

Лукомська С. Вплив травмівного горювання на становлення громадянсько-мілітарної ідентичності українців. Особистість в екстремальних умовах: матеріали XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (15 травня 2026 р., м. Львів). Львів, 2026. С. 300-302

**ВПЛИВ ТРАВМІВНОГО ГОРЮВАННЯ НА СТАНОВЛЕННЯ  
ГРОМАДЯНСЬКО-МІЛІТАРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ УКРАЇНЦІВ  
THE IMPACT OF TRAUMATIC BURNING ON THE FORMATION OF  
CIVIC-MILITARY IDENTITY OF UKRAINIANS**

**Анотація.** У статті здійснено комплексний теоретико-психологічний аналіз феномену громадянсько-мілітарної ідентичності як специфічної адаптивної структури особистості цивільних осіб в умовах тривалого воєнного стану. Осмислено процеси мілітаризації повсякденності та психологічної мобілізації цивільного населення як фундаментальні стратегії виживання, що дозволяють інтегрувати травмівний воєнний досвід у життєву історію суб'єкта та подолати екзистенційну невизначеність. Визначено, що феномен травмівного горювання в умовах війни виходить за межі приватного емоційного процесу, перетворюючись на соціально-політичний та екзистенційний акт активної реконструкції сенсів. Доведено, що конструктивно опрацьована пам'ять про втрати стає ресурсом резильєнтності.

**Ключові слова.** Травмівне горе, громадянсько-мілітарна ідентичність, воєнний стан, мілітарна повсякденність, резильєнтність.

**Abstract.** The article carries out a comprehensive theoretical and psychological analysis of the phenomenon of civil-military identity as a specific adaptive structure of the personality of civilians in conditions of prolonged martial law. The processes of militarization of everyday life and psychological mobilization of the civilian population are understood as fundamental survival strategies that allow integrating traumatic war experience into the life history of the subject and overcoming existential uncertainty. It is determined that the phenomenon of traumatic grief in conditions of war goes beyond the boundaries of a private emotional process, turning into a socio-

political and existential act of active reconstruction of meanings. It is proven that constructively processed memory of losses becomes a resource of resilience.

**Keywords.** Traumatic grief, civil-military identity, martial law, military everyday life, resilience.

Тривалий досвід повномасштабного вторгнення в Україну став каталізатором глибоких трансформацій у всіх вимірах людського буття. Хронічна соціально-економічна нестабільність, вимушена міграція та масовий досвід втрати формують екстремальне стресове середовище, що радикально переформатовує психіку особистості. Травмівні події воєнного часу, що характеризуються раптовістю та загрозою фізичній цілісності, висувають перед суб'єктом критичне завдання: інтегрувати цей руйнівний досвід у власну життєву історію, що потребує колосальних адаптивних ресурсів, важливу роль у цьому процесі відіграє так звана громадянсько-мілітарна ідентичність. Громадянсько-мілітарна ідентичність – це адаптивна відповідь на умови хронічної екстремальності війни, по суті, це «психологічний панцир», який захищає цілісність особистості, але в довгостроковій перспективі важливо, щоб цей панцир залишався гнучким (J. Kroger, J. E. Marcia, J. E. Côté) [4]. Для цивільних осіб, які живуть в умовах війни, поняття «громадянсько-мілітарної ідентичності» трансформується з теоретичної моделі, актуальної для військових у фундаментальну психологічну стратегію виживання (P. E. Binder) [2]. Мова йде про мілітаризацію повсякденності, коли цивільна особа змушена інтегрувати військові знання та логіку у свій побут; психологічну мобілізацію, зокрема, у теорії збереження ресурсів (С. Хобфолл) наголошується, що цивільні в умовах війни часто ідентифікують себе як частину загального «фронту», допомагаючи армії, цивільний відчуває причетність до військової суб'єктивності, що знижує відчуття безпорадності та конфлікт ідентичностей (мирного і воєнного часу) [3]. Громадянсько-мілітарна ідентичність формується в умовах екзистенційної невизначеності, коли актуалізуються такі поняття як смерть та скінченність, свобода та відповідальність, потреба в сенсі та особистісне, в тому числі й посттравматичне зростання і пов'язана з ним резильєнтність.

