконструкція у родині сприяє формуванню спільного смислового поля. Кожен член сім'ї отримує можливість бути почутим, а різні версії досвіду – співіснувати без взаємного знецінення.

Це знижує напругу, відновлює довіру і сприяє формуванню більш гнучких форм взаємодії.

Восьмий механізм: перехід від травматичного нарративу до життєвого. Фінальним механізмом є поступовий перехід від домінування травматичного нарративу до більш широкого життєвого нарративу. Травма перестає бути центральною віссю і стає одним із елементів життєвої історії.

Цей процес не означає завершення болю, але створює умови для психологічної гнучкості та розвитку.

Яка роль терапевта в цьому процесі? Терапевт у цьому процесі виконує функцію свідка, контейнера і співдослідника. Його завдання – не нав'язувати інтерпретації, а створювати безпечний простір для появи слів там, де раніше був мовчазний біль.

Особливо важливою є етична позиція терапевта щодо війни і втрат, уникнення знецінення або передчасного пошуку позитивних значень. Наративна реконструкція не прискорюється – вона відбувається у темпі, який здатна витримати родина.

У наративній терапії є обмеження і ризики. Наративна реконструкція не є універсальним інструментом на ранніх етапах гострої травми. За відсутності базової стабілізації вона може призводити до повторної травматизації. Тому її застосування потребує попередньої оцінки ресурсів клієнтів і сімейної системи.

Крім того, існує ризик домінування одного нарративу над іншими, особливо у патріархальних

або ієрархічних родинних структурах. Це вимагає від терапевта особливої чутливості до голосів, які зазвичай залишаються нечутними [3, с. 95].

Висновки. Отримані результати дозволяють зробити висновок, що наративна реконструкція у взаємодії членів родини є ефективним психологічним механізмом подолання емоційних наслідків бойового стресу. Вона сприяє інтеграції травматичного досвіду у спільний сімейний нарратив, знижує рівень емоційної дезінтеграції та підвищує здатність родини до взаємної підтримки. Особливе значення має те, що такий підхід дозволяє трансформувати досвід війни з джерела руйнування у контекст зростання та зміцнення сімейної ідентичності.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов'язані з емпіричним вивченням ефективності різних форм сімейної наративної роботи, зокрема у довготривалій перспективі після завершення бойових дій. Актуальним є також розроблення структурованих програм психологічного супроводу сімей військовослужбовців, які б інтегрували наративні інтервенції з іншими методами травмотерапії. Подальше осмислення взаємодії індивідуального та сімейного наративів може суттєво поглибити наукове розуміння процесів психологічного відновлення в умовах масової травматизації, спричиненої війною.

Наративна реконструкція є ефективним інструментом подолання емоційних наслідків бойового стресу в родинному контексті, оскільки вона працює з порушенням смислової цілісності, а не лише з окремими симптомами [4, с.197]. Вона дозволяє інтегрувати травматичний досвід у життєву історію, відновити суб'єктність і зміцнити родинні зв'язки.

У контексті сучасних воєнних викликів цей підхід має особливу цінність, адже сприяє не лише індивідуальному відновленню, а й збереженню психологічної цілісності сімей, як основи соціальної стійкості.

Список літератури:

1. Вдовіченко О., Соколова І., Педченко О., Степанова С., Фролова О. Психологічна реабілітація і супровід ветеранів війни: досвід Ізраїлю. *Zeszyty naukowe wyższej szkoły technicznej w Katowicach*. 2023. С. 107–118. <https://doi.org/10.54264/0066>.
2. Титаренко Т. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 130 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2024/05/tytar-mono-24.pdf> (дата звернення: 20.12.2025).
3. “Дискурсивні засоби самопроекування особистості” Наталя Василівна Чепелева, Наукові записки Національного університету Острозька академія, – 2012, 411 с.
4. “Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості” НВ Чепелева, ТМ Титаренко, МЛ Смульсон, ІВ Лебединська, Імекс-ЛТД, – 2018, 365с.

