МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ВПЛИВ СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ З ЦИВІЛЬНИМ НАСЕЛЕННЯМ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ВЕТЕРАНІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Виконав: студент IV курсу,
групи 6.0531-з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Герус Семен Андрійович
Керівник: д-р. пед. наук, зав. кафедри
акторської майстерності Локарєва Г. В.
Рецензент канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Грандт В. В.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувача кафедри
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
_____
«____»_____2026 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ
Герусу Семену Андрійович

1. Тема роботи Вплив соціальної взаємодії з цивільним населенням на емоційний стан ветеранів бойових дій
керівник роботи Локарєва Г.В., д-р. пед. наук, зав. кафедри акторської майстерності
затверджені наказом ЗНУ від «08» грудня 2025 року №1780-с
2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні данні до роботи – аналіз науково-психологічної літератури
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: дослідити теоретичні підходи до вивчення емоційного стану ветеранів бойових дій та особливостей їхньої соціальної взаємодії з цивільним населенням; визначити фактори, які впливають на психологічне самопочуття ветеранів у процесі соціальної взаємодії; провести емпіричне дослідження та встановити особливості впливу соціальної взаємодії з цивільним населенням на емоційний стан ветеранів бойових дій.
5. Перелік графічного матеріалу: 2 таблиці, 1 рисунок.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Локарєва Г.В, професор		
Розділ 1	Локарєва Г.В, професор		
Розідл 2	Локарєва Г.В, професор		
Висновки	Локарєва Г.В, професор		

7. Дата видачі завдання: _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконанння етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень2026 р.	Виконано
2	Робота над вступом	лютий 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень 2026 р.	Виконано
6	Написання висновків	травень 2026 р.	Виконано
7	Предзахист	травень 2026 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	травень 2026 р.	Виконано

Студент _____ С. А. Герус

Керівник роботи _____ Г. В. Локарєва

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 46 сторінок, 1 рисунок, 2 таблиці, 30 джерел.

Об’єкт дослідження – емоційний стан ветеранів бойових дій.

Предмет дослідження – вплив соціальної взаємодії цивільним населенням на емоційний стан ветеранів бойових дій.

Мета роботи – дослідити особливості впливу соціальної взаємодії з цивільним населенням на емоційний стан ветеранів бойових дій та визначити основні труднощі, з якими стикаються ветерани.

Гіпотеза дослідження – соціальна взаємодія цивільних із ветеранами суттєво впливає на їхній емоційний стан і рівень адаптації, і цей вплив найчастіше є негативним через недостатній рівень психологічної обізнаності суспільства.

Методи дослідження: теоретико-методологічний аналіз; контент-аналіз; класифікація та систематизація наукових джерел; порівняння та узагальнення даних дослідження; емпіричні; інтерв’ю; Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда; опитувальник Спілбергера-Ханіна.

Наукова новизна полягає у тому, що вперше здійснено комплексне емпіричне дослідження взаємозв’язків між особливостями соціальної взаємодії ветеранів сучасної російсько-української війни з цивільним населенням та їхнім емоційним станом у процесі соціально-психологічної адаптації.

Галузь використання: соціологічні, психологічні, історичні дослідження.

ВІЙСЬКОВІ, СОЦІАЛЬНА ВЗАЄМОДІЯ, ЦИВІЛЬНІ, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, АДАПТАЦІЯ, ТРИВОЖНІСТЬ, ЦІННОСТІ, РЕАДАПТАЦІЯ, ІНТЕГРАЦІЯ, ВАЗЄМОДІЯ.

SUMMARY

Gerus S. A. The impact of social interaction with the civilian population on the emotional state of war veterans.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (30 items, 4 of foreign origin). The qualifying work volume is 49 pages long, 45 of them – main text.

The qualifying work provides a theoretical overview and describes an empirical study of the impact of social interaction with civilians on the emotional state of combat veterans. The bachelor's thesis consists of 2 chapters, each of which examines different aspects of veterans' emotional state, their socio-psychological adaptation, and their interaction with civilian society after demobilization.

Object of the study – the emotional state of combat veterans.

Subject of the study – the impact of social interaction with the civilian population on the emotional state of combat veterans.

The purpose of work is to investigate the features of the influence of social interaction with civilians on the emotional state of combat veterans and to identify the main difficulties faced by veterans.

The research tasks are:

1. To examine theoretical approaches to studying the emotional state of combat veterans during readaptation;

2. To investigate the characteristics of veterans' social interaction with the civilian population;

3. To identify factors influencing veterans' psychological well-being in the process of social interaction;

4. To conduct an empirical study and determine the features of the impact of social interaction with civilians on the emotional state of combat veterans;

5. To formulate practical recommendations for improving interpersonal communication between veterans and the civilian population.

Chapter 1 «Theoretical and methodological foundations of studying the impact of social interaction with the civilian population on the emotional state of combat veterans» provides a theoretical analysis of the emotional state of veterans, the process of readaptation, and the role of social interaction as a key psychological factor.

In Chapter 2 «Empirical study of the impact of social interaction with civilians on the emotional state of veterans» the research design, methods, and results of the empirical investigation are presented and analyzed.

Key words: military personnel, social interaction, civilians, emotional state, adaptation, anxiety, values, readaptation, integration, interaction.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ З ЦИВІЛЬНИМ НАСЕЛЕННЯМ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ВЕТЕРАНІВ БОЙОВИХ ДІЙ 12
1.1 Теоретичний аналіз поняття реадаптації та соціальної взаємодії як її чинника 12
1.2 Особливості емоційних станів ветеранів бойових дій під час несення військової служби та реадаптації до цивільного життя 21
1.3 Вплив міжособистісних взаємин і соціальної підтримки на емоційний стан ветеранів 27
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ З ЦИВІЛЬНИМИ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ВЕТЕРАНІВ 31
2.1 Організація та методи дослідження 31
2.2 Інтерпретація результатів 33
ВИСНОВКИ 44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 47

ВСТУП

Актуальність дослідження. Питання міжособистісних відносин ветеранів та чинних військовослужбовців з цивільним населенням є актуальними для вивчення як у воєнний, так і у повоєнний час через специфічний характер цих взаємовідносин.

Сучасна психологічна наука наразі не має достовірних відомостей про специфіку міжособистісної взаємодії цих груп населення, адже у період Першої світової та Другої світової воєн, а також у повоєнні часи більша частина уваги психологічної спільноти приділялась саме питанням реабілітації та реадаптації військових та постраждалих цивільних, дослідженню повоєнних психічних захворювань (сучасні ПТСР, бойовий стрес тощо). Так само ми не маємо наразі інформації про вплив соціальної взаємодії з цивільними на емоційний стан ветеранів бойових дій, не дивлячись на важливість та актуальність цієї інформації для реадаптації ветеранів російсько-української війни.

Здебільшого в сучасних наукових роботах відносини між цивільними та військовими розглядають у межах правових відносин або професійної взаємодії. Зокрема автори вивчали особливості міжособистісних відносин та вказує на розбіжності сприйняття життя військовими та цивільними, що і є причиною появи проблем у взаєморозумінні. Проте його увага також більше спрямована саме на політичні та правові відносини.

Вітчизняні дослідники, зокрема Ю. Швалб, О. Вернік, Л. Варава, О. М. Дячок, Т. Кирпенко [28], у своїх роботах вивчали вплив катастрофічних подій, особливо воєнних, на життя людини. Зокрема, вони формують тезу, що зміни стосуються не тільки умов життєдіяльності, а й самої особистості, зокрема її поглядів та цінностей.

Зміна поглядів, цінностей та структурних компонентів особистості загалом приводять нас до проблем реадаптації ветеранів до цивільного життя,

адже в першу чергу процес реадаптації та реінтеграції пов’язаний зі спілкуванням та взаємодією з цивільним населенням.

Наразі більшість заходів, які реалізуються в Україні для реабілітації та реінтеграції ветеранів, проводяться на запозиченій з США основі «Peer-to-peer». В перекладі на українську система «Рівний — рівному» має на увазі створення підтримуючих спільнот, в яких люди з військовим досвідом, які вдало реадаптувалися до цивільного життя після повернення з війни, допомагають тим ветеранам, які тільки починають шлях повернення. Підхід «Рівний-рівному» має фактично доведену ефективність, адже його вдало використовували для реадаптації ветеранів Афганістану та Ізраїлю [11, 240]. Наявний досвід підтверджує, що ветеранам легше говорити про наявні труднощі та кризи з людьми, які мають тотожний або схожий досвід. Проте цей підхід певною мірою створює ізоляцію соціальної групи ветеранів та сприяє підвищенню напруги в міжособистісних стосунках між ветеранами та цивільним населенням.

У той же самий час суспільство певною мірою нівелює військовий досвід ветеранів та зводить його до думки, що, повернувшись до цивільного життя, людина може повноцінно «залишити війну на війні» та «повернутися до нормального життя». Дані твердження є одними з найбільш розповсюджених як у суспільстві загалом, так і в соціальних мережах, що створює додаткову напругу у відносинах та підтверджує тезу Білощицького, щодо суттєвих відмінностей у сприйнятті життя між ветеранами та цивільними.

Науковці К. Ніжейко та К. Ковалівська, в дослідженні 2024 року зазначають, що суспільство відіграє ключову роль у реадаптації ветеранів. Перед початком роботи над нашим дослідженням, ми, в свою чергу, провели анонімне опитування серед чинних військовослужбовців одного з бойових підрозділів. 87% опитаних військових зазначили, що після повернення найбільше вони хвилюються саме через взаємодію з соціумом. На нашу думку, враховуючи згадані вище дослідження та результати нашого

попереднього опитування – питання соціальної взаємодії між цивільними та ветеранами, а також вплив цієї взаємодії на емоційний стан ветеранів є ключовим в сучасній українській психології, враховуючи необхідність суттєвої підготовки до повоєнного часу.

