МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ НОВОЇ ЖИТТЄВОЇ СТРАТЕГІЇ ВЕТЕРАНІВ ЗСУ**

Виконала: студентка ІІ курсу
групи 8.0534
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Бурсова Поліна Юріївна
Керівник: к. психол. н., доцент,
завідувач кафедри психології Губа Н.О.
Рецензент: к. психол. н., доцент
кафедри психології Скрипаченко Т.В.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

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

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНЦІ

Бурсовій Поліні Юріївні

1. Тема роботи: Психологічні особливості формування нової життєвої стратегії ветеранів ЗСУ

керівник роботи Губа Н. О., к.психол.на., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від 02.10.2025 року №1394-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні данні до роботи – аналіз науково-психологічної літератури, дослідження процесу реадаптації ветеранів ЗСУ у мирному житті у контексті формування нової життєвої стратегії

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: дослідити процес змін у життєвій стратегії ветеранів; визначити, які чинники (поранення, соціальна ситуація, в яку повертається ветеран тощо) мають вплив на рівень ПТЗ; дослідити роль родини у змінах життєвої стратегії; визначити роль ветеранської спільноти у процесі реінтеграції; розробити практичні рекомендації для близьких Захисників та Захисниць по підтримки у формуванні нової життєвої стратегії.

Перелік графічного матеріалу: 1 малюнок

6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Губа Н.О, доцент		
Розділ 1	Губа Н.О, доцент		
Розідл 2	Губа Н.О, доцент		
Висновки	Губа Н.О, доцент		

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконанння етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	Грудень 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	Квітень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	Травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	Червень 2025 р.	Виконано
5	Написання висновків	Вересень 2025 р.	Виконано
6	Предзахист	Жовтень 2025 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	Листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ П. Ю. Бурсова

Керівник роботи _____ Н. О. Губа

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 57 сторінок, 1 малюнок, 48 джерел.

Об’єкт дослідження – процес реадаптації ветеранів ЗСУ у мирному житті у контексті формування нової життєвої стратегії.

Предмет дослідження – посттравматичне зростання ветеранів російсько-української війни, як чинник формуванням нової життєвої стратегії ветеранів ЗСУ та зниження рівня ПТСР.

Мета роботи – відслідкувати зміни у життєвій стратегії ветеранів, що пов’язані з проживанням травматичного досвіду та визначити чинники, які впливають на даний процес.

Гіпотеза дослідження – формування нової життєвої стратегії ветеранів ЗСУ значною мірою зумовлено рівнем посттравматичного зростання та пріоритетними сферами цінностей.

Методи дослідження: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних дослідження; емпіричні; інтерв’ю; анкетування; опитувальник посттравматичного зростання; методика «портрет цінностей.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що вперше поняття формування нової життєвої стратегії ветеранів ЗСУ розглядається комплексно через поєднання двох підходів: вивчення посттравматичного зростання та системи цінностей.

Галузь використання: соціологічні, психологічні, історичні дослідження.

ВЕТЕРАНИ, РЕІНТЕГРАЦІЯ, ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ, ЖИТТЄВІ СТРАТЕГІЇ, ЗМІНИ, АДАПТАЦІЯ, ПСИХОСОЦІАЛЬНИЙ МАРАТОРІЙ, ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД.

SUMMARY

Bursova P. Yu. Psychological features of the formation of a new life strategy of veterans of the Armed Forces.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (48 items, 19 of foreign origin). The qualifying work volume is 62 pages long, 57 of them – main text. There is 1 illustration.

The qualifying work gives theoretical survey and describes the experimental research of sychological features of the formation of a new life strategy of veterans of the Armed Forces. The master thesis is composed of 2 chapters, each of them dealing with different aspect of a new life strategy of veterans.

Object of research is the process of readaptation of Armed Forces veterans to peaceful life in the context of forming a new life strategy.

Subject of the study is the post-traumatic growth of veterans of the Russian-Ukrainian war as a factor in the formation of a new life strategy for veterans of the Armed Forces of Ukraine and a reduction in the level of PTSD.

