



Трансформація екзистенційного болю в психологічному консультуванні військовослужбовців: побудова ідеальної моделі як інструмент інтеграції бойового досвіду

Анна Широкова

Асистент

Приватний вищий навчальний заклад «Київський медичний університет»
01004, вул. Велика Васильківська, 17-А, м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0009-0005-9774-2119>

Антоніна Кураєва*

Асистент

Приватний вищий навчальний заклад «Київський медичний університет»
01004, вул. Велика Васильківська, 17-А, м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0009-0004-7956-5107>

Олександр Фармагей

Доктор психологічних наук, професор, полковник

Приватний вищий навчальний заклад «Київський медичний університет»
01004, вул. Велика Васильківська, 17-А, м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-7522-6811>

♦ **Анотація.** Актуальність дослідження зумовлена потребою в розширенні сучасних підходів до психологічного консультування військовослужбовців із бойовим досвідом. Поряд із посттравматичними, тривожними та депресивними проявами важливими наслідками бойового досвіду є моральна травма й екзистенційний біль, що можуть спричинити втрату життєвих смислів, порушення моральної цілісності та кризи особистісної ідентичності. Це визначає необхідність застосування консультативних моделей, орієнтованих не лише на редукцію симптомів, а й на інтеграцію бойового досвіду, відновлення особистісної цілісності та формування нових життєвих смислів. Метою дослідження було теоретичне обґрунтування можливостей психосинтезу у трансформації екзистенційного болю військовослужбовців через концепцію побудови ідеальної моделі за Р. Ассаджіолі в інтеграції бойового досвіду в процесі психологічного консультування. Методологічною основою дослідження стали методи теоретичного аналізу, синтезу, порівняння, систематизації та узагальнення сучасних наукових джерел із психології бойової травми, моральної травми, екзистенційної психології, психосинтезу та психологічного консультування. Проведено порівняльний аналіз сучасних психотерапевтичних підходів до роботи з моральною та екзистенційною травмою, зокрема когнітивно-поведінкової терапії, терапії прийняття та відповідальності, схема-терапії, гештальт-терапії, логотерапії та екзистенційної психотерапії. У результаті дослідження запропоновано концептуальну модель трансформації екзистенційного болю військовослужбовців засобами психосинтезу, центральним елементом якої визначено техніку побудови ідеальної моделі. Обґрунтовано етапи психосинтетичного консультування, що включає усвідомлення екзистенційного болю через феномени «здивування від болю» та «здивування від радості», розотожнення з травматичним досвідом, встановлення контакту зі Справжнім Я (Вищим Я), активізацію волі, побудову ідеальної моделі та інтеграцію бойового досвіду у цілісну систему особистісних смислів. Показано, що моральна травма та екзистенційний біль виникають унаслідок актуалізації фундаментальних екзистенційних

Приклад цитування:

Shyrokov, A., Kuraiev A., & Farmahei, O. (2026). Transformation of existential pain in psychological counselling of military personnel: Building an ideal model as a tool for integrating combat experience. *Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(4), 77-89. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-4-77-89.

Історія статті: Отримано: 09.04.2026; Доопрацьовано: 01.08.2026; Прийнято: 25.08.2026; Опубліковано: 31.08.2026



Copyright © The Author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

*Автор-кореспондент (a.kuraieva@kmu.edu.ua)

даностей людського буття й супроводжуються порушенням моральної ідентичності, системи цінностей і життєвих перспектив. На відміну від симптомоцентричних моделей психологічної допомоги, запропонований підхід орієнтований на реконструкцію цілісної Я-концепції, інтеграцію внутрішніх конфліктів і розвиток особистісного потенціалу. Практична цінність дослідження полягає в можливості застосування запропонованої психосинтетичної моделі у консультуванні військовослужбовців і ветеранів, а також у програмах психологічного супроводу та підготовки фахівців

♦ **Ключові слова:** Вище Я; воля; ідентичність особистості; моральна травма; психосинтез; розототожнення; смисложиттєві орієнтації

♦ Вступ

У сучасних наукових дослідженнях уявлення про психологічні наслідки участі в бойових діях істотно розширилися та поглибилися. Якщо тривалий час домінуючою концептуальною моделлю пояснення психічних порушень у військовослужбовців був посттравматичний стресовий розлад, то сучасні дослідження дедалі переконливіше демонструють обмеженість суто клініко-симптоматичного підходу до розуміння психологічних наслідків війни. Емпіричні дані А.А. Kuraieva *et al.* (2024) засвідчили, що значна частина ветеранів і військовослужбовців, навіть за відсутності клінічно виражених проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), переживає глибоку кризу життєвих смислів, втрату внутрішньої цілісності, руйнування усталених моральних орієнтирів, відчуження від власного досвіду та складнощі інтеграції пережитих подій у структуру особистісної історії. Саме тому в сучасній військовій психології дедалі більшого значення набувають дослідження моральної травми, екзистенційного болю, духовного дистресу та кризи особистісної ідентичності як взаємопов'язаних феноменів, що визначають довготривалі психологічні наслідки бойового досвіду. J.I. Nargis *et al.* (2021) підкреслили, що центральним наслідком моральної травми є порушення цілісності особистості, руйнування звичних уявлень про справедливість і людяність. Паралельно зі зростанням інтересу до моральної травми в науковій літературі формується окремий напрям досліджень, присвячений феномену екзистенційного болю військовослужбовців, представлений працею L. Terletska (2023). На відміну від гострих емоційних реакцій, екзистенційний біль охоплює глибинний рівень переживань, пов'язаний із втратою відчуття сенсу, внутрішньої безперервності життя, довіри до світу, переживанням невідворотності смерті, переоцінкою життєвих цінностей та необхідністю переосмислення власної ідентичності після участі у бойових діях. Втрата життєвого сенсу, відчуття внутрішнього відчуження, неможливість інтегрувати бойовий досвід у попередню систему цінностей нерідко стають головними чинниками тривалого психологічного страждання, що потребує принципово інших підходів до психологічної допомоги.

Сучасний дискурс демонструє, що психологічне відновлення військовослужбовців значною мірою залежить від здатності людини не витіснити або забути пережите, а інтегрувати бойовий досвід у власну життєву історію, переосмислити його крізь призму особистісних

цінностей та сформувати нову систему внутрішніх смислів. Як зазначали М.А. Wilson *et al.* (2024), відповідно змінюється і розуміння психологічного консультування військовослужбовців. Автори наголошували, що психолог має працювати не лише з проявами тривоги, депресії чи посттравматичних симптомів, а насамперед із процесами відновлення особистісної суб'єктності, реконструкції образу Я, формування нової життєвої перспективи та інтеграції травматичного досвіду в єдину систему особистісних смислів. На відміну від моделей, орієнтованих переважно на редукцію психопатологічної симптоматики, інтегративні підходи розглядають наслідки бойового досвіду як процес особистісної перебудови, що охоплює трансформацію цінностей, зміну життєвих смислів, перегляд системи взаємин зі світом та формування нової особистісної ідентичності (Hollis *et al.*, 2023). Саме тому поряд із традиційними протоколами активно розвиваються підходи, спрямовані на реконструкцію особистісного сенсу, розвиток психологічної гнучкості, посттравматичне зростання, моральне відновлення та інтеграцію травматичного досвіду. Особливе місце серед таких підходів посідає психосинтез, який від самого початку свого становлення був орієнтований не лише на подолання психологічних труднощів, а й на досягнення внутрішньої цілісності особистості.

Центральним завданням психологічної роботи стає інтеграція внутрішніх суперечностей, розвиток усвідомленості, віднайдення або вибір внутрішнього центру особистості та відновлення здатності до самокерування. На думку Y.V. Kucherenko *et al.* (2024), такий підхід набуває особливого значення у роботі з військовослужбовцями, оскільки бойовий досвід нерідко супроводжується глибокою фрагментацією особистісної структури, конфліктом між довоєнною та військовою ідентичністю і переживанням моральних дилем. Особливий науковий і практичний інтерес у межах психосинтезу становить техніка побудови ідеальної моделі, яка розглядається як концепція і поетапний процес формування аутентичного образу (моделі) особистості, що відображає її найважливіші цінності, смисли, потенціал і стратегічні життєві орієнтири. На відміну від ідеалізованого чи фантазійного образу себе, ідеальна модель у психосинтезі виступає внутрішнім психологічним конструктом, який забезпечує спрямованість особистісного розвитку, інтегрує різні аспекти індивідуального досвіду та сприяє формуванню узгодженості

між уявленнями людини про власне минуле, теперішнє і майбутнє (Kucherenko *et al.*, 2024). Для військовослужбовців, які переживають кризу самоідентичності після бойових дій, така модель може виконувати функцію психологічного орієнтира, що дозволяє поступово інтегрувати бойовий досвід у структуру особистості без його витіснення або заперечення.