У цьому контексті вважаємо необхідним дослідити специфіку впливу соціальної взаємодії з цивільними на емоційний стан ветеранів бойових дій, адже саме ця взаємодія відіграватиме ключову роль у реадаптації, самореалізації та реінтеграції ветеранів у суспільство.

Об’єкт дослідження – емоційний стан ветеранів бойових дій.

Предмет дослідження – вплив соціальної взаємодії цивільним населенням на емоційний стан ветеранів бойових дій.

Мета роботи – дослідити особливості впливу соціальної взаємодії з цивільним населенням на емоційний стан ветеранів бойових дій та визначити основні труднощі, з якими стикаються ветерани.

Гіпотеза дослідження – соціальна взаємодія цивільних із ветеранами суттєво впливає на їхній емоційний стан і рівень адаптації, і цей вплив найчастіше є негативним через недостатній рівень психологічної обізнаності суспільства.

Реалізація мети передбачає виконання таких завдань:

1) Дослідити теоретичні підходи до вивчення емоційного стану ветеранів бойових дій під час реадаптації;

2) Дослідити особливості соціальної взаємодії ветеранів з цивільним населенням;

3) Визначити фактори, які впливають на психологічне самопочуття ветеранів у процесі соціальної взаємодії;

4) Провести емпіричне дослідження та встановити особливості впливу соціальної взаємодії з цивільним населенням на емоційний стан ветеранів бойових дій.

5) Сформулювати практичні рекомендації для покращення міжособистісної комунікації між ветеранами та цивільним населення.

Методи дослідження: теоретико-методологічний аналіз; контент-аналіз; класифікація та систематизація наукових джерел; порівняння та узагальнення даних дослідження; емпіричні; інтерв'ю; Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда; опитувальник Спілбергера-Ханіна.

Наукова новизна полягає у тому, що вперше здійснено комплексне емпіричне дослідження взаємозв'язків між особливостями соціальної взаємодії ветеранів сучасної російсько-української війни з цивільним населенням та їхнім емоційним станом у процесі соціально-психологічної адаптації.

Практична значущість роботи полягає в можливості застосування отриманих результатів дослідження для розробки програм з соціально-психологічної реадаптації ветеранів, виходячи з їх емоційних потреб. Отримані результати також можна використовувати для створення практичних рекомендацій, тренінгів та освітніх заходів з питання взаємодії цивільного населення з ветеранами, для формування безпечного простору для людей з досвідом війни.

Структура кваліфікаційної роботи складається зі вступу, 2 розділів, висновків, списку використаних джерел із 48 найменувань. Загальний обсяг основного тексту становить – 46 сторінок. Робота містить 1 рисунок, 2 таблиці.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ З ЦИВІЛЬНИМ НАСЕЛЕННЯМ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ВЕТЕРАНІВ БОЙОВИХ ДІЙ

1.1 Теоретичний аналіз поняття соціальна взаємодія як чинника адаптації ветеранів

Процес адаптації ветеранів до цивільного життя, зокрема враховуючи адаптацію в цивільне населення включає в себе не тільки фізичне повернення ветерана в першочергові, або наближені до них умови існування та фізіологічне відновлення, а і глибокі психологічні зміни, які зокрема включають налагодження нових, або відновлення старих контактів з родиною, колегами, друзями та іншими учасниками соціальної взаємодії.

Досвід війни має суттєвий вплив на моделі світу та схеми організації власної життєдіяльності особистості, внаслідок чого людина може переживати певні труднощі у налагоджені соціальних контактів з людьми, які не мали досвіду бойових дій. Відповідно повернення до цивільного життя потребує суттєвих зусиль в першу чергу від ветеранів, задля налагодження взаємодій з соціумом в цілому [5].

Досліджуючи питання адаптації фізіологи, зокрема Г. Ауберт [1] та вітчизняні дослідники, такі як С. Максименко та К. Максименко [19] зазначали, що адаптація є складним поняттям, який поєднує в собі одразу декілька важливих для наукового знання аспектів:

1) Пристосування індивіда до існування під час постійних змін;
2) Активна взаємодія між індивідом та середовищем, до якого він має адаптуватися;
3) Перетворення середовища відповідно до потреб та ціннісної системи індивіда.

Процес адаптації та реадаптації індивіда включає в себе біологічну складову, в яку ми вкладаємо розуміння адаптації та реадаптації як вимушеної реакції організму з метою виживання [3].

Другою, але не менш важливою складовою адаптації є соціальна складова. Соціальною адаптацією ми вважаємо процес інтеграції особистості в соціальні відносини, які є одним з чинників формування міжособистісних взаємин. В свою чергу сформовані міжособистісні взаємини впливають на поведінку та комунікацію індивіда. Не менш важливою складовою соціальної адаптації є також прийняття індивідом власної соціальної ролі [16].

Сучасні вітчизняні дослідники, зокрема О. Булгакова визначає соціальну взаємодію як систему взаємозалежних дій у співпраці, спільній діяльності індивідів та їх міжособистісному, зокрема професійному спілкуванні, під час якого неодмінно проявляються їхні психічні особливості. На думку Булгакової – ключовим компонентом міжособистісної взаємодії є самопрезентація індивіда, характер його самопрезентації та інші прояви інтерактивних взаємин [7].

Враховуючи контекст нашого дослідження варто трохи адаптувати сформульоване Булгаковою поняття до соціальної групи ветеранів та зазначити, що враховуючи сформульовану тезу щодо важливістю саме самопрезентації індивіда ми вже на цьому етапі стикаємося з певною кризою у комунікації між ветеранами та цивільними. Суть кризи полягає у труднощах самопрезентації з урахуванням суттєвої стигматизації ветеранів у суспільстві.

Надалі в нашому дослідженні ми будемо надавати приклади ситуацій, описаних респондентами, у яких вони стикалися з острахом від цивільних, коли останні дізнавалися про військовий досвід співбесідника. Відповідно, отримавши такий полярний досвід ставлення до власної професії, а саме вихваляння в соціальних мережах та страх в особистому спілкуванні – опитані нами респонденти відмічають знижену мотивацію до розкриття свого досвіду перед цивільними при побудові нових соціальних зв’язків.

В сучасних умовах питання соціальної реадаптації ветеранів визначається як комплексний процес, який включає в себе психологічну, соціальну та професійну складову.

Важливо зазначити, що аналізуючи соціальний контекст повернення ветеранів ми розділяємо поняття «адаптація» та «реадаптація», використовуючи поняття «адаптація» здебільшого по відношенню до періоду початку несення військової служби, коли індивід адаптувався до нових, не відомих раніше умов життя.

Під поняттям «реадаптація» ми розглядаємо саме процес повернення до попереднього стану, або попередніх умов життя після суттєвих змін, або перерви.

Досліджуючи питання реадаптації ми маємо приділяти увагу також трьом основним контекстами, які мають безпосередній вплив на реадаптацію індивіда.

Першим аспектом є контекст існування індивіда до змін. В умовах війни ми стикаємось з ситуації постійних, безперервних змін, які не є контрольованими. Наразі, майже після чотирьох років повномасштабної війни ми маємо розуміти, що контекст попереднього існування змінився у більшості людей. Ці зміни можуть стосуватися абсолютно різних аспектів життя, проте найчастіше ми стикаємось з такими:

1) Зміна місця проживання – велика кількість військових втратили власні домівки внаслідок російських атак або окупації, через що були змушені заочно переїхати, що вже має суттєвий вплив на соціальну ситуацію, в які ветерани повернулись, або будуть повертатись;

2) Зміни сімейного статусу – втрата стосунків, побудова нових, овдовіння, народження дитини. Війна не зупиняє життя, воно продовжує іти. Відповідно часто військові стикаються, знову ж таким, з заочною участю у змінах власного родинного статусу, що може провокувати почуття провини, відчуття втрати сенсу, або навпаки, віднайдення нової соціальної підтримки.

3) Втрата попереднього місця роботи. На початку повномасштабного вторгнення велика кількість бізнесів «Бронювали» місця під своїх співробітників, які стали на захист України. Просто після майже 4 років війни подібне «бронювання» стало невигідним для цих бізнесів, через що ветерани, які ніби мали професійний осередок для повернення втратили його. Певною мірою це може провокувати відчуття незахищеності, зниження власної значущості в цивільному житті та/або втрати відчуття безпеки. Звісно, ті ветерани які стали на захист в перші дні, наймовірніше, вже вирішили подальший план дій після звільнення, проте це не відміняє можливі негативні емоційні реакції.

Другим аспектом є контекст самих змін. Загалом зміни ми можемо розділити на позитивні та деструктивні. Процес надання значущості та статусу «Позитивних» чи «Негативних» змін є суто індивідуальним, відповідно ми не можемо дати об'єктивну оцінку тим чи іншим змінам, які можуть мати вплив на процес реадаптації ветерана, проте ми впевнені, що в залежності від ставлення до тих чи інших змін вони можуть мати або позитивний, або негативний вплив.

Розглядаючи контекст самих змін на прикладі соціальних взаємодій ми можемо навести як приклад ситуацію народження дитини. Для більшості людей ця зміна соціального статусу та набуття статусу батько/матір є позитивним. Відповідно, народження дитини найімовірніше бути мати і позитивний вплив на реадаптацію та налагодження соціальних відносин, адже буде як мінімум один аспект соціальної взаємодії, який може об’єднати умовного ветерана та умовного цивільного для проживання цього досвіду в умовах повсякденної комунікації.