The purpose of the work is to track changes in the life strategy of veterans associated with living through traumatic experiences and to identify the factors that influence this process.

The research tasks are:

1) To investigate the process of changes in the life strategy of veterans.

2) To determine which factors (injury, social situation to which the veteran returns, etc.) have an impact on the level of PTZ.

3) To investigate the role of the family in changes in life strategy.

4) To determine the role of the veteran community in the process of reintegration.

5) To develop practical recommendations for close Defenders and Defenders to support them in forming a new life strategy.

Chapter 1 «Theoretical and methodological principles of researching psychological features of the formation of a new life strategy of veterans of the

AFU» provides theoretical analysis of the formation of a new life strategy of veterans.

In the Chapter 2 «Empirical study of the formation of new life strategies of veterans of the AFU» explains the design, methods and results of empirical research.

Key words: veterans, reintegration, post-traumatic growth, life strategies, changes, adaptation, psychosocial maratorium, traumatic experience.

ЗМІСТ

ВСТУП 8

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ НОВОЇ ЖИТТЄВОЇ СТРАТЕГІЇ ВЕТЕРАНІВ ЗСУ 11

1.1 Теоретичний аналіз проблеми реадаптації в психологічній літературі 11

1.2 Поняття «життєвої стратегії» та «психосоціального мараторію» 22

1.3 Постравматичне зростання в умовах російсько-української війни 30

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ НОВИХ ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ ВЕТЕРАНІВ ЗСУ 37

2.1 Організація і методи дослідження 37

2.2 Інтерпретація результатів дослідження 39

ВИСНОВКИ 56

СПИСОК ВИКОРИСТАННОЇ ЛІТЕРАТУРИ 58

ВСТУП

Процес повернення ветеранів до цивільного життя є викликом не тільки для цивільного населення, а і для самих ветеранів. Тривале перебування в умовах постійної небезпеки для життя, невизначеності майбутнього та повної зміни життєвих умов має суттєвий вплив та життєву стратегію особистості.

Спираючись на праці таких вітчизняних дослідників, як Ю.М. Швалб, Л.А. Варава, О.Л. Вернік, О.М. Дячок, Т.М. Кирпенко, О.В. Павленко ми формуємо тезу, що катастрофи, особливо воєнні, кардинально змінюють базові умови життєдіяльності особистості. Варто зазначити, що зміни можуть мати тимчасовий, або сталий характер. Проте катастрофи, особливо тривалі мають вплив не тільки на умови життєдіяльності, а і на саму особистість, її погляди та цінності.

Катастрофічні події в житті людини стають каталізатором напрацювання нових моделей світу та схем організації власної життєдіяльності. В свою чергу ці процеси мають безпосередній валив на формування нової життєвої стратегії особистості. У науковій літературі відсутнє єдине трактування терміну «Життєва стратегія». Українські соціологи О.Г. Злобіна та В.О. Тихонович розглядають стратегію життя як «повторювану в основних сферах життєдіяльності поведінкову активність індивіда, ґрунтовану на моделях подолання, пристосування або уникнення перешкод, що визначаються в процесі досягнення поставлених цілей».

Близьким за змістом є введене Е. Еріксоном поняття «Психосоціальний мораторій», яким він описував період у житті людини, коли відбувається пошук ідентичності та вибір життєвих цілей, що тісно пов’язані з поняттям життєвої стратегії. У контексті нашого дослідження поняття Психосоціальний мораторій є більш змістовно – доречним для використання. Таким чином, для дослідження процесу реінтеграції ветеранів доречно поєднувати концепт “життєвої стратегії” з поняттям “психосоціального

мораторію”, що дозволяє глибше зрозуміти внутрішні трансформації особистості у цей період.