Попри активний розвиток досліджень моральної травми, екзистенційного болю та психологічної реабілітації ветеранів, аналіз сучасної наукової літератури свідчить про брак уваги до вивчення механізмів інтеграції бойового досвіду саме засобами психосинтезу. У дослідженні N. Jamieson *et al.* (2023) оцінено ефективність низки психотерапевтичних підходів до роботи з моральною травмою, зокрема когнітивно-поведінкової терапії, терапії прийняття та відповідальності, майндфулнес-практик, наративних інтервенцій і програм морального відновлення. Водночас консультативний потенціал психосинтезу практично не представлений у сучасних емпіричних і теоретичних роботах, незважаючи на його концептуальну відповідність сучасним уявленням про інтеграцію особистості після психотравматичних подій. Таким чином, формується очевидна наукова прогалина, що полягає у відсутності цілісного теоретичного обґрунтування можливостей використання побудови ідеальної моделі як інструмента трансформації екзистенційного болю та інтеграції бойового досвіду у процесі психологічного консультування військовослужбовців. Актуальність зазначеної проблематики визначається не лише її недостатньою теоретичною розробленістю, а й нагальними потребами сучасної психологічної практики. В умовах тривалої війни кількість військовослужбовців, які потребують довготривалої психологічної підтримки, постійно зростає, тоді як ефективність психологічної допомоги дедалі більше залежить від здатності фахівця працювати із кризою особистісних сенсів, моральними конфліктами, трансформацією ідентичності та відновленням внутрішньої цілісності людини. Саме тому розроблення й теоретичне обґрунтування консультативних моделей, орієнтованих на інтеграцію бойового досвіду, становить одне з актуальних завдань сучасної військової та консультативної психології. Метою дослідження було теоретично обґрунтувати потенціал психосинтезу для трансформації екзистенційного болю військовослужбовців шляхом інтеграції бойового досвіду в процесі психологічного консультування на основі концепції ідеальної моделі Р. Ассаджіолі.

♦ Матеріали та методи

Дослідження виконано в межах теоретико-методологічної парадигми та спрямовано на концептуалізацію можливостей використання концепції і техніки побудови ідеальної моделі в методі психосинтезу як інструмента трансформації екзистенційного болю й інтеграції бойового досвіду у процесі психологічного консультування військовослужбовців. Методологічною

основою роботи стали положення гуманістичної, екзистенційної, трансперсональної та консультативної психології, сучасні концепції моральної травми, посттравматичного зростання, психологічної інтеграції травматичного досвіду, а також теоретичні засади психосинтезу, розроблені R. Assagioli (2000) та розвинуті у працях R.G. Tedeschi & L.G. Calhoun (2004) та S.W. Black & K. Klinger (2022). Матеріалами дослідження стали сучасні наукові публікації, присвячені психологічним наслідкам бойового досвіду, моральній травмі, екзистенційному болю, психологічній реабілітації військовослужбовців, посттравматичному зростанню та застосуванню інтегративних моделей психологічного консультування, серед яких O.M. Kokun *et al.* (2021) та Y.V. Kucherenko *et al.* (2024). До аналізу було включено сучасні статті, опубліковані у міжнародних рецензованих наукових виданнях, що індексуються в міжнародних наукометричних базах даних, а також праці українських учених, присвячені психологічному супроводу військовослужбовців в умовах війни. Теоретичне дослідження здійснювалося у три взаємопов'язані етапи. На першому етапі проведено системний аналіз сучасних наукових підходів до розуміння екзистенційного болю, моральної травми, кризи особистісної ідентичності та психологічної інтеграції бойового досвіду. На другому етапі виконано порівняльний аналіз психотерапевтичних підходів, що застосовуються у роботі з наслідками психотравматичного досвіду (когнітивно-поведінкова терапія, логотерапія, терапія прийняття та відповідальності, психосинтез). Порівняння здійснювалося за такими критеріями: провідний психологічний механізм змін, можливості роботи зі складними переживаннями, кризою ідентичності, інтеграцією травматичного досвіду, розвитком внутрішніх ресурсів та формуванням цілісної Я-концепції.

Вибір психосинтезу як концептуальної основи дослідження зумовлений тим, що цей підхід поєднує роботу з особистісною ідентичністю, життєвими смислами, волею, субособистостями та духовними ресурсами особистості, розглядаючи інтеграцію як центральний механізм психологічних змін. На відміну від підходів, орієнтованих переважно на редукцію симптоматики або когнітивну реструктуризацію, психосинтез дає змогу розглядати екзистенційний біль не лише як наслідок психотравми, а як потенційний ресурс особистісної трансформації, що найбільшою мірою відповідає меті цього дослідження. На третьому етапі здійснено концептуальне моделювання консультативного процесу, у межах якого побудова ідеальної моделі визначена центральним механізмом трансформації екзистенційного болю та інтеграції бойового досвіду. Під час моделювання проаналізовано взаємозв'язки між процесами розототожнення, самоспостереження, інтеграції субособистостей, актуалізації особистісних ресурсів, реконструкції системи життєвих смислів і формування нової інтегрованої Я-концепції як взаємопов'язаних етапів психосинтезу. Запропонована концептуальна

модель орієнтована на використання у психологічному консультуванні військовослужбовців, які перебувають у відносно стабільному психоемоційному стані та мають достатній рівень здатності до рефлексії, самостереження і смислової опрацювання власного досвіду. Її застосування не розглядається як самостійний метод роботи з гострими кризовими станами, вираженою психопатологічною симптоматикою або іншими станами, що потребують спеціалізованої психіатричної чи комплексної психотерапевтичної допомоги. Для досягнення поставленої мети використано методи теоретичного аналізу, порівняльного аналізу, концептуального синтезу та теоретичного моделювання. Їх комплексне застосування забезпечило можливість обґрунтувати концептуальну модель психологічного консультування, у якій побудова ідеальної моделі виступає центральним інструментом трансформації екзистенційного болю та інтеграції бойового досвіду військовослужбовців.

◆ Результати та обговорення

Тривалий час психологічна допомога військовослужбовцям ґрунтувалася переважно на медичній моделі психічного здоров'я, у центрі якої перебували психопатологічні розлади, що мають чіткі діагностичні критерії. Основна увага приділялася таким станам, як ПТСР, депресивні розлади, тривожні розлади, гострі реакції на стрес, порушення адаптації, суїцидальна поведінка та залежності (Litz *et al.*, 2009). Відповідно, психологічне консультування було орієнтоване насамперед на виявлення симптомів, їхню діагностику та зменшення клінічних проявів відповідно до міжнародних класифікацій психічних розладів. Разом із тим аналіз клінічного досвіду роботи з ветеранами бойових дій показав, що значна частина військовослужбовців, які не відповідають діагностичним критеріям психічного розладу, продовжує переживати глибокі психологічні труднощі. У них можуть бути відсутні симптоми, достатні для встановлення діагнозу ПТСР чи депресії, однак вони страждають від втрати життєвого сенсу, почуття моральної провини, кризи ідентичності, внутрішнього відчуження, руйнування системи цінностей або неможливості інтегрувати пережитий бойовий досвід у власну біографію.

Як було підкреслено J. Grimell (2017), такі переживання суттєво впливають на якість життя, міжособистісні стосунки та професійне функціонування, хоча формально не належать до категорії психічних розладів. У зв'язку з цим сучасна військова психологія та психотерапія дедалі більше дистанціюються від виключно патопсихологічної моделі до ширшого розуміння психологічних наслідків війни. У науковому дискурсі активно розвиваються концепції моральної травми, екзистенційної травми, смислової кризи, духовного дистресу, травми ідентичності та інших феноменів, які не мають окремого статусу психічних розладів у DSM-5-TR або МКХ-11, проте можуть бути не менш деструктивними для особистості (Shay, 1994). Зміщується і

фокус психологічної допомоги: від лікування симптомів – до відновлення особистісної цілісності, реконструкції системи цінностей, переосмислення бойового досвіду та формування нових життєвих смислів. Саме в цьому контексті особливої актуальності набувають екзистенційний підхід і психосинтез, які дозволяють працювати не лише з проявами психологічного дистресу, а й із фундаментальними питаннями людського існування (Alberti *et al.*, 2012). Застосування техніки ідеальної моделі у психологічному консультуванні дає змогу трансформувати моральний та екзистенційний біль через реконструкцію цілісної Я-концепції, інтеграцію бойового досвіду та відновлення системи особистісних смислів, що виходить за межі традиційної симптомоцентричної моделі психологічної допомоги. Моральна травма та екзистенційна травма є взаємопов'язаними, але не тотожними психологічними феноменами, що особливо часто виникають у військовослужбовців внаслідок участі в бойових діях. Моральна травма виникає тоді, коли людина стає учасником, свідком подій, що суперечать її глибоким моральним переконанням, етичним принципам або уявленням про добро і зло або не змогла запобігти таким подіям. Як зазначали S. Frankfort & P. Frazier (2016) та J.K. Farnsworth *et al.* (2017), моральна травма не виникає лише через факт участі у бойових діях, а формується внаслідок порушення глибоких моральних переконань людини. Нижче наведено типові приклади:

1. Неможливість врятувати побратима. Військовий змушений залишити пораненого товариша через інтенсивний вогонь противника або виконання наказу на відхід. Після цього його тривалий час переслідує думка: «Я мав зробити більше», навіть якщо об'єктивно врятувати побратима було неможливо.