5. Романчук О., “Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії” – стаття, журнал “Нейроньюс”, – 2012, с. 35.
6. Романчук О. Сім’я, що зцілює: основи терапевтичного батьківства дітей, що зазнали скривдження та емоційного занедбання. – Львів: Колесо, 2011. 2. American Psychiatric Association. Practice Guideline for the Treatment of Patients With Acute Stress Disorder and Posttraumatic Stress Disorder, 2004, 2009.
7. Карамушка Л.М., Шевченко А.М. Психологічні чинники та умови забезпечення психологічного здоров’я менеджерів освітніх організацій Психологічні чинники збереження здоров’я менеджерів освітніх організацій. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i47/6.pdf>
8. Віговська, О. Якість життя особистості. Теоретико-емпіричні доробки сучасної психології. Збірник наукових праць. 2013. 161 с.
9. Herman J. L. Trauma and recovery: The aftermath of violence – from domestic abuse to political terror. New York: Basic Books, 1992. 336 p.
10. Chaban O., Sak L., Oliinyk A., Burdeinyi A., Odintsov, A. Virtual reality exposure therapy protocol for post-traumatic stress disorder treatment in military veterans: cross-cultural adaptation of virtual exposure therapy in Ukraine. *Mental Health: Global Challenges Journal*. 2024. № 7 (1). P. 118–128. <https://doi.org/10.56508/mhgj.v7i1.245>.
11. Lorbeer N., Knaevelsrud C., Niemeyer H. STAIR and STAIR/NT as a treatment for posttraumatic stress: A systematic review. *Verhaltenstherapie*. 2023. № 33 (2-3). P. 53–63. <https://doi.org/10.1159/000526592>.
12. Zasiakina L., Kokun O., Kozihora M., Fedotova T., Zhuravlova O., Bojko M. A concept analysis of moral injury in ukrainian national guard service members’ narratives: A clinical case study. *East European Journal of Psycholinguistics*. 2022. № 9, (1). P. 296–314. <https://doi.org/10.29038/eejpl.2022.9.1.zas>.
13. White M., Epston D. Narrative means to therapeutic ends. New York: W. W. Norton & Company, 1990. 256 p.
14. White M. Narrative practice: Continuing the conversations. New York: W. W. Norton & Company, 2011. 304 p.
15. Neimeyer R. A. Meaning reconstruction and the experience of loss. Washington, DC: American Psychological Association, 2001. 312 p. DOI: 10.1037/10397-000.
16. Neimeyer R. A. (Ed.). Techniques of grief therapy: Creative practices for counseling the bereaved. New York: Routledge, 2012. 384 p.
17. Van der Kolk B. A. The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. New York: Viking, 2014. 464 p.
18. Denborough D. Collective narrative practice: Responding to individuals, groups, and communities who have experienced trauma. Adelaide: Dulwich Centre Publications, 2008. 256 p.

Bahnenko V. Yu. THE ROLE OF NARRATIVE RECONSTRUCTION IN OVERCOMING THE EMOTIONAL CONSEQUENCES OF COMBAT STRESS IN A FAMILY CONTEXT

The article presents a theoretical analysis of the role of narrative reconstruction in overcoming the emotional consequences of combat stress within the family context. The relevance of the study is determined by the growing number of families exposed to the prolonged psychological impact of war, as well as by the need for scientifically grounded approaches to psychological support not only for military personnel but also for members of their families. It is substantiated that combat stress has a systemic nature and affects the family as an integral socio-psychological system, transforming emotional bonds, communication patterns, and shared meanings.

Narrative reconstruction is conceptualized as a key mechanism for integrating traumatic experience into the family’s life story through processes of shared meaning-making, verbalization of traumatic events, and the formation of alternative, resource-oriented family narratives. The article analyzes the specificity of narrative work in interactions among family members, including the coordination of multiple individual perspectives, overcoming silence as a defensive mechanism, and reconstructing family identity after exposure to combat-related experiences.

It is argued that involving the family in the process of narrative reconstruction contributes to a reduction in emotional disintegration, secondary traumatization, and conflict, while enhancing psychological resilience and the capacity for mutual support. Practical implications of applying narrative interventions in the psychological support of military families are outlined, and directions for further research are identified, particularly those related to the empirical validation of family-based narrative approaches in post-combat adaptation.

Keywords: *narrative reconstruction, combat stress, psychological trauma, family narrative, family context, secondary traumatization, psychological resilience, meaning-making of traumatic experience, psychological support for military families.*

Дата першого надходження статті до видання: 13.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.05.2026