Наступною вважливою умовою є контекст, в який людина повертається, після цих змін. Якщо повернутися до прикладів з вимушеним переселенням, втратою дому або родини – ці контексти, в які повертається ветеран будуть радше негативно впливати на його адаптацію. В нещодавньому досліджені [8, 53] було описано приклад низького рівня

адаптації ветеранів, які втратили родину, або знаходились на межі втрати родини. У таких випадках ми найчастіше стикаємось з низьким рівнем задоволеністю соціальною взаємодією, навіть якщо вона є екологічною.

Вітчизняна дослідниця Н. Завацька акцентує увагу на динамічності самого процесу реадаптації та зазначає, що він не є сталим. Особистість в процесі реадаптації відновлює власні внутрішні ресурси та, що є важливим, соціальні зв'язки, що і діє їй змогу ефективно соціально функціонувати [15].

Наразі ми не маємо об'єктивних критеріїв успішної реадаптації, проте сам процес успішної реадаптації суттєво залежить від рівня соціальної підтримки та якості соціальних взаємодій, які має індивід.

Ключовими аспектами соціальної взаємодії є емоційна та соціальна підтримка, які найчастіше проявляються у близькості та довірі. В свою чергу соціальна взаємодія впливає на соціальну інтеграцію індивіда в групу та відчуття його залученості в цю групу, а відповідно і на рівень соціального та емоційного благополуччя.

Соціальні взаємодії під час адаптації ветерана можна ототожнити зі структурою його реінтеграції, адже саме це поняття повноцінно відображає формат трансформаційних процесів, які відбуваються з людиною під час інтеграції знань, умінь та навичок, отриманих на війні в його цивільне життя.

Першим рівнем у цій структурі є індивідуальний рівень, де ми розглядаємо ветерана та його особистий стан, його думку про власне місце у суспільстві та власне розуміння того, які відносини складаються у нього з державою, суспільством тощо. Себто це розуміння того, як особистість сприймає свою нову роль в цих аспектах життєдіяльності.

На міжособистісному рівні ми найчастіше розглядаємо соціальну взаємодію між ветераном та членами його родини. Наразі, нажаль, в цьому контексті ми маємо найменше досвіду щодо фактичних трансформаційних процесів соціальної взаємодії у родинах ветеранів, адже вони прагнуть

зберігати власний досвід в межах родини. Проте, з тих даних, які ми можемо отримати з аналізу подкасту «Кохані», авторства ветеранської організації «ВетернаХАБ» [17] – найчастіше після повернення родини ветеранів стикаються з суттєвими проблемами у розумінні досвіду один одного, розумінні нових потреб родини та адаптації до відновлення спільного життя. Відповідно ми приходимо до того, що той рівень соціальної взаємодії, який мав би бути найбільш безпечним для ветеранів після їх повернення додому також певний час може бути «ворожим». Це є не однобічним твердженням, яке демонструє острах цивільних щодо ветеранів та прирівнює до цього їх родини, це радше пояснення того, шо навіть в найближчих стосунках після тривалого стресу та кризи має бути простір для змін та переналаштування.

Рівень спільноти передбачає взаємодію ветеранів з різноманітними державними структурами, зокрема законодавчими, медичними, тощо. На цьому рівні ми найчастіше стикаємось з проблемою розуміння специфіки реакцій ветеарна та його потреби до поважного ставлення.

На рівні суспільства враховується контекст діянь міністерства ветеранів по відношенню до самих ветеранів. Тобто те, як держава реагує на потреби ветеранів.

Як ми бачимо – кожен з рівнів реінтеграції ветеранів включає той чи інший формат взаємодії ветеранів із соціумом. Соціальний контекст в цій ситуації не тільки сприяє реадаптації людей, які мають військовий досвід та пережили травматичну подію. Він відіграє ключову роль в процесі повернення людини до повноцінного життя, стосунків з оточуючими та власним «Я» після проживання травми та кризи. Саме соціалізація запускає процес трансформації життєвого досвіду [11].

О. Тополь, який займався дослідженням процесу реадаптаціях ветеранів АТО після 2014 року зазначав, що проживання дезадаптивних процесів, як ті, які ми наводили в прикладі з труднощами у повернення в родину після демобілізації є нормальними, адже саме дезадаптивні

процеси передують процесу реадаптації. Дезадаптивний процес найчастіше стосується таких рівнів, як ціннісний, психологічний та соціальний [26] .

Як причини цих дезадаптивних процесів О. Тополь виділяє в першу чергу зміну соціального статусу посткомбатантів після демобілізації. Під час процесу прийняття власної нової соціальної ситуації ветерани не рідко стикаються зі зниженням цього соціального статусу, адже чинних військових цивільні нерідко асоціюють з героями, професіоналами, вмотивованими особистостями з чіткими принципами. Проте повертаючись до цивільного життя ветеран стикається не тільки з втратою професійної ідентичності, адже певний відрізок життя його професією була саме військова справа.

Окрім втрати професійної ідентичності ветерани також стикаються з проблемами у порозумінні з соціумом, неповагою та неможливістю бути конкурентоспроможним на ринку праці. Важливо, що це пов’язано не з фізичними вадами, які унеможливлюють роботу на тій чи іншій посаді, а з стигматизацією ветеранів, адже більшість роботодавців не мають бажання будувати професійні відносини з ветеранами.

Важливу роль в контексті соціальної взаємодії також відіграє невідповідність поведінки та способу мислення ветеранів, по відношенню до цивільних умов. Під час бойових дій тіло мобілізується та адаптується до умов, де всі рішення мають прийматися швидко, увага має бути максимально спрямована на зовнішні фактори, задля збереження життя, тощо. Повертаючись у цивільне життя ветеран не має змоги моментально перемкнути режим та повноцінно та швидко повернутися до цивільної реальності, адже вже має досвід постійної небезпеки. Про це, зокрема, пишуть Н. Лоєвська та Н. Волинець [18]. Автори також зазначають, що ветерани часто стикаються зі звинуваченнями у «застряганні» у війні, коли після демобілізації продовжують цікавитися військовою сферою. Проте цей процес радше можна інтерпретувати як намагання ветерана почувати

себе частиною спільноти. Повертаючись з війни в цивільне існування, де ветеран не рідко на перших парах зустрічається з нерозумінням їх звичок та нових проблем – людина прагне повернутися в те середовище, де все було простим та зрозумілим.

Під час додаткового опитування респондентів, один з них зазначив: «Тут (на війні) все зрозуміло. Тут свої, там чужі. А коли у відпустку приїжджаєш – на тебе свої як на чужого дивляться. День-два побудеш з кимось, крім дружини і до пацанів тягне. Бо вони все розуміють», У цій цитаті досить чітко сформульована теза, яку описували Лоєвська та Волинець – проблема не стільки у відношенні цивільних до ветеранів, скільки у його відсутності, адже небажання розуміти досвід іншого унеможливлює здатність до побудови адекватних міжособистісних стосунків.

Важливо зазначити, що проблема міжособистісних стосунків не завжди є провиною цивільного населення, адже ветерани також часто стигматизують цивільних, прирівнюючи їх до тих, хто нічого не робить для перемоги, попередньо не дізнавшись ситуацію цивільного. Також ця проблема є суттєвою у родинних стосунках, де ветерани часто не приділяють увагу змінам, які сталися з його родиною за його відсутності [21, 134].

Одним з найпопулярніших підходів до створення комфортних умов для повернення ветеранів в США є процес «Психологічної дезінфекції», який має відбуватися одразу після демобілізації [21].

В часи радянщіни під психологічною дезінфекцією розуміли примусову ізоляцію ветеранів після демобілізації за для того, аби себто «повернути їх до нормального стану». На щастя в наш час процес психологічної дезінфекції зазнав суттєвих змін та був адаптований до стандартів США. Як зазначає О. Сафін – реабілітація ветеранів є комплексним заходом, який спрямований на психологічне та фізичне відновлення. Відповідно, окрім налагодження здоров’я, під час

психологічної дезінфекції проводяться заходи по проясненню дії стресу на психіку та поверненню до цивільного життя. Фактично, психологічна дезінфекція це перший контакт ветерана який повертається з цивільним населенням, тому фахівці, які проводять ці заходи є першими, хто демонструє адекватне ставлення до ветерана, комунікацію як з рівним, а не хворим чи «контуженим». Відповідно ці заходи спрямовані не тільки на реабілітацію, а і на створення комфортного перехідного періоду, адже якщо уникнути цього процесу – наймовірніше після повернення ветеран одразу стикнеться з нерозумінням і своїх реакцій і реакцій оточуючих, що буде провокувати конфлікти та емоційну напругу.

Під час психологічної дезінфекції зазвичай проводяться три групи заходів. Перша група спрямована на соціально-психологічну компенсацію кризового стану ветерану. На цьому етапі зазвичай проводиться травмоінформована терапія, задоволення базових потреб та налагодження соціальних взаємодій. Як ми зазначали раніше – соціальна складова є однією з найважливіших у процесі адаптації, одразу після біологічних основ. Відповідно створити підтримуюче та розуміюче середовище є однією з основних задач.

Під час корекцій ціннісно-нормативних задач поведінки увага фахівців приділяється екзистенційним питанням, зокрема віднайденню хобі, цікавих напрямків цивільної, або тилової професії, віднаходженню ресурсних станів та справ, налагодженню взаєморозуміння з родиною та найближчими друзями. Паралельно з роботою з ветеранами часто проводяться психоедукаційні заходи для їх родин, аби пояснити специфіку реагування та як можна підтримати людину.

На етапі формування оптимальних поведінкових стратегій зазвичай проводяться групові та індивідуальні інтервенції для опанування навичок самодопомоги, вирішення конфліктів тощо [22, 253].

Подібний підхід до реабілітації не передбачає абсолютну ізоляцію ветеранів, або ставлення до них як до хворих на реабілітації. Сенс

подібних заходів полягає у тому, щоб допомогти людині прожити кризу адаптації конструктивно та надати досвід адекватної комунікації з цивільними, аби запобігти соціальній ізоляції через можливі першочергові конфлікти в цивільному житті.