2. Загибель цивільного населення під час бойових дій. Незважаючи на дотримання правил ведення війни, військовий стає свідком або непрямим учасником загибелі мирних мешканців. Це може викликати глибоке почуття провини, сорому та сумніви щодо власної моральності.

3. Необхідність застосування летальної сили або травма забраного життя. Навіть коли застосування зброї є законним і необхідним для захисту себе чи інших, сам факт позбавлення людини життя може вступати в конфлікт із довоєнними моральними цінностями військовослужбовця.

4. Вибір між двома однаково важкими рішеннями (проблема вагонетки). Наприклад, необхідність вирішити, чи евакуювати одного важкопораненого побратима, ризикуючи життям усієї групи, чи залишити його заради порятунку більшості. Подібні моральні дилеми нерідко залишають тривалі внутрішні переживання, незалежно від правильності прийнятого рішення.

5. Відчуття зради з боку командування або держави. Моральна травма може виникати тоді, коли військовослужбовець переконаний, що його підрозділ був залишений без належної підтримки, забезпечення чи

евакуації, або коли рішення керівництва суперечать його уявленням про військову честь і справедливість.

6. Втрата довіри до власних моральних принципів. Після тривалого перебування в умовах війни людина може усвідомити, що діяла всупереч своїм довоєнним переконанням, стала більш жорсткою або емоційно байдужою. Це нерідко супроводжується кризою ідентичності та питанням: «Чи залишився я тією людиною, якою був до війни?».

7. Почуття провини за виживання. Військовослужбовець переживає смерть побратимів і не може прийняти власне виживання, вважаючи, що саме він мав загинути або що не заслуговує на життя більше, ніж загиблі товариші.

Спільною ознакою наведених ситуацій є те, що вони не обов'язково пов'язані з неправомірними або аморальними діями самого військовослужбовця. Моральна травма може виникати навіть тоді, коли людина діяла професійно, відповідно до наказу, міжнародного гуманітарного права та бойової необхідності. Її джерелом стає не юридична оцінка вчинку, а внутрішній конфлікт між пережитим досвідом і власною системою моральних цінностей, що супроводжується стійкими переживаннями провини, сорому, втрати довіри до себе, інших людей або світу (Zasiekina *et al.*, 2023). Екзистенційна травма має ширший характер і пов'язана з руйнуванням базових уявлень людини про себе, інших людей і світ загалом. Вона виникає тоді, коли бойовий досвід ставить під сумнів фундаментальні екзистенційні опори особистості: безпеку життя, справедливість, сенс існування, свободу вибору, власну ідентичність та майбутнє (Ravn, 2024). Зустріч зі смертю, постійна загроза життю, переживання втрат, усвідомлення випадковості виживання, необхідність приймати рішення в умовах невизначеності та відповідальності за життя інших людей актуалізують основні екзистенційні даності людського буття. Унаслідок цього військовослужбовець може переживати втрату життєвого сенсу, внутрішню порожнечу, відчуження від цивільного життя, кризи ідентичності та труднощі інтеграції бойового досвіду у власну біографію (Black & Klinger, 2022).

Як було підкреслено T. Molendijk (2025), робота з моральною та екзистенційною травмою є одним із ключових завдань психологічного консультування військовослужбовців, оскільки без інтеграції їх навіть успішне зменшення симптомів тривоги чи посттравматичного стресу не забезпечує відновлення цілісності особистості. У процесі консультування важливо створити умови для переосмислення пережитого досвіду, відновлення особистісних смислів, реконструкції моральної ідентичності та формування нового інтегрованого образу себе. У цьому контексті психосинтетична техніка ідеальної моделі набуває особливої цінності, оскільки дозволяє не заперечувати бойовий досвід, а включити його до оновленої Я-концепції, де військовий залишається не лише носієм травматичних спогадів, а й людиною, здатною до

розвитку, відповідального вибору та реалізації власних життєвих цінностей.

Ігнорування моральної та екзистенційної травми може негативно впливати не лише на психічне здоров'я окремого військовослужбовця, а й на бойову спроможність підрозділу. Накопичення невирішених внутрішніх конфліктів призводить до розвитку емоційного виснаження, втрати мотивації, зниженню довіри до командирів і побратимів, погіршенню процесів прийняття рішень, посиленню імпульсивності або, навпаки, психологічній загальмованості. У тривалій перспективі це може призводити до професійного вигорання, порушення дисципліни, зниження психологічної стійкості та ефективності виконання бойових завдань. Натомість своєчасне психологічне консультування, спрямоване на трансформацію моральної та екзистенційної травми, сприяє відновленню внутрішньої цілісності, розвитку резильєнтності, зміцненню відповідального лідерства, підтриманню згуртованості військового колективу та збереженню довготривалої бойової готовності особового складу (Kokun *et al.*, 2021). Проведений теоретичний аналіз сучасних екзистенційних концепцій, психології бойової травми та психосинтетичного підходу дозволив сформувати цілісну модель трансформації екзистенційного болю військовослужбовців у процесі психологічного консультування. На відміну від підходів, орієнтованих переважно на редукцію симптоматики психотравматичного стресу, запропонована модель розглядає бойовий досвід як потенційне джерело особистісної трансформації, що відбувається через переосмислення екзистенційних даностей людського існування.

У ході дослідження було здійснено концептуальне розмежування понять екзистенційні даності та екзистенційні виклики. Екзистенційні даності визначено як об'єктивні, універсальні та незмінні характеристики людського існування, що не залежать від індивідуальних переконань чи соціокультурного контексту. До них належать смертність, свобода, відповідальність, фундаментальна ізоляція, тілесність, мінливість життя, страждання та відсутність наперед заданого сенсу існування. J.A. Nieuwsma *et al.* (2015) зазначали, що вони становлять основу будь-якого людського досвіду та не можуть бути усунуті, а лише усвідомлені й прийняті. Водночас екзистенційні виклики виникають як суб'єктивна психологічна реакція особистості на усвідомлення фундаментальних даностей людського існування. До основних викликів віднесено пошук сенсу життя, переживання свободи вибору, відповідальності за власні рішення, переживання самотності, тривоги перед смертю, питання особистісної ідентичності та автентичності (Siegel, 2010). На підставі проведеного аналізу було встановлено, що саме бойовий досвід значно актуалізує взаємодію військовослужбовця з усіма основними екзистенційними даностями одночасно. Постійна близькість смерті, необхідність прийняття рішень в умовах невизначеності, переживання втрат, відповідальність за життя інших військових та

післявоєнне повернення до цивільного життя істотно підсилюють інтенсивність екзистенційного болю. При цьому джерелом психологічного страждання виступає не сама екзистенційна даність, а спосіб її особистісного

осмислення (Shyroкова *et al.*, 2025). Результатом дослідження стало визначення основних напрямів психологічної трансформації екзистенційного болю в процесі консультування (Таблиця 1).