Наразі більшість реалізованих заходів для реабілітації та реінтеграції ветеранів спрямовані на інтеграцію нового досвіду у цивільне життя після повернення зі служби. Більшість організацій та фахівців реалізують ініціативи, метою яких є створення системи «Peer-to-peer». Підхід є виправданим, адже принцип «Рівний-рівному» довів свою ефективність на прикладі ветеранів Афганістану на Ізраїлю [21, 240]. Проте, важливим є не тільки аспект підтримки під час реабілітації та реінтеграції, а і явище оновлення самореалізації, яка зазнає змін, адже є похідною уявлення особистості про самого себе.

У цьому контексті ми вбачаємо необхідність дослідити формування нової життєвої стратегії ветеранів, оскільки саме вона визначає подальші шляхи реадаптації, самореалізації та реінтеграції у суспільство.

Об’єкт дослідження – процес реадаптації ветеранів ЗСУ у мирному житті у контексті формування нової життєвої стратегії.

Предмет дослідження – посттравматичне зростання ветеранів російсько-української війни, як чинник формуванням нової життєвої стратегії ветеранів ЗСУ та зниження рівня ПТСР.

Мета роботи – відслідкувати зміни у життєвій стратегії ветеранів, що пов’язані з проживанням травматичного досвіду та визначити чинники, які впливають на даний процес.

Гіпотеза дослідження – формування нової життєвої стратегії ветеранів ЗСУ значною мірою зумовлено рівнем посттравматичного зростання та пріоритетними сферами цінностей.

Реалізація мети передбачає виконання таких завдань:

1) Дослідити процес змін у життєвій стратегії ветеранів.

2) Визначити, які чинники (поранення, соціальна ситуація, в яку повертається ветеран тощо) мають вплив на рівень ПТЗ.

3) Дослідити роль родини у змінах життєвої стратегії.

4) Визначити роль ветеранської спільноти у процесі реінтеграції.

5) Розробити практичні рекомендації для близьких Захисників та Захисниць по підтримки у формуванні нової життєвої стратегії.

Методи дослідження: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних дослідження; емпіричні; інтерв'ю; анкетування; опитувальник посттравматичного зростання; методика «портрет цінностей.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що вперше поняття формування нової життєвої стратегії ветеранів ЗСУ розглядається комплексно через поєднання двох підходів: вивчення посттравматичного зростання та системи цінностей.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання його результатів для розробки програм психологічної та соціальної реадаптації ветеранів російсько-української війни. Отримані дані також можуть стати основою для створення практичних рекомендацій, спрямованих на підтримку ветеранів з боку членів їхніх родин.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, 2 розділів, висновків, списку використаних джерел із 48 найменувань. Загальний обсяг основного тексту – 57 сторінок. Робота містить 1 рисунок.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ НОВОЇ ЖИТТЄВОЇ СТРАТЕГІЇ ВЕТЕРАНІВ ЗСУ

1.1 Теоретичний аналіз проблеми реадаптації в психологічній літературі

Аналіз психологічної проблеми «адаптації-реадаптації» в літературі дозволяє нам визначити, щл термін адаптація був введений Г. Аубертом ще в 1865 році для опису зміни чутливості аналізатора під впливом пристосування органів чуття до діючих подразників [1, 45]. Адаптація по суті своєю є складним феноменом, адже поєднує в собі одразу декілька аспектів наукового знання: процес пристосування індивіда до життя в умовах постійних змін, формат активної взаємодії та взаємообміну між індивідом та середовищем та перетворення середовища відповідно потреб та цінностей особистості, які є актуальними для неї в даний конкретний момент, умовно це можна назвати зворотнім зв'язком по відношенню до зовнішнього середовища [29]. Досліджуючи ці аспекти феноменологічного значення адаптації ми можемо помітити певну взаємозалежність змін як в середовище, так і в індивідуальності індивіда, а саме: адаптація це процес не суто внутрішній, а радше формування нових установок, цінностей та характерологічних особливостей під впливом середовища та індивідуальних характеристик особисті внаслідок чого індивід адаптує середовище свого існування під нові потреби. Таке трактування допомагає нам зрозуміти багатошаровість поняття.