Гуманісти стверджують, що людина є найбільшою цінністю. В умовах війни ми стикаємось з великою кількістю втрат, кожна з яких тільки підтверджує цю тезу. Повернувшись з війни ветерани стають в першу чергу людьми, які хочуть звичайного, нормального ставлення до себе. Коли в них бачать людину, а не військового, який вбивав, чи ветерана, який є «контуженим». Вони хочуть, щоб в них бачили людину, у якої є свій біль та яка також заслуговує на добро.

Як ми казали раніше – психологічна реадаптація ветеранів є багатоповерховим та складним процесом. І найважливішим є не адаптація ветерана до повернення, а адаптація суспільства та створення середовища, куди повертається ветеран. Під підготовкою суспільства ми не маємо на увазі створення абсолютно стерильних умов, де ветеран буде ізольований від буденності, конфліктів та інших людей. Ми говоримо про суспільство, яке є сприятливим для реадаптації, а саме те, де в першу чергу цінують людину.

1.2 Особливості емоційних станів ветеранів бойових дій під час несення військової служби та реадаптації до цивільного життя

Питання вивчення емоційних станів в сучасній психології має деякі розбіжності, в залежності від наукових підходів. О. Дацун та Н. Демченко розглядають емоційні стани з урахуванням діяльності людини та класифікують їх на нейтральні, мобілізуючі та дезорганізуючі. Вони зазначають, що в умовах війни спостерігається збільшення дезорганізуючих станів, що може впливати на актуальні питання розвитку психокорекційних програм у повоєнний період [12, 108].

О. Тімченко в свою чергу класифікує емоційні стани за їх модальністю та інтенсивністю. Він також наголошує на специфіці негативних емоційних станів у військових як під час, так і після несення військової служби [24, 203].

Всі емоційні стани мають нейрофізіологічну основу. За емоційні реакції найчастіше відповідає лімбічна система, зокрема такі її структури, як мигдалеподібне тіло, гіпокамп, гіпоталамус, поясна звивина. Саме ці ділянки мозку реагують на ситуації або подразники та запускають відповідну реакцію, яка надалі, за потреби, регулюється префронтальною корою. Говорячи про специфіку перебігу емоційних реакцій ветеранів ми вже на цьому етапі маємо зазначити, що через тривалий стрес структури лімбічної системи можуть мати відмінності від функціонування. Відповідно тіло, найбільш імовірно більше адаптоване до реакцій агресивного характеру, або інших, які більше адаптовані для збереження життя [6].

Загалом психічні стани військових в умовах бойових дій є більш інтенсивними та динамічними, ніж у їх цивільному житті, або цивільних осіб. Це обумовлено в першу чергу постійним впливом стресогенних факторі, екстремальних ситуацій та стану постійної втоми. Всі описані стани мають сильні відмінності від станів цивільних осіб, навіть враховуючи обстріли та брак сну у цивільних.

Військові психологи виділяють такі найчастіші психічні стани серед бійців, як: бойовий стрес, гостра реакція на стрес, бойова психічна травма, бойова втома, тривожність, страх, притуплення емоцій, навпаки підвищений гнів, апатія, гіперпильність тощо. Всі ці стани є наслідком пережитих ситуацій надмірної загрози життю [30].

На стан військових найбільший вплив має тривалість перебування в бойових умовах, тип бойових завдань та характер бойових зіткнень, попередній досвід, індивідуально-психологічні особливості індивіда та наявність соціальної підтримки з боку побратимів та родини. Найчастіше

емоційні реакції мають хвилеподібний характер та можуть характеризуватися специфікою психофізіологічних реакцій та когнітивних оцінок ситуацій [13].

На емоційний стан військовослужбовців під час війни впливає комплексна система факторів, комбінація яких і створює індивідуальні реакції у військового. Найпотужнішим серед цих факторів, безумовно, є перманентна загроза життю є ключовим і найсильнішим з усіх, що впливають на емоційну сферу військовослужбовців. Емоційна реакція на ситуацію загрози життю. Включає мобілізацію всіх ресурсних систем організму за для подолання цієї небезпеки. У той же самий час організм знаходиться на межі своїх фізичних можливостей через постійний стрес, брак сну та нерегулярне харчування. Ці фактори викликають зниження порогу емоційної реактивності та підвищують вразливість психіки до травматичних впливів.

Окрім цього на військового чинить тиск велика кількість подій та ситуацій, які можуть впливати на його боєздатність та створювати сильне відчуття горя або суму. До таких ситуацій ми відносимо втрати побратимів, ІПСО з боку ворогів, тривала розлука з родиною тощо. Це також підкріплюється відчуттям тривоги через невизначеність розвитку подій, бойової обстановки тощо [30].

Р. Попелюшка зазначає, що важливим на емоційний стан ветеранів є також часовий фактор. Тривалість перебування в зоні бойових дій, періоди ротації, час приділений на відпочинок в періоді між бойовими завданнями, а також періодичність побачень з родиною модулюють інтенсивність емоційних реакцій, а також здатність індивіда для психологічного відновлення, яке, в свою чергу, безпосередньо корелює з емоційними станами.

Попелюшка зазначає, що перші тижні в зоні бойових дій є найбільш тривожними та емоційно напруженими, адже в цей період відбувається адаптація до нових умов, або до тих самих умов. Коли період перебування

в зоні бойових дій досягає одного – трьох місяців – емоційний стан відносно стабілізується, адже психіка формує нові, адаптивні механізми реагування на стресори. Понад три місяці перебування в зоні бойових дій призводить до емоційного виснаження, підвищення емоційних реакцій агресії, суму та самозвинувачення. На цьому етапі ми часто спостерігаємо активацію захисного механізму відчуження, коли військовий зменшує соціальні контакти з побратимами та родиною, або однією з цих категорій.

Не забуваємо також про коливання емоційних реакцій, які ми описували раніше. Вони суттєво залежать від інтенсивності бойових дій, через що організм ще більш виснажується, адже не має спокійного фону [20]

Важливо зазначити, що відпустка не завжди є можливістю відновити власні емоційні ресурси. Часто військові описують власні емоційні стані після відпустки як ще більш пригнічені, адже повернення в буденність, особливо при наявності родити створює почуття провини та суму, через вимушене повернення в зону бойових дій. Проте також ми зустрічаємо окремі факти, коли повернення з відпустки описують більш позитивно, адже під час відпустки відчували посилену емоційну напругу, на відміну від звичної ситуації бойових умов.

Протягом несення військової служби описані вище періоди мають певну систему повторень, яка залежить від ротацій. Проте загалом описані вище процеси притаманні усьому періоду несення військової служби. Після повернення до цивільного життя військові стикаються з іншим спектром емоційних проблем.

За даними міжнародної статистики кожен п’ятий учасник бойових дій, який не має фізичних ушкоджень страждає тим чи іншим типом нервово-психічних розладів, з поміж поранених та покалічених. В умовах російсько-української війни кількість поранених військових, або тих, хто хоч раз зазнавав уламкових чи інших видів поранень стрімко рухається до статистики у 100%. При тому, більшість з них продовжують військову службу через неможливість залишити лави військових [23, 527].

Відповідно, ми можемо говорити про імовірне погіршення статистики, але це питання яке потребує подальших досліджень. В контексті ж нашого дослідження нам важливо розглянути емоційні стани ветеранів після демобілізації.

Військові, у яких спостерігаються прояви ПТСР спостерігається домінування таких емоцій як гнів, сором та горе. Також часто ми спостерігаємо конкатованість радості (горя) та здивування (страху), що також має негативні наслідки для можливої адаптації.

Для учасників бойових дій після демобілізації також характерними є емоційна відособленість та емоційна напруженість. Ці фактори провокують такі проблеми, як демонстративна поведінка (особливо в ситуаціях коли реально або уявно було задіте почуття гідності ветерана), яка спостерігається у 50% ветеранів. Страх та підозрілість відмічається у 57% та 75% відповідно. Агресивність притаманна 58% ветеранів [29].

Окрім загальних емоційних станів у військових після повернення можуть спостерігатися специфічні емоційно-суттєві стани, які зумовлені специфікою досвіду служби. Одним з цих станів є стан очікування, який найчастіше описують як тривогу, у зв’язку з можливими загрозами для життя чи здоров’я. Цей стан ми найчастіше пов'язуємо зі звичкою нервової системи до стану постійної загрози для життя. В сучасних умовах України ця постійна небезпека зберігається і в цивільному житті, адже нас безупинно обстрілюють. Проте якщо в умовах бойової обстановки ветеран має певну зону контролю, наприклад зреагувати на «вихід», або «пташку», за якими найімовірніше послідує атака, а означає є певний період сховатись, то в цивільному житті таких сигналів нема, тому напруга стає тільки сильніше. Окрім цього стан очікування нерідко пов’язують з вартою соціального статусу. Наприклад, перед комунікацією в новому середовищі відчуття очікування пов’язане з острахом втрати соціальний статус в очах інших: не показати себе як працівник, батько, чоловік, або втратити статус «героя» через присоромлення внаслідок власних емоційних реакцій.

Проте, емоційні стани, з якими стикаються військовослужбовці після демобілізації не є тими, які не піддаються корекції. Навпаки, за сприятливих соціальних та особистісних умов ми часто спостерігаємо таке явище, як постравматичне зростання.

В. Франкл та Е. Егер зазначали, що страждання, які б вони не були в житті людини можуть слугувати своєрідним трампліном для зростання особистості [27; 14].