Таблиця 1. Основні напрями трансформації екзистенційного болю в процесі психологічного консультування військовослужбовців

Екзистенційна даність	Прояв екзистенційного болю	Напрямок психосинтетичної трансформації	Очікуваний психологічний результат
Смертність	Страх смерті, втрата майбутнього	Прийняття кінцевості життя	Усвідомлення цінності життя
Свобода	Безсилля, втрата контролю	Відновлення внутрішньої суб'єктності	Відповідальне прийняття рішень
Відповідальність	Почуття провини	Переосмислення власної ролі	Інтеграція морального досвіду
Ізоляція	Відчуження, нерозуміння	Розвиток автентичних стосунків	Відновлення довіри
Абсурдність/безсенсовність	Втрата сенсу	Побудова особистісних смислів	Нова життєва перспектива
Ідентичність/тілесність	Руйнування образу себе	Реконструкція цілісної Я-концепції	Інтегроване відчуття себе

Джерело: складено авторами

Таблиця 1 демонструє взаємозв'язок між основними проявами екзистенційного болю військовослужбовців і відповідними напрямками їх психосинтетичної трансформації. Представлені напрями охоплюють переосмислення ставлення до смертності, відновлення суб'єктності й відповідальності, подолання відчуження, формування нових життєвих смислів та реконструкцію цілісної Я-концепції. Передбачається, що така трансформація сприятиме інтеграції бойового досвіду та відновленню психологічної цілісності особистості Y.V. Kucherenko *et al.* (2024) було запропоновано адаптаційний покроковий алгоритм консультування військовослужбовців, у якому ідеальна модель розглядається не як образ «ідеального воїна», а як інтегрована особистість, що поєднує бойовий досвід із мирними життєвими ролями. Такий підхід запобігає формуванню ригідної військової ідентичності та сприяє відновленню цілісності особистості (Рис. 1).

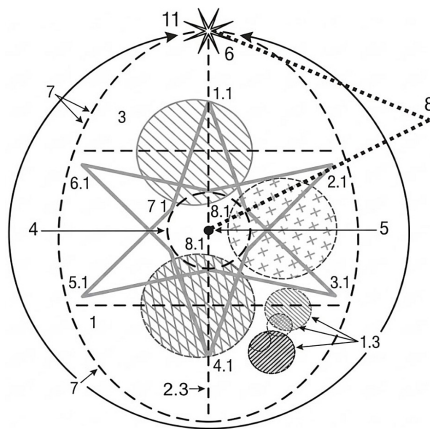


Рисунок 1. Комплексна схема психосинтезу: взаємодія психічних сфер, функцій та осей розвитку особистості
Джерело: складено автором на основі R. Assagioli (2000), Y.V. Kucherenko *et al.* (2024)

Нижче охарактеризовано основні елементи інтегрованої схеми психосинтезу, представленої на Рисунку 1 як модель «Яйце», що відображає структуру

психіки військовослужбовця в умовах переживання екзистенційного болю. Нижче несвідоме містить психічні наслідки травматичного бойового досвіду, витіснені переживання, інтенсивні афективні реакції, страх смерті, почуття провини, сорому, безсилля, а також тілесно закріплені реакції на стрес. Саме на цьому рівні локалізується значна частина переживань моральної та екзистенційної травми. Екзистенційний біль може проявлятися у вигляді нав'язливих спогадів, соматичного напруження, порушень сну, внутрішнього відчуття небезпеки та емоційної фрагментації. Середнє несвідоме забезпечує інтеграцію набутого життєвого досвіду, професійних навичок та моделей поведінки. Після бойового досвіду саме на цьому рівні відбувається поступова інтеграція пережитих подій у загальну автобіографічну пам'ять. Психологічне консультування спрямоване на перенесення травматичного досвіду зі сфери емоційної дезорганізації до рівня осмисленого життєвого досвіду. Вище несвідоме є джерелом духовних цінностей, особистісних смислів, внутрішніх ресурсів, моральних орієнтирів і прагнення до самореалізації. Саме ця сфера стає основним ресурсом трансформації екзистенційного болю. Через звернення до цінностей, любові, служіння, відповідальності та сенсу життя військовослужбовець поступово переосмислює пережитий досвід. Поле свідомості відображає актуальні думки, емоції, тілесні відчуття та переживання військовослужбовця. Саме в полі свідомості відбувається первинне усвідомлення екзистенційного болю, його прийняття та подальше переосмислення під час психологічного консультування. Особистісне Я є центром самосвідомості, здатним спостерігати власні переживання без повного отождествлення з ними. Одним із ключових завдань психологічного консультування є відновлення позиції особистісного Я як активного суб'єкта, здатного усвідомлювати власний біль без втрати особистісної цілісності. У психосинтезі особистісне Я також називають свідомим Я, внутрішнім спостерігачем, суб'єктом свідомості й волі. Вище Я виступає джерелом внутрішньої цілісності, свободи, духовного розвитку та автентичності. Контакт із Вищим Я забезпечує можливість переосмислення

екзистенційних даностей та інтеграції бойового досвіду без руйнування особистісної ідентичності. Вище Я також інтерпретують як Самість, Справжнє Я або духовне ядро особистості. Колективне несвідоме включає універсальні архетипові образи, колективні моральні цінності та культурний досвід людства. У процесі консультування військовослужбовець звертається до універсальних тем життя, смерті, героїзму, жертвності, втрати та людської гідності, що сприяє розширенню індивідуального досвіду до загальнолюдського рівня. Зовнішній об'єднуючий центр не є окремою психічною структурою, а являє собою функційний конструкт, що формується через взаємозв'язок особистісного Я (5/8.1), Вищого Я (6) та ідеальної моделі (11). Саме цей центр визначає напрям особистісного розвитку, забезпечує узгодження внутрішніх ресурсів із життєвими цінностями та координує процес психосинтезу як ідеал самореалізації. У контексті трансформації екзистенційного болю військовослужбовців зовнішній об'єднуючий центр виступає психологічним орієнтиром, який допомагає інтегрувати бойовий досвід, відновити цілісність особистості та сформувати реалістичну, функційно зрілу модель подальшого життя.

На Рисунку 1 також представлено «Зірку психічних функцій», яка відображає механізми трансформації екзистенційного болю відповідно до положень Р. Ferrucci (1982):

1.1. Відчуття. Допомагають усвідомити тілесні прояви екзистенційного болю, реакції нервової системи, фізичні симптоми тривалого стресу та повернути контакт із власним тілом.

2.1. Емоції. Є основною сферою переживання страху смерті, провини, сорому, втрати, самотності, безсилля та скорботи. Їх усвідомлення є необхідною умовою подальшої інтеграції.

3.1. Імпульси-бажання. Відображають неусвідомлені мотиваційні суперечності між прагненням уникнути болю та потребою відновити життя, близькі стосунки, професійну діяльність і майбутні життєві перспективи.

4.1. Уява. Використовується як центральний психотерапевтичний механізм побудови ідеальної моделі особистості, формування нового образу майбутнього та візуалізації інтегрованої Я-концепції.

5.1. Мислення. Сприяє когнітивному переосмисленню бойового досвіду, реконструкції життєвої історії та інтеграції нових особистісних смислів.

6.1. Інтуїція. Допомагає відкривати нові екзистенційні смисли, відновлювати внутрішню довіру до себе та знаходити відповіді, які неможливо отримати виключно логічним шляхом.

7.1. Воля. Є центральним інтегруючим механізмом психосинтетичної трансформації. Саме воля координує всі психічні функції, забезпечує розототожнення з травматичним досвідом, підтримує побудову та досягнення ідеальної моделі та її подальшу реалізацію у житті.

8.1. Особистісне Я. Виступає центральною точкою психологічних змін. Завдяки процесу розототожнення

військовослужбовець переходить від позиції «Я є мій біль» до позиції «Я переживаю біль, але він не визначає мене».

Динамічна модель психосинтезу (Sørensen, 2023):

1.3. Субособистості. У військовослужбовців можуть актуалізуватися різні субособистісні позиції, зокрема «Воїн», «Командир», «Поранений», «Рятівник», «Внутрішній критик», «Вцілілий», «Батько», «Чоловік», «Жертва» та «Захисник». Психологічна робота в межах психосинтезу спрямована не на усунення цих частин особистості, а на їх усвідомлення, узгодження та інтеграцію в цілісну структуру Я. На схемі кожна субособистість співвіднесена з домінантною психічною функцією та відповідним рівнем несвідомого. Так, субособистість «Жертва» може проявлятися на рівні нижчого несвідомого через непріємні тілесні відчуття, переживання безсилля та внутрішньої спустошеності.

2.3. Вертикальна вісь розвитку. Відображає два можливі напрями особистісної динаміки після переживання бойового досвіду. Рух угору (психосинтез) передбачає прийняття екзистенційного болю, розвиток усвідомлення, розототожнення, побудову ідеальної моделі, формування нових життєвих смислів і посттравматичне особистісне зростання. Рух униз (регрес) характеризується фіксацією на травматичному досвіді, посиленням психологічної дезінтеграції, униканням, відчуттям безнадійності та звуженням особистісної ідентичності.