Також неможливо обійти стороною підходи до вивчення питання адаптації. З точки зору біологічного підходу – адаптація є вимушеною реакцією організму з метою виживання до умов середовищ, які змінюються. Яскравим прикладом біологічної адаптації з точки зору фізіології є

збільшення сили серця та об’єму легень у спортсменів. Водночас, з точки зору нейробіології ми також можемо спостерігати адаптаційні механізми, наприклад, у військових, чий організм знаходиться у стані мобілізації через постійну дію стресових факторів.

З метою збереження життя та здоров’я (у тому числі психічного) індивіда мозок запускає формування нових нейронних зв'язків та зменшення реактивності амигдалини, для запобігання дії тривалого стресу на організм [42]. Умовно мозок обумовлює ці процеси аналізом середовища та формує думку: «Ймовірніше я зійду з розуму, якщо буду на все це реагувати, ніж помру від прильоту». Відповідно нервова система адаптує власні реакції та їх інтенсивності під мету збереження власних ресурсів.

Другим важливим підходом до розгляду питання адаптації є її соціальна складова. Під соціальною адаптацією ми розуміємо інтеграцію особистості в соціальні відносини, які є чинником формування міжособистісних взаємин, які в свою чергу мають вплив на поведінку та комунікацію індивіда. Відповідно до соціального середовища індивід може змінювати власні звички та думки під дією соціуму. Окрема роль у цьому підході надається прийняттю соціальної ролі індивідом, адже ефективність соціальної адаптації залежить саме від того, наскільки сам індивід сприймає себе у соціумі [27]. Ми можемо спостерігати демонстрацію соціальної складової адаптації у вимушено переміщених осіб, які мігрували за кордон після початку повномасштабного вторгнення. Нерідко ми бачили випадки, коли успішні в Україні люди були вимушені адаптуватися до іншої культури та іншого рівню соціальних зв’язків, у тому числі змінивши власну позицію в соціумі. Ті, хто не зміг прийняти власної ролі – здебільшого повернулися в Україну у перші пів року війни.

Також важливо розуміти що на адаптативність особистості також впливають його внутрішні характеристики. Зокрема К. Роджерс вважав, що здатність особистості до адаптації значною мірою визначається співвідношенням її «Я-Концепцій». Зокрема, якщо люди стикаються зі

значною невідповідністю між «Я-Реальним» та «Я-Ідеальним» - людина матиме низьку здатність до адаптації. Люди, які мають високий рівень здатності до самоаналізу, саморефлексії та добре усвідомлюють власні цінності та процеси, які з ними відбуваються з більшою ймовірністю матимуть можливість адаптуватися. Умовно кажучи, коли людина має суттєвий зсув локусу уваги на зовнішні чинники та умови здатність до саморефлексії суттєво знижується, тому для підвищення рівня адаптивності важливо досліджувати власне «Я» [16]. Цю думку також підтверджував Дж. Келлі, який акцентував на важливості «Особистісного конструкта» в процесі адаптації особистості. Адже саме усвідомлення на інтеграції власного досвіду, тобто розуміння його є важливою складовою адаптації [11].

Біолог Р. Сапольськи акцентує на тому, що первинним механізмом адаптації є саме стресові реакції. В першу чергу він аргументує цю тезу біологічним базисом нашого існування, пояснюючи сам механізм реакції на стрес. Швидку мобілізацію енергії для збереження людського життя ат здоров'я активує симпато-адреналінова система, завдяки чому організм швидко знаходить ресурси для виживання. Він також зазначає, що адаптація особистості зумовлена утворенням нових синаптичних зв'язків та рівнем нейропластичності нашої нервової системи. Водночас не заперечується негативний вплив стресу на організм, де залежно від рівня стресового навантаження може відбуватися або адаптація, або дезадаптація [18].

Описуючи здатність людини адаптуватися до умов війни Р. Сапольскі зазначає, що найбільшим проявом адаптації в умовах, в яких опинились українці є можливість знаходити причини для радості та отримання задоволення, адже саме це дає сили та енергію для того, щоб витримувати зовнішній тиск обставин [35]. Ми можемо знайти підтвердження цієї тези у попередньо описаних думках науковців, адже як вони зазначають важливий акцент на себе. Коли ми говоримо про отримання задоволення для самопідтримки – ми в першу чергу говоримо про те, що індивід розуміє і знає, що може йому допомогти.