С. Джозеф виділяє такі виміри постравматичного зростання, як:

1) Стосунки – найчастіше люди описують власні позитивні зміни як ті, що стаються у відносинах з іншими, або внаслідок цих відносин. В першу чергу це пов'язано з тим, що після травматичної події, за умови її конструктивного переживання, або допомоги фахівців людина відчуває підвищену важливість цих стосунків на своєму шляху.

2) Життєва філософія – люди, які пережили травматичну подію частіше відчуваються вдячність за власне життя та все, що його наповнює. Зокрема, коли його наповнюють інші люди.

3) Ставлення до себе – після травматичної події та опрацювання досвіду люди частіше розуміють власну внутрішню силу та стійкість [2].

Постравматичне зростання ми розглядаємо не тільки як наслідок переживання травми, а і як формат переживання криз, з якими стикається ветеран після демобілізації. Зокрема можемо виділити такі кризи, як: криза ідентичності – хто я після цієї війни?. Екзистенційна криза – навіщо я тут, якщо там я приносив користь? Та криза пристосування, яку ми описували раніше.

Відповідно ми розуміємо феномен постравматичного зростання як багатовимірний, адже він містить як внутрішні трансформації індивіда, так і переоцінку життєвих стратегій та адаптацію до нових соціальних умов, а саме: зміну соціального статусу, ролі в родині та громаді та формуванні нової життєвої стратегії, яка відображає набутий досвід та цінності.

Т. Титарекно, досліджуючи постравматичне життєтворення ветеранів АТО/ООС зазначав, що значуща більшість ветеранів дійсно мають суттєві зміни у своїх «життєвих ландшафтах». Титаренко акцентує, що респонденти частіше шукають власну справу та відчуття довіри та спорідненості з іншими людьми. Відповідно ми вкотре підкреслюємо тезу важливості соціальних зв'язків для ветеранів [25].

Повертаючись до теми емоційних станів ветеранів після демобілізації – важливо зазначити, що ті стани, які вони проживають під час несення військової служби продовжують зберігатися і в цивільному житті. Проте, якщо на війні вони мали підґрунтя – постійну бойову готовність – в цивільному житті пояснити ці стани індивіду стає важче, відповідно з'являється додаткове відчуття ізольованості через свою «ненормальність». Особливо це підкріплюється у тих випадках, коли суспільство не може нормально сприймати реакції ветерана і також вважає його дивним, або хворим. Саме ця стигма створює суттєву напругу у емоційних станах ветеранів, після комунікації з цивільними.

1.3 Вплив міжособистісних взаємин і соціальної підтримки на емоційний стан ветеранів

Як ми зазначали раніше – у процесі реадаптації ветеранів до цивільного життя суттєву роль відіграють міжособистісні взаємини та соціальна складова процесу реадаптації та реінтеграції. Якісна взаємодія з родиною та суспільством значною мірою позитивно впливає на емоційний стан ветеранів, рівень їх здатності до опрацювання травматичних подій та емоційної саморегуляції.

Процес повернення ветерана в цивільне життя не можна розглядати виключно через призму індивідуальних зусиль ветерана, адже він детермінується зокрема структурою соціального середовища, рівнем соціальної підтримки та наявністю відповідних для ресоціалізації ресурсів.

Вже на першому етапі власного повернення ветерани стикаються з високим рівнем стресу через проживання кризи ідентичності та внутрішніх конфліктів, що пов'язані з відчуттям відчуженості, труднощі у встановлені контакту та зниження якості життя [10].

У той же самий час проживаючи ці труднощі ветеран нерідко стикається з додатковими проблемами, які стосуються нерозумінням з боку оточуючих, остраху та стигматизацією. Практичний досвід свідчить, що успішність реадаптацій залежить як від внутрішньо-особистісних чинників ветерана, так і від системної соціальної підтримки.

Однією з ключових середовищ для формування цієї підтримки є сім'я. При позитивному досвіді прийняття з боку родини відзначається полегшення у переході до наступних соціальних взаємодій, адже в наших реаліях саме родина є першою зупинкою ветерана після повернення до цивільного життя. У випадку ж остраху з боку родини, нерозумінні їх реакцій та коментарів щодо змін ветерана – найімовірнішою реакцією буд ізоляція, після чого ветеран, наймовірніше втратить ресурси для подальшої соціалізації [9].

Відповідно, не отримавши підтримки у родині – ветерану буде важче будувати побутові та професійні соціальні контакти, бо «якщо рідні мене не приймають, то чужі також не будуть». У той же самий час у випадку позитивного досвіду підтримки від рідних ветеран матиме позитивний досвід прийняття його, з його новим досвідом від оточення та відповідні ресурси для продовження ресоціалізації [4].

Не менш важливим ресурсом для підтримки ветеранів є інші ветерани, а саме ветеранські спільноти, адже такі комунікації ототожнюються з простором безпеки та розуміння, які є важливими на етапі реінтеграції. Спільний бойовий досвід допомагає створити відчуття повноцінної емоційної підтримки, а також позитивно впливає на створення нових соціальних зв'язків. Безумовно, комунікація ветеранів з іншими ветеранами неймовірно сильний буст для створення гідних умов для

реадаптації, проте у цьому випадку ми можемо стикнутися з проблемними наслідками після, адже фактично суспільство може зазнати розділення на дві групи: ветерани та цивільні, що буде негативним досвідом для людства.

Соціальна підтримка з боку цивільного населення має суттєве значення для розвитку резильєнтності у ветеранів, адже банальне людське ставлення та підтримка допомагає людині краще поратися зі стресовими ситуаціями та швидше адаптуватися до нових умов.

Ми наголошуємо на важливості ветеран орієнтованого суспільства, адже описуючи позитивний вплив соціальної підтримки на процес реадаптації ми не можемо забувати, що описана нами картинкою не є відображенням реальної дійсності, а радше аналізом сучасних досліджень, які кажуть нам, як треба робити, аби сприяти реадаптації. Проте, на жаль, сучасна ситуація реадаптації ветеранів не суттєво відрізняється від тієї, що була у часи початку набуття цих знань.

Якщо зануритися у художню літературу, яка була написана колишніми військовими, можна багато дізнатися про їх «біль» після повернення з фронту у стосунках з цивільними. Зокрема німецький письменник Е.М. Ремарк, який приймав участь у першій світовій війні, у своїй книзі «повернення» висловлювався так:

«Кожен з них (командирів) зуміє з найменшими втратами провести роту солдат під артилерійським вогнем. Проте для мирного життя? Чи придатні ми тепер для нього?».

«Порожнеча породжує тривогу: ми відчуваємо, що нас не розуміють, навіть кохання не може нам допомогти. Між солдатами та не солдатами розкрилася непрохідна прірва».

«Пане директор, ви бачили війну іншу: з розвиваючимися знаменами, ентузіазмом та оркестром, але ви бачили її не далі вокзалу, з якого ми від'їжджали. Ми не хочемо нарікати на вас через це, раніше ми також думали, як і ви. Проте, ми дізналися іншу сторону медалі. Перед нею весь пафос чотирнадцятого року розвіявся в прах. Ми йшли воювати зі словом

«вітчизна» на вустах. Тому ми просимо вас кинути ваші гучні фрази, вони нам більше не підходять, як і нашим загиблим побратимам».

Наразі ми систематично стикаємося з агресією у бік військових та ветеранів, яка проявляється найчастіше у вигляді захисної реакції, адже люди суттєво стигматизують військовий досвід, дискримінацією через наслідки травм, контузій, нерозуміння досвіду та суттєвою стигматизацією. Всі ці процеси створюють проблеми, про які не прийнято говорити в суспільстві.

За для забезпечення комфорнтого повернення військових з фронту, та попередження тяжкого протікання кризи пристосування у повоєнні роки, на рівні з реабілітацією військових, треба забезпечити інформування та навчання цивільних тонкощам взаємодії з військовими.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ З ЦИВІЛЬНИМИ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ВЕТЕРАНІВ

2.1 Організація та методи дослідження

З метою відслідковування впливу соціальної взаємодії з цивільними на емоційний стан ветеранів нами було проведено три етапне дослідження:

На першому етапі ми запропонували респондентам пройти методику діагностики тривоги Спілбергера-Ханіна для визначення рівня їх загальної та ситуативної тривожності, для подальшого розуміння, чи є дійсно зміна чи її відсутність в емоційному стані військових наслідком комунікації, чи радше особистісною характеристикою респондента. Ми попросили респондентів заповнити ту частину опитувальника, яка відповідає за реактивну тривожність, із приставкою «як ви почуваєтесь після соціальної взаємодії з цивільними». Другу частину інструкції залишили без змін.

На другому етапі ми запропонували ветеранам пройти опитування за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда задля подальшого порівняння отриманої інформації щодо рівня соціальної адаптації респондентів з інформацією, яку ми отримуємо далі.

На третьому етапі ми провели ретроспективне інтерв'ю, в якому попросили респондентів описати свій досвід комунікації з цивільними до війни та зараз.

Залежні змінні: відповіді респондентів, які визначали їх рівень особистісної та ситуативної тривожності, рівень соціально-психологічної адаптації та суб'єктивні уявлення щодо змін у соціальних зв'язках.

Незалежні змінні: питання анкети та умови участі в опитуванні.

Етапи плану:

1. Формування теми, мети та гіпотези дослідження; формування вибірки.

2. Створення опитування в Google-формі, написання інструкції.

3. Розповсюджування опитування.

4. Збір результатів.

5. Обробка та аналіз отриманих результатів.

6. Формування висновків, звіту та оформлення їх у вигляді акцентуаційних рекомендацій щодо формування екологічної комунікації між цивільними та ветеранами.

Короткий зміст: було проведено інтернет-опитування на базі Google-форми для визначення характеру впливу соціальної взаємодії на емоційний стан ветеранів. Надалі ці результати були використані для перевірки тези, що соціальна взаємодія, залежно від її характеру, може знижувати або підвищувати рівень тривоги та впливати на рівень задоволення собою ветеранів.