У межах запропонованої концептуальної моделі цифра 11 позначає кінцевий результат психосинтетичної трансформації екзистенційного болю (ідеальну модель). Вона символізує досягнення гармонійної взаємодії між особистісним Я, Вищим Я, психічними функціями, субособистостями та різними рівнями психіки. Після проходження процесу усвідомлення, розототожнення, побудови ідеальної моделі та інтеграції бойового досвіду військовослужбовець формує нову цілісну Я-концепцію, у якій екзистенційний біль перестає бути джерелом руйнування і трансформується у ресурс особистісного розвитку, психологічної стійкості та посттравматичного зростання. На основі комплексної моделі психосинтезу, представленої на Рисунку 1, визначено послідовність етапів, що відображає логіку психосинтетичного консультування. Перший етап полягає не у зменшенні інтенсивності екзистенційного болю, а в його усвідомленні як носія важливої інформації про внутрішній світ людини. У психосинтезі біль не розглядається виключно як патологічний симптом, що потребує усунення, а як прояв внутрішнього конфлікту між актуальним способом існування особистості та її глибинним потенціалом розвитку. Саме тому консультант допомагає військовослужбовцю перейти від автоматичного прагнення позбутися болю до позиції уважного дослідження його змісту. У центрі такого підходу знаходиться питання не «Як припинити цей біль?», а «Про що цей біль повідомляє?» (активація 5 на Рис. 1). На цьому етапі військовослужбовець може пережити феномен «здивування від болю», коли усвідомлює, що джерелом його страждання є не лише травматична

подія, а зіткнення з фундаментальними екзистенційними даностями людського існування. Одночасно може виникати «здивування від радості» – відкриття того, що за переживанням болю прихована значуща особистісна цінність, любов, відданість, почуття обов'язку, прагнення справедливості чи інший ресурс, який і надає цьому болю його екзистенційного змісту. Здивування створює психологічну дистанцію між людиною та її переживанням і переводить реакцію із автоматичного емоційного рівня у площину усвідомлення. Саме це усвідомлення створює умови для переходу від переживання страждання до його смислової трансформації в полі свідомості (4). Другим етапом є процес розототожнення (де-ідентифікації) – один із фундаментальних принципів психосинтезу, що дозволяє людині перестати ототожнювати власну особистість із окремими переживаннями, ролями або кризовими станами (1.3). У бойовому досвіді це має особливе значення, оскільки після пережитої травми військовослужбовець нерідко починає визначати себе через власний біль: «Я – травмований», «Я – той, хто втратив побратимів», «Я – людина, яка зламалася». Подібне ототожнення поступово звужує Я-концепцію, обмежує бачення майбутнього та підтримує екзистенційну кризу.

У процесі консультування консультант допомагає клієнтові сформувати іншу внутрішню позицію, що відображається у психосинтетичних формулах: «Я не є мій біль – я більше, ніж мій біль», «Я не є моя криза – я більше, ніж моя криза», «Я не є мій травматичний досвід – я той, хто його переживає і здатний надати йому нового змісту». Йдеться не про заперечення чи витіснення страждання, а про розширення меж особистісної ідентичності. Біль визнається реальною частиною досвіду, однак перестає визначати особистість повністю. Теоретичною основою такого процесу виступає один із базових законів психосинтезу, сформульований R. Assagioli (2000): «Над нами панує все, з чим ми себе ототожнюємо; тим, з чим ми розототожнюємося, ми можемо керувати». Саме розототожнення створює внутрішню свободу щодо власних переживань. Військовослужбовець поступово переходить від позиції об'єкта травми до позиції суб'єкта власного життя, здатного усвідомлювати, осмислювати й активно трансформувати свій досвід. Водночас процес розототожнення підтримується й іншими законами психосинтезу. Згідно із законом уваги, будь-який психічний зміст, на якому тривалий час концентрується свідомість, набуває більшої сили та впливу. Якщо вся увага людини зосереджена виключно на болю, почутті провини або втраті, ці переживання поступово стають центральним елементом її ідентичності. Натомість перенесення уваги на внутрішнього Спостерігача за допомогою волі (8.1), власні ресурси, цінності та потенціал розвитку послаблює домінування травматичного досвіду й відкриває можливість для інтеграції нових смислів. Саме тому після завершення процесу розототожнення стає можливою побудова ідеальної моделі – нового інтегрованого

образу себе, який уже не заперечує бойового досвіду, але й не дозволяє йому залишатися єдиною основою самоідентифікації (Sørensen, 2023). Завдяки цьому екзистенційний біль поступово трансформується із джерела руйнування у ресурс особистісного розвитку, а бойовий досвід інтегрується у цілісну життєву історію військовослужбовця. Ідеальна модель включає бажані особистісні якості, життєві цінності, способи взаємодії зі світом та майбутні соціальні ролі. У психосинтезі ідеальна модель (11) не розглядається як недосяжний ідеал чи фантазійний образ досконалості. Вона є реалістичною моделлю розвитку особистості, що відображає її потенційні можливості та напрям подальшої інтеграції, а також результатом психосинтетичної трансформації, у якому особистість досягає внутрішньої цілісності, зберігає функційність, здатність до саморегуляції та реалізації власних цінностей попри пережитий екзистенційний біль. Саме тому модель формується не на основі соціальних очікувань або нав'язаних стандартів, а відповідно до внутрішніх цінностей, смислів і глибинних прагнень людини (Firman & Gila, 2010).

Процес побудови ідеальної моделі пов'язаний із феноменом зовнішнього об'єднуючого центру як конкретної опори самореалізації в діяльності та поведінці. Зовнішній об'єднуючий центр формується через встановлення функційного та смислового зв'язку між особистісним Я (8.1), Вищим Я (6) та ідеальною моделлю як образом, досяжним ідеалом (11), що винесений за межі елементів моделі «Яйця», які разом визначають напрям інтеграції психічних функцій, субособистостей і рівнів психіки в процесі психосинтезу. На початкових етапах психологічного консультування клієнтові часто необхідний певний зовнішній орієнтир, який уособлює цілісність, зрілість і бажаний напрям особистісного розвитку. Таким об'єднуючим центром можуть виступати значуща людина, духовний ідеал, професійний або моральний взірець, система цінностей чи символічний образ, що викликає довіру та внутрішній відгук (Ferrucci, 1982). Зовнішній об'єднуючий центр виконує функцію тимчасової опори, допомагаючи військовослужбовцю подолати дезорганізацію, спричинену моральною або екзистенційною травмою, та сформувати напрям подальших особистісних змін. У міру розвитку психосинтетичного процесу відбувається поступовий перехід від опори на зовнішній до внутрішнього об'єднуючого центру, яким у концепції R. Assagioli (2000) є Справжнє або Вище Я. На відміну від емпіричного (свідомого, особистісного) Я, що може тимчасово ототожнюватися з болем, кризою, соціальними ролями або травматичним досвідом, Справжнє Я розглядається як незмінний центр свідомості та волі, який зберігає цілісність особистості незалежно від зовнішніх обставин. Саме встановлення контакту зі Справжнім Я створює можливість інтегрувати навіть найбільш болючі переживання без втрати власної ідентичності. Важливим механізмом цього процесу виступає воля (7.1), яку R. Assagioli (2000) визначав як центральну функцію особистості, що

забезпечує свідомий вибір, внутрішню свободу та здатність спрямовувати власний розвиток.

Після розототожнення з травматичним досвідом військовослужбовець поступово переходить від реактивного переживання власного болю до активного формування майбутнього образу себе. Через багаторазову візуалізацію ідеальної моделі, її емоційне проживання та послідовне перенесення окремих характеристик у повсякденну поведінку воля стає інтегруючою силою, яка поєднує усвідомлені цінності, особистісні смисли та конкретні дії. У результаті формується новий інтегрований образ Я, у якому бойовий досвід перестає визначати особистість повністю і стає однією зі складових її життєвого шляху. Практична реалізація запропонованої концептуальної моделі здійснюється за допомогою психосинтетичної вправи «Побудова ідеальної моделі», адаптованої до завдань психологічного консультування військовослужбовців, які переживають екзистенційний біль. В основі вправи лежить принцип використання творчої уяви для формування реалістичного образу інтегрованої особистості, який не є фантазійним ідеалом чи недосяжним взірцем, а відображає потенційний стан психологічної цілісності, доступний конкретній людині в процесі особистісного розвитку. Метою техніки є поступове звільнення від неавтентичних образів власного Я, сформованих під впливом травматичного досвіду, соціальних очікувань і внутрішніх конфліктів, та створення нового інтегрованого образу особистості, який стає орієнтиром подальшої психологічної трансформації. Перший етап вправи передбачає дослідження наявних у клієнта образів себе, зокрема хибних або часткових моделей Я. За допомогою керованої візуалізації клієнт послідовно звертається до різних уявлень про себе: заниженого або обмежувального образу, ідеалізованого образу, фантазійного образу бажаного Я («безплідного образу» за R. Assagioli), образу, який він прагне демонструвати оточенню, уявлень про себе, сформованих під впливом оцінок інших людей, а також образу, який, на його думку, інші хотіли б у ньому бачити. Після візуалізації кожного образу клієнт за бажанням відтворює його у вигляді рисунка або символу та здійснює коротку рефлексію щодо пов'язаних із ним емоцій, асоціацій і значення у власному житті.