Яскраву демонстрацію цього ми бачимо на прикладі українських військових. Ми можемо спостерігати суттєву різницю перебігу стресових реакцій в українських військових та ветеранів Афганістану. В першу чергу ця різниця зумовлена відмінністю мотиваційної сфери, а саме відповіді на питання «За що я воюю?». Ветерани Афганістану та Ірану воювали не на своїй території та не за совою родину та народ, у той час як українські військові чітко розуміють свої цінності на цій війні.

Важливо зазначити, що говорячи про ветеранів ми використовуємо термін адаптація по відношенню до періоду, коли вони приходять на військову службу та мають адаптуватися до нових умов, ситуації постійної небезпеки та невизначеності подальшого існування. Саме тут ми розглядаємо питання адаптації – як пристосування до ситуації війни у контексті зміни соціальної ролі та прийняття індивідом цієї ролі, себто ідентифікація себе вже не як цивільної особи, а як військового.

Коли ж ми говоримо про питання повернення ветеранів, яке стало актуальним починаючи з 2014 року то повинні розглядати контекст схожого, але іншого за своєю суттю поняття «Реадаптація». Суттєва відмінність полягає в тому, що коли ми говоримо про адаптацію – ми визначаємо пристосування організму або людини до нових умов. Реадаптація ж має на увазі процес повернення до попереднього стану, тобто попередніх умов існування після перерви, або суттєвих змін умов існування.

Описуючи процес реадаптації ми маємо брати до уваги три основних контексти:

1. контекст існування індивіда до змін;
2. контекст самих змін;
3. контекст, у який повертається індивід після цих змін.

А. Чапілнг розглядає реадаптацію, як відносно новий та незвичайний стан особистості, для перебування в якому потрібна певна перебудова особистісної поведінки. Продовжуючи опис процесу реадаптації він акцентує увагу на тому, що реадаптація може відбуватися двома шляхами:

1. Узгодження своїх дій з ситуацією, яка є в даний конкретний момент на основі вже наявного соціального досвіду;

2. Перетворення соціальної ситуації з урахуванням власних життєвих потреб за результатами засвоєних норм та принципів соціальної поведінки [34, 22].

Тобто в першому випадку особистість інтегрує набуті знання, принципи та цінності до ситуації, в яку повертається, а в другому індивід адаптує ситуацію, під набуті цінності та знання.

По своїй суті поняття реадаптація є міждисциплінарним і, так сам як і адаптації, об'єднує такі науки як психологія, соціологія та медицина (біологія).

Одним з перших психологів, який описав поняття реадаптації ув К. Роджерс, який розділив адаптацію та реадаптацію, зазначивши, що реадаптація стосується саме повторного пристосування до вже відомих раніше умов [15]. Не менш важливий вклад у вивчення реадаптаційних процесів зробив засновник психоаналізу З. Фройд, який трактував реадаптацію як повернення та відновлення ефективних захисних механізмів та функцій «Я» концепцій після пережитої кризової або травматичної події [8].

З точки зору нейробіології Р. Сапольськи характеризує реадаптацію як процес відновлення гомеостазу після порушення рівноваги. Себто коли ми говоримо про адаптацію – то зазначаємо, що стресові події призводять до дисбалансу, для врегулювання якого наша нервова система утворює нові синаптичні зв'язки. Надалі, повертаючись до «нормальних» умов існування наш організм нормалізує гомеостаз, припиняє дистресову реакцію та адаптує утворені синапси до умов, до яких ми повернулись [17].

Когнітивісти розглядали феномен реадаптації як перебудову особистісних конструктів та моделей інтерпретації індивідом власного досвіду. На думку Келлі під час ді на індивіда травматичної або кризової події він втарачає старі конструкти, або усвідомлює їх неефективність та/або

неактуальність по відношенню до ситуації, у якій опинився індивід. Необхідність виживання зумовлює потребу побудови нових моделей світоіснування [12].