Цільова аудиторія: демобілізовані ветерани від 22 до 45 років.

Вибірка: 33 ветерани, з моменту демобілізації яких пройшов щонайменше рік.

Матеріал: інтернет-опитування Google-форма.

Обладнання: телефони та комп'ютери з доступом в інтернет.

Хід дослідження: під час дослідження респондентам було запропоновано пройти адаптивну Google-форму. Перший розділ опитування містив питання загального характеру, такі як вік, стать, сімейний статус та перша літера імені для кодування результату. Далі респондентам була надана коротка, але доступна інструкція щодо проходження тесту на ситуативну та особистісну тривожність і безпосередньо питання опитувальника.

Другий розділ опитувальника містив питання на визначення рівня соціально-психологічної адаптації ветеранів. Після опитування ми також провели коротке інтерв'ю з кожним із респондентів, попросивши описати ситуації, про які вони думали під час проходження опитування, їх найбільш та найменш приємну соціальну взаємодію за період демобілізації та що для них є найціннішим.

У дослідженні взяли участь 33 ветерани, з моменту демобілізації яких пройшло не менше одного року. Вікових обмежень не було встановлено, відповідно вікова категорія респондентів — від 22 до 45 років.



Рисунок 2.1 – Вікова категорія респондентів

Проаналізувавши діаграму ми помічаємо що загалом вікові категорії є помірними та не спостерігається суттєвого домінування певного віку. Проте найбільша кількість респондентів є представниками віку 22-30 років, що вказує на досить юний вік серед ветеранів сучасної війни.

2.2 Інтерпретація результатів дослідження

Для діагностики рівня тривожності серед ветеранів російсько-української війни нами було використано методику Спілбергера-Ханіна. Дана методика призначена для визначення рівня тривожності у особистості під час реактивного стану, тобто стану збудження та особистісної тривожності, яка є сталою характеристикою особистості та проявляється як перманентний стан, а не реакція на тригер. Для більш доцільного

використання методики ми змінили інструкцію до першої частини опитувальника та попросили респондентів відповідаючи на питання спиратися на свій стан та відчуття після соціальної взаємодії.

Як ми зазначали в теоретичній частині – тривожність є одним з найпоширеніших станів серед ветеранів як під час несення військової служби, так і після її завершення, відповідно для відслідковування зниження, підвищення або збереження відповідного рівню тривоги як сталої характеристики особистості ми використали методику, яка зможе надати нам інформацію про те, як змінюється рівень тривоги в співзалежності з отриманим раніше досвідом комунікації з цивільними.

В контексті нашого дослідження ми будемо зважати на те, чи змінюється реактивна тривога, на відміну від особистісної після пригадування досвіду соціальної взаємодії, відповідно зможемо зрозуміти, який вплив має ця взаємодія на емоційний стан ветерана, а точніше на таку його складову, як тривога.

Після проведення методики Спілбергера-Ханіна ми отримали результати представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Результати за шкалою ситуативної тривожності

Назва явища	**Кількість респондентів**	**% від загальної кількості респондентів**
Низький рівень ситуативної тривожності (яку співвідносимо з тривожністю після соціальної взаємодії)	10 осіб	30% респондентів
Середній рівень ситуативної тривожності (яку співвідносимо з тривожністю після соціальної взаємодії)	15 осіб	45% респондентів
Високий рівень ситуативної тривожності (яку співвідносимо з тривожністю після соціальної взаємодії)	8 осіб	24% респондентів

Виходячи з цих результатів ми можемо помітити здебільшого позитивну тенденцію, щодо тривожних станів ветеранів після соціальних взаємодій, адже у більше ніж 80% респондентів знаходяться у шкалах середній, або низький рівень тривоги після соціальної взаємодії. Високий рівень тривожності спостерігається лише у ¼ опитаних ветеранів.

Під час проведення додаткового інтерв'ю ми попросили респондентів описати ті ситуації, які вони згадували під час проходження тесту. Респонденти, які мають низький рівень тривоги здебільшого описували досвід комунікації з родиною, або друзями. Також один з респондентів, який має ампутацію описував позитивний досвід комунікації з незнайомцями, яких зустрічав під час своєї реабілітації. Також четверо респондентів описали ситуації соціальної взаємодії після повернення до цивільної роботи, де люди проявляли повагу та, дізнаючись, що він ветеран дякували за захист. Один зі згаданих вище респондентів поділився ситуацією під час своєї роботи в таксі, коли мав приємний діалог з дівчиною. Зокрема він поділився, що тоді мав поганий день через незадоволеного пасажира і коли дівчина почала з ним говорити, йому стало легше від думки, що не всі люди негативно реагують на ветеранів.

Респонденти, які за шкалою ситуативної тривожності отримали результати високої тривожності описували здебільшого негативний досвід комунікації з цивільним. Зокрема вони зазначали, що найчастішими є конфлікти в супермаркетах та державних установах, під час того, як вони стикаються з когнітивними, або слуховими проблемами та на прохання повторити/пояснити стикаються з пасивною агресією та незадоволеністю з боку цивільних. 5 з 8 ветеранів описують цей стан не як стан агресії ці злості, а радше як підвищене відчуття сорому та тривоги, яка супроводжується думкою «чи зі мною що не так?». Ще 3 ветеранів висловлювались досить агресивно, зокрема зазначали, що вони не хотіли воювати за таке ставлення.

Важливо зазначити, що ми не помітили взаємозалежності між періодом, який пройшов з моменту демобілізації та рівнем тривожності після соціальної взаємодії.

Відповідно ми можемо в дійти висновку, що чим більше позитивний досвід комунікації з цивільним населенням має ветерані, тим нижчий рівень його тривоги під час та після соціальної взаємодії.

У таблиці 2.2 ми наводимо результати за шкалою особистісної тривоги.

Таблиця 2.2 – Результати за шкалою особистісної тривожності

Назва явища	**Кількість респондентів з відповідними результатами**	**% від загальної кількості респондентів**
Низький рівень особистісної тривожності	4 особи	12%
Середній рівень особистісної тривожності	24 особи	72%
Високий рівень особистісної тривожності	5 осіб	15%

Як ми можемо помітити, результати досить нетипові для контексту нашого дослідження. Важливо зазначити, що більшість респондентів, які мають за цією шкалою середній рівень тривоги перейшли до низького рівню по шкалі ситуативної тривоги. Відповідно, ми можемо стверджувати, що здебільшого соціальна комунікація допомагає знизити рівень тривожності, у випадках, коли вона є конструктивною та приємною для респондента. Також один з респондентів, який по шкалі особистісної тривоги отримав високий результат, отримав середній результат по шкалі ситуативної тривоги. Ще 4 навпаки, мають середній рівень по шкалі особистісної тривоги та перейшли у високий по шкалі ситуативної тривоги.

Загалом ми можемо охарактеризувати результати дослідження за методикою Спілбергера-Ханіна як позитивні. Підкріпивши отримані звання додатковим інтерв'ю, на якому ми дізналися та описали вище фактичні ситуації, або умови соціальної взаємодії в яких респонденти відчувають найбільшу кількість проблем – ми можемо стверджувати, що соціальна комунікація здебільшого позитивно впливає на рівень тривоги у ветеранів, окрім тих випадків, коли вона є відверто ворожою або недоброзичливою.

Цікавою також є теза про те, що респонденти які мають середній або високий рівень особистісної тривоги найчастіше, як ми зазначали, говорять про те, що тривога радше стосується не агресії, а є питаннями до себе та хвилюванням/тривогою, що пов'язана безпосередньо з рівнем прийняття суспільством.

За результати методики дослідження соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда ми отримали результати, які дозволяють нам підійти до питання більш комплексно та детальніше оцінити особливості впливу соціальної взаємодії на емоційний стан ветеранів.

За шкалою «Прийняття себе» високі результати отримали 33% респондентів (11 осіб), ще 48% (16 осіб) отримали середні результати. Низький рівень прийняття себе отримали 18% (6 респондентів). Як і очікувалось, більшість ветеранів, які мали низький рівень прийняття себе демонстрували підвищений рівень ситуативної тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна. Як ми зазначали раніше, ці респонденти під час інтерв’ю описували певні сумніви у собі та переживання через власні реакції та припускали думки, щл з ними щось не так.

Під час аналізу шкали «прийняття інших» високий рівень прийняття спостерігався у 27% респондентів (9 осіб). Середній у 51% осіб (17 людей) та 21% (7 респондентів) отримали низький рівень. Останні найчастіше описували не самі конкретні ситуації, де вони не приймали інших, а скоріше очікування цієї негативної комунікації при перших контактах, або

за потреби вирішити певні питання. Зокрема під час інтерв'ю респонденти зазначали, що часто їх тривога підвищується безпосередньо перед контактом з людьми і це на їх думку може впливати і на тип їх реакцій на двоякі ситуації. Або на формат їх сприйняття. Зокрема один з респондентів, який мав високий рівень особистісної та ситуативної тривожності і показав низький результат по шкалі «прийняття інших» зазначав, що іноді задумувався про те, що можливо його агресія до цивільних була б менше, якби він не переконував себе в тому, що він залишиться незрозумілим. Здебільшого респонденти говорили про настороженість у спілкуванні, підвищену чутливість до критики та очікування конфлікту навіть у побутових ситуаціях. Такі результати співвідносяться з підвищеним рівнем ситуативної тривоги, адже 5 із 7 ветеранів з низьким рівнем прийняття інших одночасно мали високий рівень ситуативної тривожності.