Другий етап – розототожнення. Після аналізу всіх створених образів клієнт усвідомлює їхній вплив на власне життя, визначає, які з них обмежують його розвиток, та за допомогою вольового акту символічно відмовляється від цих неавтентичних уявлень про себе. На цьому етапі реалізується один із базових принципів психосинтезу – розототожнення, відповідно до якого людина перестає сприймати окремі ролі, переживання чи наслідки травматичного досвіду як тотожні власній особистості. Третій етап – побудова ідеальної моделі. Після звільнення від попередніх образів клієнту пропонується створити новий образ самого себе, який відповідає його справжнім цінностям, життєвим цілям і внутрішньому потенціалу. При цьому акцент

робиться не на створенні недосяжного ідеалу, а на формуванні реалістичної моделі особистості, здатної ефективно функціонувати, приймати власний досвід і реалізовувати свої життєві цінності. Отриманий образ також фіксується у вигляді рисунка або символічного зображення та супроводжується письмовою рефлексією. Четвертий етап – інтеграція ідеальної моделі. Завершальним компонентом вправи є психологічне «оживлення» створеної моделі. Клієнт уявляє себе в ролі сформованої ідеальної моделі, поступово проживає типові життєві ситуації, моделюючи нові способи реагування, поведінки та прийняття рішень відповідно до нової структури особистості. Регулярне повторення цього етапу сприяє перенесенню сформованих внутрішніх змін у повсякденне життя та закріпленню нових поведінкових стратегій.

Дія вправи ґрунтується на поєднанні кількох взаємопов'язаних механізмів психосинтезу. Розототожнення (8.1/5) сприяє відокремленню особистісного Я від травматичних переживань, негативних ролей і обмежувальних уявлень про себе, тоді як творча уява (4.1) дає змогу сформувати реалістичний образ подальшого особистісного розвитку. Активізація волі (7.1) пов'язана зі свідомим вибором нового напрямку розвитку та його послідовним втіленням, а інтеграція субособистостей (3.1) – з узгодженням внутрішніх ролей і суперечливих частин особистості. Контакт із Вищим Я (6) орієнтує людину на автентичні цінності, смисли та особистісний потенціал, що в сукупності створює підґрунтя для поступової реконструкції Я-концепції (8.1) після травматичного досвіду. Отже, побудова ідеальної моделі в психосинтезі не зводиться до візуалізації бажаних якостей, а передбачає послідовну перебудову способу сприйняття себе та власного досвіду. Такий процес спрямований на перехід від фрагментованої ідентичності, сформованої під впливом моральної та екзистенційної травми, до більш цілісного самосприйняття, узгодженого з внутрішньою волею, особистісними смислами та автентичними цінностями, що створює передумови для конструктивної інтеграції бойового досвіду (Vargiu, 1974). Важливим результатом дослідження стало обґрунтування того, що центральним механізмом психологічних змін виступає трансформація особистісних смислів, а не безпосереднє зменшення інтенсивності негативних переживань. У психосинтезі розвиток бажаних якостей і нової особистісної перспективи відбувається лише після прийняття та усвідомлення негативних переживань, а не шляхом їх витіснення. Якщо під час формування ідеальної моделі виникає опір або посилення негативних емоцій, це розглядається як прояв неінтегрованих внутрішніх конфліктів, які потребують окремого опрацювання до подальшого моделювання бажаного образу. Узагальнення результатів дає підстави припустити, що застосування техніки побудови ідеальної моделі в консультуванні військовослужбовців може сприяти відновленню цілісності особистісної ідентичності, інтеграції бойового досвіду

в життєву історію без його витіснення, розвитку внутрішньої свободи й відповідальності, формуванню нових особистісних смислів і підвищенню психологічної стійкості. Крім того, її використання потенційно може активізувати процеси посттравматичного особистісного зростання. Таким чином, проведене дослідження дозволило розробити концептуальну модель психологічного консультування військовослужбовців, у якій алгоритм побудови ідеальної моделі виступає центральним психосинтетичним інструментом інтеграції бойового досвіду.

Проблема моральної та екзистенційної травми останніми роками посідає дедалі важливіше місце в сучасній психотерапії. Незважаючи на відмінності у теоретичних підходах, більшість сучасних напрямів визнає, що психологічні наслідки бойового досвіду не обмежуються розвитком посттравматичного стресового розладу або інших психічних розладів. Значна увага приділяється відновленню здатності людини жити відповідно до власних цінностей, інтегрувати травматичний досвід, відновити ідентичність та сформувати нову систему життєвих смислів. Разом із тим механізми досягнення цих цілей у різних психотерапевтичних школах суттєво відрізняються. У когнітивно-поведінковій терапії (КПТ) моральний та екзистенційний біль розглядається насамперед через систему дисфункціональних переконань, автоматичних думок та когнітивних викривлень, які сформувалися після травматичних подій. Робота психолога спрямовується на виявлення таких переконань, як «я винний», «світ небезпечний», «я більше ніколи не буду нормальним», їх критичний аналіз і поступову когнітивну реструктуризацію. У сучасних модифікаціях КПТ для військових значна увага також приділяється роботі з почуттям провини, сорому та травматичними спогадами (Herman, 1997). У терапії прийняття та відповідальності (АСТ) центральним завданням є не усунення болю, а розвиток психологічної гнучкості. Вважається, що страждання посилюється не самим травматичним досвідом, а боротьбою людини зі своїми переживаннями. Тому клієнт навчається приймати складні емоції без уникнення, розототожнюватися зі своїми думками (когнітивна дифузія), усвідомлювати власні цінності та здійснювати поведінку, що відповідає цим цінностям навіть за наявності болю. У роботі з військовослужбовцями АСТ особливо ефективна під час подолання моральної травми, коли почуття провини не можна просто спростувати логічними аргументами (Hayes *et al.*, 2012). Схема-терапія

розглядає екзистенційні переживання як наслідок активації ранніх дезадаптивних схем і режимів особистості, які можуть загострюватися після бойових подій. Зокрема, моральна травма часто активує схеми дефективності, покарання, недовіри, емоційної депривації або надмірних стандартів. Як зазначали А. Arntz & G. Jacob (2013), консультування спрямоване на виявлення цих схем, розвиток режиму «здорового дорослого» та формування більш адаптивних способів реагування на пережитий досвід. У гештальт-терапії центральною стає проблема незавершених переживань і порушення контакту людини із собою та навколишнім світом. Бойовий досвід може залишатися незавершеним гештальтом, що проявляється у повторюваних спогадах, емоційному застряганні, неможливості завершити процес горювання або прийняти втрату. Психотерапевтична робота орієнтується на усвідомлення актуальних переживань «тут і тепер», завершення емоційно незавершених ситуацій та інтеграцію відкинутих аспектів особистості (Perls, 1969).

Особливе місце у роботі з екзистенційним болем займає логотерапія V.E. Frankl (1966), яка виходить із положення про прагнення людини до смислу як головної мотиваційної сили. З позицій логотерапії страждання саме по собі не руйнує особистість, якщо людина здатна знайти або створити смисл пережитого досвіду. Консультування спрямовується на пошук особистісного значення бойового досвіду, переосмислення втрат, відповідальності та власного життєвого покликання. Саме логотерапія вперше системно поставила проблему екзистенційного вакууму та втрати сенсу як самостійного психологічного феномену. В екзистенційній психотерапії моральний та екзистенційний біль розглядається як закономірний наслідок зустрічі людини з фундаментальними даностями існування: смертністю, свободою, відповідальністю, ізоляцією та відсутністю наперед заданого сенсу життя (Yeomans, 2018). Завдання консультанта полягає не в усуненні цих переживань, а у створенні простору для їх усвідомлення, прийняття та особистісного осмислення. Вважається, що саме через зустріч із власною кінцевістю, відповідальністю та свободою людина отримує можливість жити більш автентично. Разом із тим аналіз теоретичних засад цих напрямів дозволяє припустити, що більшість із них акцентує увагу переважно на окремих компонентах переживання моральної чи екзистенційної травми: когнітивному, емоційному, поведінковому або смисловому. Порівняння методів представлено в Таблиці 2.