Травмівний досвід хронічної екстремальності воєнного стану зумовлює трансформацію структури цивільно-мілітарної ідентичності на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Когнітивний рівень: зміна сприйняття часу, майбутнє звужується до «вижити сьогодні», що ідентично горизонту планування бійця на позиції. Емоційний рівень: «заморожування» горя заради функціонування, цивільні вчаться відкладати емоції «на потім», як це роблять військові під час виконання завдання. Поведінковий рівень: мілітаризація побуту, володіння зброєю, знання тактмеду, моніторинг повітряних загроз стають органічною частиною цивільного життя. У цьому контексті варто дослідити явище амбівалентності ідентичності – стан, коли людина одночасно переживає дві протилежні установки або ролі, які «сперечаються» між собою (гордість за те, що людина частина «воюючої нації» (мілітарна частка), але водночас вона відчуває глибокий жаль або навіть роздратування через те, що не може просто жити своїм колишнім «цивільним» життям). Постійне перебування в стані амбівалентності (коли ви щодня мусите примирювати в собі «цивільну людину, що хоче спокою» та «громадянина, що мусить боротися») вимагає колосальних витрат енергії. Якщо цей конфлікт не розв'язується, настає етап втоми від ідентичності (R. F. Baumeister, K. D. Vohs), тобто виснаження, яке потребує використання корекційних засобів і розробки ефективних методів психологічної допомоги [1].

Травмівне горювання у контексті війни відрізняється від звичайного переживання втрати раптовістю, насильницьким характером смерті та неможливістю завершити ритуали прощання. Пам'ять про втрачене може стати ресурсом для громадянської дії, якщо травма втрати пропрацьована і людина перебуває у відносній безпеці. Слід зазначити, що горювання в умовах війни перестає бути лише приватним болем. Воно стає політичним та соціальним актом, що веде до таких змін.

Громадянсько-мілітарна ідентичність в умовах множинних травм війни формується у контексті сакралізації жертви, трансформації соціальної ролі і колективної травми. Колективна травма змушує людину ідентифікувати себе не

просто як «громадянина», а як «частину опору». Без цього фундаменту громадянсько-мілітарна ідентичність була б лише професійною ознакою, а так вона стає екзистенційною. Цивільний бере на себе функції захисту (волонтерство, донати), а військовий залишається політично та соціально активним громадянином. Проблема виникає, коли «мілітарна» частина ідентичності (що базується на силі та чіткості) вступає в конфлікт із «цивільною» (що базується на демократії та розмаїтті).

Смерть близьких або побратимів сприймається як потреба заради виживання нації, що перетворює особисте горе на частину великого національного нарративу. Згідно з теорією В. Франкла, витіснення відчаю можливе лише через віднайдення сенсу. Сакралізація жертви, характерна для колективного травмівного горювання дозволяє горюючій людині вийти за межі питання «Чому це сталося?» до питання «Заради чого?» Коли суспільство сакралізує жертву, воно фокусується на загиблих. Живі військові часто відчують себе «забутими» у цьому нарративі або вважають, що їхня щоденна жива жертва (здоров'я, психіка, час) знецінюється формальними ритуалами, до того ж травмівне горювання часто супроводжується відчуттям несправедливості, що суттєво ускладнює його перебіг.

Аналіз концепту громадянсько-мілітарної ідентичності дозволяє стверджувати, що в умовах хронічної екстремальності межа між цивільним та військовим життям стає проникною, перетворюючи мілітаризацію повсякденності на необхідний механізм психологічної адаптації та виживання. Громадянсько-мілітарна ідентичність виступає як захисна структура, що інтегрує військову логіку в цивільний побут, що дозволяє особистості долати екзистенційну невизначеність і безпорадність через залучення до загального «фронту», що, згідно з теорією збереження ресурсів С. Хобфолла, сприяє акумуляції психологічного капіталу та резильєнтності. Досвід війни реструктурує особистість на всіх рівнях: когнітивному (звуження часового горизонту); емоційному («заморожування» афектів для збереження функціональності); поведінковому (засвоєння специфічних мілітарних навичок).

Феномен травмівного горювання в контексті воєнного стану виходить за межі класичної психології втрати, перетворюючись із приватного емоційного процесу на складний соціально-екзистенційний акт. Травмівне горювання в умовах війни – це не лише процес «відпускання», а активна реконструкція сенсу. Воно виступає фундаментом для формування резильєнтності, де пам'ять про втрачене стає не тягарем, а паливом для соціальної суб'єктності. Проте для успішної адаптації необхідно забезпечити баланс між сакралізацією загиблих та живою підтримкою тих, хто продовжує боротьбу, щоб запобігти виснаженню ідентичності та соціальному відчуженню.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Baumeister R. F., Vohs K. D. Self-Regulation, ego depletion, and motivation. *Social and personality psychology compass*. 2007. Vol. 1(1). P. 115-128.
2. Dundas I., Binder P. E., Hansen T. G., Stige S. H. Does a short self-compassion intervention for students increase healthy self-regulation? A randomized control trial. *Scandinavian journal of psychology*. 2017. Vol. 58(5). P. 443-450.
3. Hobfoll S. E. Social and psychological resources and adaptation. *Review of general psychology*. 2002. Vol. 6(4). P. 307-324.
4. Kroger J., Marcia J. E. The identity statuses: Origins, meanings, and interpretations. In *Handbook of identity theory and research*. 2011. Pp. 31-53. New York, NY: Springer New York.