За шкалою «емоційний комфорт» високі показники відмічалися у 24% респондентів (8 осіб), середні у 54% (18 респондентів) та 21% (7 осіб) низьких результатів. Респонденти, що отримали високі та середні результати найчастіше описували позитивний досвід комунікації, який, за їх словами, був їм невідомим до війни. Зокрема респонденти зазначали, що після повернення з війни вони з родиною зблизилися та сформували власні невеликі традиції суміжного проводження часу. Так само вони зазначають, що велику кількість часу проводять з іншими ветеранами та цивільними. Цікаво, що під час інтерв'ю вони не описували цей досвід як протирічний через комбінацію ветеранської та цивільної спільноти. Навпаки, вони зазнали що це не мало для них суттєвого значення, адже головним фактором було розуміння з боку цивільних.

Натомість ветерани з низькими показниками частіше говорили про внутрішню напругу, втому від комунікації та очікування негативної реакції з боку оточення. У цій ситуації ми радше співвідносимо емоційний дискомфорт з відчуттям напруги. Враховуючи те, що однотипні результати

«очікування негативу» спостерігаються з боку одних і тих самих респондентів не вперше – під час інтерв'ю ми поставили питання щодо того, які вони мають відносини з родиною. 3 респондентів зазначили, що розлучилися під час війни та відчували неприйняття збоку колишніх партнерок. Решта зазначали, що загалом рівень їх відносин варіюється від хорошого до задовільного, в залежності від настроїв обох партнерів. Важливо, що останні респонденти всі мають високий рівень особистісної тривоги, з чим і може бути пов'язані ці коливання відносин.

Особливо цікавими виявилися результати за шкалою «Зовнішній контроль». 42% (14 осіб) респондентів мають низький рівень зовнішнього контролю, а точніше бажання до цього контролю, як вони зазначали під час інтерв'ю. Зокрема один із респондентів прокоментував цю шкалу як таку, що не має сенсу, бо єдине, що він може контролювати — це він сам. 39% респондентів мають середній рівень зовнішнього контролю і тільки 18% (6 респондентів) — високий. Здебільшого високий рівень зовнішнього контролю мали респонденти, які мають високий рівень ситуативної тривожності. У процесі інтерв'ю вони акцентували увагу на несправедливості, байдужості або агресивності цивільного населення, що посилювало їхню тривогу та соціальну напругу.

За шкалою «Адаптивність» високі показники були виявлені у 30% респондентів (10 осіб), середні — у 45% осіб (15 людей), низькі — у 24% осіб (8 респондентів). Саме респонденти з високим рівнем адаптивності частіше описували позитивний досвід повернення до цивільного життя, працевлаштування та відновлення соціальних зв'язків. Вони демонстрували більшу відкритість до нових соціальних контактів та менший рівень тривоги після комунікації.

Під час інтерв'ю ми поставили респондентам питання, які стосувалися також їхніх ресурсів та орієнтирів, що допомагали після демобілізації.

Для більшості респондентів після демобілізації важливим джерелом підтримки стали саме стосунки з іншими людьми, що свідчить про важливість почуття належності до спільноти, про яке ми говорили в теоретичній частині дослідження. Водночас ми спостерігаємо тенденцію, де респонденти, які мали високий рівень ситуативної та особистісної тривожності, зазначали, що вони не можуть сказати, що взагалі не отримували підтримку від оточуючих, проте частіше все ж орієнтувалися на себе або побратимів. Також вони намагалися одразу завантажити себе роботою, аби не відчувати тривоги. Цим респондентам ми задали додаткові питання щодо їхнього сну та наявності флешбеків. Можемо підозрювати наявність ПТСР у цих респондентів.

Респонденти, які мають низький та середній рівень особистісної та ситуативної тривожності, часто зазначали, що після війни віднайшли нові можливості, зокрема професійні та хобі. Також вони говорять про те, що саме люди допомогли їм освоїтися у цих аспектах.

Здебільшого ми спостерігаємо позитивну динаміку, адже локус уваги більшості респондентів після війни перейшов на власну особистість. Загалом у цих випадках ми могли б казати про певну дихотомію подібних результатів, адже локус уваги зміщений на власну особистість може мати як позитивний, так і негативний контекст. Говорячи про негативний контекст ми маємо на увазі ізоляцію та певне застрягання у своєму внутрішньому світі, тривогах, проблемах тощо. В нашому ж результаті ми маємо на увазі, що респонденти стали більше дослухатися до себе та свого комфорту, визначати свої межі та власне ставлення до ситуацій.

Можемо припустити, що контекст подібних змін є більш екзистенційним, адже люди, які фактично стикнулися зі смертельною небезпекою не один раз протягом короткого проміжку часу часто приходять до суттєвої переоцінки власних цінностей та, відповідно, “важливості” чи “не важливості певних ситуацій”. Зокрема під час інтерв’ю респонденти зазначали, що якщо раніше “вибухово” реагували на проблеми та надавали

суттєвого значення конфліктам – після демобілізації прийшли висновку що це все, по суті, не має сенсу.

Також респонденти зазначають, що під час вирішення важких завдань або конфліктів вони найчастіше намагаються розібратися в ситуації. Лише двоє респондентів зазначили, що, щоправда, вони намагаються розібратися вже після того, як стався конфлікт. Раніше ми вже описували тезу, яку висловив один із цих респондентів, щодо того, що, можливо, він навмисно провокує конфлікт через власне упереджене ставлення. Решта респондентів з тотожними результатами цю тезу підтвердили, проте зазначили, що задумались про це тільки зараз.

100% (25 осіб) респондентів, які наразі перебувають у шлюбі й були в ньому до війни, описують свою родину як джерело підтримки, опори і те, що є найбільш цінним, адже багато хто стикнувся з тривалою розлукою, яка продемонструвала важливість наявності «сталих» людей поруч.

Ще 2 респонденти, з числа тих, яких раніше ми зазначали як розлучених, також зазначили, що зрозуміли цінність справжньої родини, що певною мірою і стало причиною розлучення. Ще 1 респондент із числа розлучених зазначив, що не відзначає суттєвої значущості родини для себе. Решта 6 респондентів акцентують на тому, що не тільки родина була джерелом підтримки.

Важливо, що респонденти, які мають гарні стосунки з родиною, зазначали, що вони також мали труднощі в період одразу після повернення, проте з часом стосунки налагодилися. Як чинник покращення стосунків вони зазвичай описують вольові зусилля до змін зі сторони всіх членів родини та бажання полегшити свій стан.

Враховуючи описані раніше результати, ми приходимо до висновку, що стосунки з іншими людьми дійсно відіграють суттєву роль у процесі адаптації ветеранів та значною мірою впливають на їх емоційний стан. Зокрема позитивний досвід довірливих та комфортних стосунків, де ветеран в першу чергу не відчуває небезпеки, а також розуміє, що його

приймають з його новим досвідом створює позитивне середовище для посттравматичного зростання ветерана та швидкої та ефективної реадаптації та ресоціалізації ветерана в суспільство.

Враховуючи попередні відповіді респондентів та рівень значущості спілкування для них, ми можемо стверджувати, що після повернення ветерани стикнулися з тим, що на початку їх уявлення про спілкування з іншими не співпадає з реальністю. Деякі респонденти змінили свої очікування, позбувшись їх, як ті, які зазначили у відповідях інтерв'ю та за шкалою «Задоволеність іншими», що вони мають контролювати тільки себе. Відповідно людина, яка має потребу спілкуватися з іншими та хоче цього, потрапляє в ситуацію, де від неї відходять. Саме це спричиняє певну кризу на початку реадаптації, адже важлива потреба і бажання не задовольняються.

Троє опитаних, про яких ми раніше зазначили як тих, що мають надмірні труднощі, відповіли, що загалом відчувають труднощі з адаптацією та звиканням до життя без армії. Загалом цей процес є дуже зрозумілим з точки зору науки, але не завжди зрозумілим для самих ветеранів, адже ми не можемо забувати про недостатній рівень психоедукації для ветеранів.

Як ми вже зазначали в теоретичній частині роботи, ветерани переживають кризу адаптації двічі: коли тільки йдуть на війну і коли повертаються. Проте за рахунок мобілізаційного стану організму криза пристосування до війни проходила не так помітно, адже ветерани одразу занурювались у потребу вижити, відповідно інші потреби та прояви кризи відійшли на другий план. Повертаючись же до цивільного життя, ми стикаємось із поверненням тіла та психіки до стандартних умов, де небезпеки значно менше. Відповідно криза проживається яскравіше, ніж попередня, та сильніше, ніж у цивільних.

Вони мають не просто пристосуватися до цивільного життя, вони мають пристосуватися до цивільного життя в умовах війни, тільки захищає

вже не він, а його. Також респонденти виділяли труднощі з навчанням, наслідками поранень та емоційним станом, особливо після отриманих поранень та лікування.

Загалом ми отримали результати, які свідчать про велику кількість позитивного впливу взаємодії з цивільним населенням на емоційний стан ветеранів. Здебільшого респонденти зазначають, що мали позитивний досвід комунікації, який був сповнений поваги та розуміння. Частина респондентів радше обирає бачити позитивні сторони спілкування, що є позитивним проявом посттравматичного зростання та свідчить про високий рівень резильєнтності.

Стан тих респондентів, які мають високий рівень тривоги після спілкування з цивільними, найімовірніше можемо пов’язати з високим рівнем особистісної тривоги, а також негативним досвідом спілкування. Також ми можемо говорити про ймовірну пролонговану кризу або прояви ПТСР.

Враховуючи контекст відповідей, криза найімовірніше пов’язана із соціальною ситуацією та небажанням йти у зміни.

ВИСНОВКИ

Проведене нами дослідження дозволило нам комплексно та повноцінно дослідити особливості емоційного стану ветеранів бойових дій у контексті соціальної взаємодії з цивільним населенням. Також ми змогли прослідкувати фактичний взаємозв'язок між характером соціальної взаємодії та рівнем тривожності й соціально-психологічної адаптації ветеранів.