Таблиця 2. Порівняльна таблиця психотерапевтичних шкіл, що працюють з основними проявами екзистенційного болю

Критерій	КПТ	АСТ	Логотерапія	Психосинтез
Робота з симптомами	Присутня	Присутня	Частково присутня	Частково присутня
Робота зі смислами	Частково присутня	Присутня	Центральний фокус	Центральний фокус
Робота з ідентичністю	Частково присутня	Присутня	Присутня	Центральний фокус

Таблиця 2. Продовження

Критерій	КПТ	АСТ	Логотерапія	Психосинтез
Робота з волею	Не є фокусом	Частково присутня	Присутня	Центральний фокус
Інтеграція особистості	Не є фокусом	Присутня	Присутня	Центральний фокус

Примітка: для оцінювання використано таку шкалу: «не є фокусом» – аспект не входить до концептуальної моделі підходу; «частково присутній» – розглядається опосередковано й не становить окремої мішені роботи; «присутній» – є складовою підходу, але не його основним фокусом; «центральний фокус» – становить ядро теоретичних положень і практичної роботи в межах підходу

Джерело: складено авторами

Порівняльний аналіз засвідчує, що КПТ, АСТ і логотерапія зосереджуються переважно на окремих аспектах екзистенційного болю, тоді як психосинтез охоплює ширший комплекс мішеней, поєднуючи роботу зі смислами, ідентичністю, волею та інтеграцією особистості. Це дає підстави розглядати психосинтез як більш цілісний концептуальний підхід до опрацювання моральної та екзистенційної травми. Натомість значно менше уваги приділяється процесу цілісної реконструкції особистості після бойового досвіду, коли змінюється не лише ставлення до травми, а й сама структура самоідентичності, система внутрішніх ролей, життєві перспективи та образ майбутнього. Саме в цьому аспекті психосинтез R. Assagioli (2000) демонструє свою концептуальну специфіку. На відміну від підходів, що переважно орієнтовані на прийняття, осмислення або когнітивне переоцінювання пережитого досвіду, психосинтез поєднує ці процеси з активною інтеграцією особистості. Центральне місце займають механізми розототожнення, розвиток усвідомленого Я, робота з волею, інтеграція субособистостей та побудова ідеальної Моделі, що дозволяють не лише змінити ставлення до бойового досвіду, а й сформувати нову цілісну особистісну організацію. У контексті моральної та екзистенційної травми це має принципове значення. Якщо моральна травма руйнує систему цінностей, а екзистенційний біль – життєві смисли та ідентичність, то психосинтез пропонує інструментарій, спрямований саме на реконструкцію цілісності особистості, а не лише на редукцію симптомів чи адаптацію до пережитого досвіду. Побудова ідеальної моделі дозволяє інтегрувати бойовий досвід у життєву історію людини, не заперечуючи його, але водночас не дозволяючи йому стати єдиною основою самоідентифікації. Саме ця інтегративна спрямованість робить психосинтез особливо перспективним методом психологічного консультування військовослужбовців, які переживають моральну травму та екзистенційний біль.

Аналіз сучасних психотерапевтичних підходів засвідчив, що вони по-різному пояснюють природу моральної та екзистенційної травми й використовують різні механізми психологічних змін. Водночас спільною тенденцією сучасної психотерапії є поступовий перехід від симптомоцентричної моделі допомоги до роботи зі смислами, цінностями, моральною ідентичністю та особистісною цілісністю. Саме в цьому контексті психосинтетичні техніки, зокрема техніка побудови ідеальної моделі може розглядатися як

інтегративний інструмент психологічного консультування військовослужбовців, який поєднує переосмислення екзистенційного досвіду із активним формуванням нового образу себе та власного майбутнього. Аналіз доробку R. Assagioli (2000) дозволив встановити, що техніка ідеальної моделі має значний потенціал саме для інтеграції травматичного досвіду, оскільки її метою є не створення недосяжного образу «ідеальної людини», а формування реалістичної моделі особистості, яка відповідає актуальному етапу розвитку людини та забезпечує її подальший психосинтез. Центральним механізмом техніки виступає створення досяжного образу власного Я, його багаторазова візуалізація, переживання та поступове перенесення у реальну поведінку.

♦ Висновки

Проведене теоретичне дослідження дозволило обґрунтувати доцільність розгляду екзистенційного болю військовослужбовців як самостійного предмета психологічного консультування, що виходить за межі традиційної симптомоцентричної моделі психологічної допомоги. Встановлено, що поряд із посттравматичними проявами значна частина військових переживає моральну та екзистенційну травму, які проявляються у втраті життєвих смислів, порушенні моральної цілісності, кризі особистісної ідентичності та труднощах інтеграції бойового досвіду. Саме ці феномени значною мірою визначають довготривалі психологічні наслідки війни та потребують окремого методологічного осмислення. У результаті дослідження розроблено концептуальну модель трансформації екзистенційного болю в психологічному консультуванні військовослужбовців, основу якої становлять принципи психосинтезу R. Assagioli. Отже, обґрунтовано доцільність використання алгоритму побудови ідеальної моделі як інструменту інтеграції бойового досвіду в процесі психологічного консультування. Запропонований підхід орієнтований на відновлення особистісної цілісності, трансформацію екзистенційних смислів і формування інтегрованої Я-концепції, у межах якої бойовий досвід включається до життєвої історії особистості, не визнаючи її самоідентифікацію.

Теоретично обґрунтовано послідовність психосинтетичного консультування, що включає усвідомлення екзистенційного болю через феномени «здивування від болю» та «здивування від радості», процес розототожнення з травматичним досвідом, побудову ідеальної

моделі та інтеграцію нових особистісних смислів. Показано, що саме така послідовність створює умови для переходу від переживання моральної й екзистенційної травми до посттравматичного особистісного зростання, розвитку внутрішньої свободи, відповідальності та психологічної стійкості. Порівняльний аналіз сучасних психотерапевтичних підходів засвідчив, що більшість із них ефективно працює з окремими когнітивними, емоційними, поведінковими чи смисловими аспектами травматичного досвіду. Водночас психосинтез вирізняється інтегративною спрямованістю, оскільки поєднує роботу з екзистенційними смислами, моральними цінностями, ідентичністю та особистісним потенціалом розвитку в єдиному консультативному процесі. Це дозволяє розглядати його як перспективний метод психологічного супроводу військовослужбовців, які переживають моральну та екзистенційну травму. Перспективи

подальших досліджень пов'язані з емпіричною апробацією запропонованої моделі та оцінюванням ефективності психосинтетичних інтервенцій у роботі з моральною й екзистенційною травмою військовослужбовців.

◆ Подяку

Автори висловлюють щире вдячність Єгору Валерійовичу Кучеренку за академічний супровід, методологічну допомогу та вагомий внесок у концептуалізацію ідеальної моделі, а також за ідейне натхнення, яке стало поштовхом до написання цієї статті.

◆ Фінансування

Немає.

◆ Конфлікт інтересів

Немає.