Отримані результати за методиками Спілбергера-Ханіна, Роджерса-Даймонда, а також додаткового інтерв'ю дозволяють нам зробити висновок, який підтверджує першу половину нашої гіпотези: соціальна взаємодія дійсно має значний вплив на психологічний та емоційний стан ветеранів після повернення до цивільного життя.

Проте друга половина нашої гіпотези не була підтверджена. Ми вважали, що здебільшого вплив соціальної взаємодії на емоційний стан ветеранів буде негативним, адже, на нашу думку, суспільство не готове до їх повернення. Проте за результатами нашого дослідження вплив соціальної взаємодії характеризується як позитивний у більшості випадків. Ветерани зазначають, що дійсно іноді стикаються з негативом або некоректною комунікацією, проте цивільне населення намагається бути максимально привітним та екологічним для ветеранів. Також ми спостерігаємо високий рівень посттравматичного зростання, що також має безумовно позитивний вплив на сприйняття ветеранами цих соціальних взаємодій.

За результатами нашого дослідження за шкалою ситуативної тривожності, яку в контексті нашого дослідження ми адаптували під фактичні ситуації взаємодії з цивільним населенням, ми здебільшого маємо позитивну тенденцію. Більшість респондентів мають низький або середній рівень тривожності після взаємодії, зокрема є ті, чий рівень знизився у

порівнянні зі шкалою особистісної тривоги. Ці респонденти зазначають, що коли почувають себе «своїми», їх тривога помірно зменшується. Особливо важливим є те, що респонденти з нижчим рівнем тривожності здебільшого описували позитивний досвід взаємодії з цивільними людьми — підтримку, доброзичливість, прояви поваги або просте людяне ставлення. Таким чином, навіть незначні прояви уваги та прийняття з боку суспільства можуть виступати важливим фактором емоційної стабілізації ветеранів.

Ветерани з високим рівнем ситуативної тривожності здебільшого також мають високий рівень особистісної тривожності. Здебільшого вони описують негативний досвід спілкування з цивільними, що загалом підтверджувало б нашу гіпотезу, якби не меншість цих випадків. Важливо, що більшість цих негативних ситуацій зазвичай викликали не стільки відкриту агресію, скільки підвищене відчуття сорому та сумніви щодо себе. Відповідно ми можемо зробити припущення, що комунікація негативного характеру має не стільки вплив на емоційний стан ветеранів, скільки на їх самоідентифікацію, в чому і може бути корінь проблеми. Це дозволяє припустити, що для частини ветеранів ключовою проблемою є не лише адаптація до цивільного життя як така, а й потреба у прийнятті та відчутті власної значущості у суспільстві.

За результатами методики Роджерса-Даймонда ми підтвердили наявність взаємозв’язку між рівнем тривожності та специфікою соціально-психологічної адаптації ветеранів. Ветерани з високим рівнем ситуативної тривожності частіше демонстрували труднощі у сфері самоприйняття, нижчий рівень прийняття інших людей, а також підвищений зовнішній контроль. Натомість респонденти з вищими показниками адаптивності та емоційного комфорту частіше демонстрували відкритість до соціальних контактів, більший рівень довіри до людей та більш стабільний психологічний стан.

Також у ході дослідження не було виявлено взаємозв’язку між тривалістю періоду після демобілізації та рівнем тривожності. Відповідно, можемо припустити, що вирішальним чинником психологічної адаптації є не тривалість перебування у цивільному житті, а якість соціального середовища, в якому перебуває ветеран після повернення. Зокрема це підтверджується результатами інтерв’ю, в якому респонденти з оптимальними результатами говорять про важливість підтримки друзів та близьких.

Отже, ми можемо стверджувати, що соціальна взаємодія дійсно є ключовим фактором психологічного стану ветеранів після повернення з війни. Саме інші люди, завдяки підтримці, прийняттю та повазі або, навпаки, через байдужість та агресію, значною мірою впливають на рівень тривоги, емоційний комфорт та успішність соціально-психологічної адаптації ветеранів. Тому вважаємо важливим акцентувати увагу суспільства на необхідності психоедукації, формуванні культури чутливого спілкування та створенні безпечного соціального середовища для людей, які повертаються з бойового досвіду.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Aubert H. Physiologie der Netzhout. Breslau, 1865. 113 p.

2. Joseph S. Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress. *Psihologijske Teme*. 2009. Vol. 18(2). P. 335–344.

3. Sapolsky R. Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst. New York : Penguin Books, 2017.

4. Subashkevich I., Bordiyan Y., Galko S. Peculiarities accommodationis socialis-psychologicae militum curatorum, qui hostilitates participaverunt. Nomenclator Universitatis Leopoliensis. *Series ped. Part XXXIX*. 2023. P. 218–226.

5. Акименко Ю., Сила Т. Як допомогти родині учасника бойових дій : методичний посібник для соціальних працівників і психологів. Чернігів : Десна Поліграф, 2017. 144 с.

6. Блінов О.А. Психічні стани військовослужбовців у процесі служби. *Вісник Національного університету оборони України* : зб. наук. праць. Київ : НУОУ, 2013. Вип. 4 (35). С. 196–201. URL : dspace.nau.edu.ua (дата звернення: 25.02.2025).

7. Булгакова О. Взаємовідносини у вищій школі як детермінанта психологічної готовності студентів до соціальної взаємодії. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2017. № 4. С. 17–33.

8. Бурсова П. Ю. Формування національної ідентичності української молоді в умовах війни : кваліфікаційна робота бакалавра / наук. кер. Н. О. Губа ; Міністерство освіти і науки України, Запорізький національний університет, факультет соціальної педагогіки та психології, кафедра психології. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 58 с.

9. Вільямс М. Б., Пойюла С. П. ПТСР: робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу / пер. з англ. О. Міщенко. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. 528 с.

10. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання / пер. з англ. О. Наконечна, О. Лизак, О. Шлапак. Львів : Видавництво Старого Лева, 2021. 424 с.

11. Гоут Ч. Одного разу воїн – воїн назавжди. Як повернутися до звичного життя після бойових дій / пер. з англ. О. Корнюшина. Київ : Наш Формат, 2024. 352 с.

12. Дацун О.В., Демченко Н.І. Особливості професійного емоційного виховання викладачів використання терапії арт в умовах війни. *Вісник НАУ*. Серія : «Педагогіка. Психологія». Київ : НАУ, 2022. Вип. 2 (21). С. 108–114.

13. Дубчак О. Б., Дубчак Е. Б., Караульщук Л. Особливості емоційних станів військовослужбовців нового призову у період адаптації. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія : «Педагогіка. Психологія». Київ : НАУ, 2019. Вип. 2(15). С. 118–123.

14. Егер Е. Вибір. Прийняти неможливе й жити далі / пер. з англ. К. Дем'янчук. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. 304 с.

15. Завацька Н. Є. Психологічні основи соціальної реадаптації особистості зрілого віку : дис. д-ра психол. наук / наук. консультант В. В. Третьяченко. Сєвєродонецьк : СНУ ім. В. Даля, 2024. 360 с.

16. Колосович О. С. Психологічні особливості формування професійної ідентичності особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія : «Психологічна». 2016. № 2. С. 151–159.

17. Кохані: платформа підтримки ветеранів (дата звернення: 18.04.2026).

18. Лоєвська Н. В., Волинець Н. В. Психологічні особливості військовослужбовців – учасників АТО з посттравматичним стресовим розладом (результати емпіричного дослідження). *Збірник наукових праць*

Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2018. Вип. 1(15). С. 133–135.

19. Максименко С., Максименко К. Адаптація дитини до школи. Київ : Мікрос-СВС, 2003. 112 с.

20. Попелюшко Р.В. Особливості соціально-психологічної дезадаптації комбатантів із віддаленими наслідками стресогенних впливів. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 33. С. 410–421.

21. Сафін О. Д. Реабілітація та адаптація учасників бойових дій: психологічний аспект. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія : «Військово-спеціальні науки». 2016. Вип. 1(34). С. 38–43.

22. Стасюк В. В. Соціально-психологічна реадаптація учасників бойових дій в сучасних умовах. *Вісник Національної академії оборони*. 2010. Вип. 3(16). С. 185–194.

23. Терещук А.Д. Психоемоційний стан і поведінка військовослужбовців, що повернулися із зони АТО. *Актуальні проблеми психології*. Т. 11. Серія : «Психологія особистості. Психологічна допомога особистості». 2017. Том 15. С. 526–534.

24. Тімченко О.В. Психологічні особливості “виходу з війни” військовослужбовців та працівників служби порятунку. *Особистість як суб’єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика* : монографія / за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. Кн. 2. С. 201–216.

25. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

26. Тополь О. В. Соціально-психологічна реабілітація учасників антитерористичної операції. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.* Серія : «Педагогічні науки». 2015. № 124. С. 231–232.

27. Франкл В. Сказати життю «Так»: психолог у концтаборі / пер. з нім. О. Судин. Київ : Наш Формат, 2023. 176 с.

28. Швалб Ю. М., Варава Л. А., Вернік О. Л., Дячок О. М., Кирпенко Т. М., Павленко О. В. Особливості особистісних стратегій життєдіяльності в умовах невизначеності середовища : монографія / за ред. Ю. М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 274 с.

29. Юденко О. Корекція стресостійкості засобами спортивних ігор у військовослужбовців із наслідками бойової травми. *Збірник наукових праць «Військова освіта» Національного університету оборони України імені Івана Черняховського*. Київ, 2021. № 1 (43). С. 381–391.

30. Яременко В. Особливості емоційного стану військовослужбовців в умовах війни : кваліфік. роб. (освітній ступінь магістра спеціальності «Психологія»). Київ : Національний авіаційний університет, 2022. 97 с.