◆ Джерела

- [1] Alberti, A., Bartoli, S., Caldironi, B., Ferrucci, P., Giorni, G., Peresson, L., & Rosselli, M. (2012). *A psychotherapy on the side of the human being: The historical 1977 manifesto of therapeutic psychosynthesis*. Florence: L'Uomo Edizioni.
- [2] Arntz, A., & Jacob, G. (2013). *Schema therapy in practice: An introductory guide to the schema mode approach*. Basel: Wiley-Blackwell.
- [3] Assagioli, R. (2000). *Psychosynthesis: A collection of basic writings*. Amherst, MA: Synthesis Center.
- [4] Black, S.W., & Klinger, K. (2022). Building spiritual strength: A spiritually integrated approach to treating moral injury. *Current Treatment Options in Psychiatry*, 9, 313-320. doi: 10.1007/s40501-022-00276-0.
- [5] Farnsworth, J.K., Drescher, K.D., Evans, W., & Walser, R.D. (2017). A functional approach to understanding and treating military-related moral injury. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(4), 391-397. doi: 10.1016/j.jcbs.2017.07.003.
- [6] Ferrucci, P. (1982). *What we may be: Techniques for psychological and spiritual growth through psychosynthesis*. Los Angeles, CA: J.P. Tarcher.
- [7] Firman, J., & Gila, A. (2010). *Psychosynthesis: A psychology of the spirit*. Albany, NY: State University of New York Press.
- [8] Frankfurt, S., & Frazier, P. (2016). A review of research on moral injury in combat veterans. *Military Psychology*, 28(5), 318-330. doi: 10.1037/mil0000132.
- [9] Frankl, V.E. (1966). Self-transcendence as a human phenomenon. *Journal of Humanistic Psychology*, 6(2), 97-106. doi: 10.1177/002216786600600201.
- [10] Grimell, J. (2017). Making dialogue with an existential voice in transition from military to civilian life. *Theory & Psychology*, 27(6), 832-850. doi: 10.1177/0959354317739164.
- [11] Harris, J.I., Chamberlin, E.S., Engdahl, B., Ayre, A., Usset, T., & Mendez, D. (2021). Spiritually integrated interventions for posttraumatic stress disorder and moral injury: A review. *Current Treatment Options in Psychiatry*, 8, 196-212. doi: 10.1007/s40501-021-00248-w.
- [12] Hayes, S.C., Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (2012). *Psychological flexibility as a unified model of human functioning*. In *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed., pp. 60-99). New York, NY: Guilford Press.
- [13] Herman, J.L. (1997). *Trauma and recovery: The aftermath of violence – from domestic abuse to political terror*. New York, NY: Basic Books.
- [14] Hollis, J., Hanna, P., & Perman, G. (2023). Recontextualising moral injury among military veterans: An integrative theoretical review. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 33(1), 85-101. doi: 10.1002/casp.2643.
- [15] Jamieson, N., Carey, L.B., Jamieson, A., & Maple, M. (2023). Examining the association between moral injury and suicidal behavior in military populations: A systematic review. *Journal of Religion and Health*, 62, 3904-3925. doi: 10.1007/s10943-023-01885-6.
- [16] Kokun, O.M., Moroz, V.M., Lozinska, N.S., & Pishko, I.O. (2021). *Psychological prevention of psychotraumatization among servicemen of the Armed Forces of Ukraine: Methodological guide*. Kyiv: Ukrainian Military Medical Academy.
- [17] Kucherenko, Y.V., Shyrokova, A.V., & Piven, L.V. (2024). Psychological assistance to adults at the threshold between post-traumatic recovery and self-growth, based on psychosynthesis. *Problems of Humanities. Psychology*, 54, 30-41. doi: 10.32782/2312-8437.54.2024-2.4.

- [18] Kuraieva, A.A., Husiatnyk, O.S., & Hushchyna, T.Y. (2024). Medico-psychological foundations in the conceptualization of combat psychotrauma. *Habitus*, 67, 333-336. [doi: 10.32782/2663-5208.2024.67.57](https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.57).
- [19] Litz, B.T., Stein, N., Delaney, E., Lebowitz, L., Nash, W.P., Silva, C., & Maguen, S. (2009). Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*, 29(8), 695-706. [doi: 10.1016/j.cpr.2009.07.003](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.07.003).
- [20] Molendijk, T. (2025). Just war theory for morale and moral injury: Beyond individual resilience. *Journal of Military Ethics*, 23(3-4), 201-218. [doi: 10.1080/15027570.2024.2442802](https://doi.org/10.1080/15027570.2024.2442802).
- [21] Nieuwsma, J.A., Walser, R.D., Farnsworth, J.K., Drescher, K.D., Meador, K.G., & Nash, W.P. (2015). Possibilities within acceptance and commitment therapy for approaching moral injury. *Current Psychiatry Reviews*, 11(3), 193-206. [doi: 10.2174/1573400511666150629105234](https://doi.org/10.2174/1573400511666150629105234).
- [22] Perls, F.S. (1969). *Gestalt therapy verbatim*. Lafayette, CA: Real People Press.
- [23] Ravn, I. (2024). The existential challenges of stress, trauma, and psychopathology and their integration to the self: A self-determination theory perspective. *Trends in Psychology*. [doi: 10.1007/s43076-024-00373-4](https://doi.org/10.1007/s43076-024-00373-4).
- [24] Shay, J. (1994). *Achilles in Vietnam: Combat trauma and the undoing of character*. New York, NY: Scribner.
- [25] Shyroкова, A.V., Kuraieva, A.A., & Frolov, O.S. (2025). The problem of posttraumatic personality growth in modern psychological theories *Psychological Studies*, 2, 214-223. [doi: 10.32782/psych.studies/2025.2.29](https://doi.org/10.32782/psych.studies/2025.2.29).
- [26] Siegel, D.J. (2010). *Mindsight: The new science of personal transformation*. New York, NY: Bantam Books.
- [27] Sørensen, K. (2023). *Conflict, crises, and synthesis – introduction*. Retrieved from <https://kennethsorensen.dk/en/conflict-crises-and-synthesis-introduction/>.
- [28] Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1). [doi: 10.1207/s15327965pli1501_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01).
- [29] Terletska, L. (2023). Psychotherapy of existential guilt as a means of preserving the psychological health of the individual. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology*, 1(17), 72-78. [doi: 10.17721/BPSY.2023.1\(17\).10](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).10).
- [30] Vargiu, J. (1974). *Subpersonalities*. *Synthesis*, 1, 52-90.
- [31] Wilson, M.A., Shay, A., Harris, J.I., Faller, N., Usset, T.J., & Simmons, A. (2024). Moral distress and moral injury in military healthcare clinicians: A scoping review. *AJPM Focus*, 3(2), article number 100173. [doi: 10.1016/j.focus.2023.100173](https://doi.org/10.1016/j.focus.2023.100173).
- [32] Yeomans, A.E. (2018). *Self-care during dark times*. In J. Kuniholm (Ed.), *Sharing wellness: Psychosynthesis for helping people: Theory and applications, a collection of classic articles* (pp. 103-130). Cheshire, MA: Cheshire Cat Books.
- [33] Zasiiekina, L., Kokun, O., Hlova, I., & Bojko, M. (2023). Defining conceptual boundaries of moral injury and post-traumatic stress disorder in military population: A systematic review. *East European Journal of Psycholinguistics*, 10(1), 299-314. [doi: 10.29038/eejpl.2023.10.1.zas](https://doi.org/10.29038/eejpl.2023.10.1.zas).

Transformation of existential pain in psychological counselling of military personnel: Building an ideal model as a tool for integrating combat experience

Anna Shyroкова

Assistant

Private Higher Educational Establishment "Kyiv Medical University"

01004, 17-A Velyka Vasylkivska Str., Kyiv, Ukraine

<https://orcid.org/0009-0005-9774-2119>

Antonina Kuraieva

Assistant

Private Higher Educational Establishment "Kyiv Medical University"

01004, 17-A Velyka Vasylkivska Str., Kyiv, Ukraine

<https://orcid.org/0009-0004-7956-5107>

Oleksandr Farmahei

Doctor of Psychological Sciences, Professor, Colonel

Private Higher Educational Establishment "Kyiv Medical University"

01004, 17-A Velyka Vasylkivska Str., Kyiv, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0001-7522-6811>

♦ **Abstract.** The relevance of the study is conditioned by the need to expand contemporary approaches to psychological counselling of military personnel with combat experience. Along with post-traumatic, anxious and depressive manifestations, moral trauma and existential pain are important consequences of combat experience, which can cause loss of life meanings, violation of moral integrity, and a crisis of personal identity. This necessitates the application of counselling models aimed at symptom reduction with simultaneous integration of combat experience, the restoration of personal integrity, and the search of new meanings in life. The purpose of the study was to theoretically substantiate the potential of psychosynthesis in transforming the existential pain of military personnel through R. Assagioli's concept of constructing an ideal model to facilitate the integration of combat experience in the process of psychological counselling. The methodological basis of the research was the methods of theoretical analysis, synthesis, comparison, systematisation, and generalisation of contemporary scientific sources on the psychology of combat trauma, moral trauma, existential psychology, psychosynthesis, and psychological counselling. A comparative analysis of psychotherapeutic approaches to working with moral and existential trauma was carried out, in particular, cognitive behavioural therapy, acceptance and commitment therapy, scheme therapy, Gestalt therapy, logotherapy, and existential psychotherapy. As a result of the study, a conceptual model of transformation of existential pain of military personnel by means of psychosynthesis was proposed, the central element of which is the technique of constructing an ideal model. The stages of psychosynthetic counselling were substantiated, including awareness of existential pain through the phenomena of "wonder at pain" and "wonder at joy", disidentification from traumatic experience, establishing contact with the True Self (Higher Self), activation of the will, construction of an ideal model, and integration of combat experience into a coherent system of personal meanings. It was shown that moral trauma and existential pain arise due to the actualisation of fundamental existential givens of human existence and are accompanied by a violation of moral identity, value system, and life prospects. In contrast to symptom-centred models of psychological assistance, the proposed approach is focused on the reconstruction of a holistic self-concept, integration of internal conflicts, and the development of personal potential. The practical significance of the study lies in the possibility of applying the proposed psychosynthetic model in consulting military personnel and veterans, and in programmes of psychological support and training of specialists

♦ **Keywords:** Higher Self; will; personal identity; moral trauma; psychosynthesis; disidentification; life-meaning orientations