У вітчизняній психології дослідженням питання реадаптації здебільшого займалась Н. Завацька, яка розглядає реадаптацію як тотальну перебудову функціональних систем особистості внаслідок впливу екстраординарних ситуацій, внаслідок чого змінюється і контекст адаптації особистості, адже ми вже говоримо не про адаптацію до звичних умов (адже внутрішня ситуація змінилась), а адаптацію до нових умов (які є новими в контексті набутих надбудов індивіда) [23]. На нашу думку, це трактування терміну є більш вдалим, адже ми розглядаємо реадаптацію як умовну інтеграцію нового досвіду, нових цінностей та уявлень індивіда про світ до старих, звичних умов.

Н. Завацька акцентує увагу на динамічності процесу реадаптації, адже він не є сталим. В процесі реадаптації особистість відновлює внутрішні ресурси та соціальні зв'язки, завдяки чому надалі має можливість ефективно соціально функціонувати.

Процес успішної реадаптації індивіда значною мірою зумовлений соціальною підтримкою. Емоційна та соціальна підтримка, яка найчастіше має прояв у близькості, спільнотсі та довірі створюють умови для соціальної взаємодії, яка в свою чергу сприяє соціальній інтеграції індивіда до групи, яка має спільні цінності та досвід, який може бути не тотожнім а суміжним [3].

У соціальному контексті важливо зазначити, що ми повинні розділяти схожі поняття «реадаптація» та «реінтеграція». Контекст нашої роботи спрямований саме на реадаптацію ветеранів, проте ми не можемо залишити без уваги не менш важливу реінтеграцію.

Описуючи процес реінтеграції ми акцентуємо на соціальному середовищі, поверненні ветеранів у нього як учасника соціальних процесів, а саме – відновлення старих ролей. Коли ж ми говоримо про реадаптацію наш

локус зміщений на тих процесах, які відбуваються всередині особистості. Умовно кажучи, коли ми говоримо про реадаптацію – ми говоримо про пристосування нового досвіду до ідентичності особистості. Наприклад: «Я можу описати себе, як батька, враховуючи мій новий досвід. Як я буду діяти з цим досвідом і що тепер для мене цінно у відносинах з дітьми?». Коли ми говоримо про реінтеграцію то описуємо не внутрішні процеси, а зовнішні: «Як я буду діяти стосовно дитини, враховуючи мій новий досвід? Як я буду комунікувати з іншими батькам?» тощо.

Реінтеграція також має певну структуру:

1. Індивідуальний рівень – тут ми розглядаємо ветерана та його особистий стан. Як він бачить себе в суспільстві, яке до нього відношення як до громадянина, чи є підтримка з боку держави чи суспільства в його реадаптації.

2. Міжособистісний рівень – взаємодія ветерана та родини. Цей аспект є найменш вивченим наразі, зокрема тому, що більшість родин ветеранів прагнуть не розголошувати свій досвід та проблеми з якими стикаються. Проте на цьому рівні важливо звертати увагу на підтримці сімейних стосунків як і у контексті «Партнер до партнера», так і на рівні держави та суспільства.

3. Рівень спільноти – тут ми говоримо про взаємодію ветеранів з державними структурами, оформленням документів, лікування тощо. Акцентується увага на важливості підвищення кваліфікації кадрів, які будуть працювати з ветеранами, адже вони як представники державного сектору є обличчям ставлення держави до ветеранів.

4. Рівень суспільства – тут враховується контекст дій міністерства ветеранів по відношенню до ветерана, себто те, як держава реагує на потребу ветерана [31].

Важливим є те, що реінтеграція без реадаптації є поверхневим і опціональним поверненням індивіда до статусу громадянина. Як ми могли помітити майже весь контекст реінтеграції направлений на відновлення

побуту. Навіть в соціальному аспекті відсутнє загальноприйняте поняття соціуму як людської спільноти, куди ветеран повертається. У цьому суттєва різниця понять.

Реадаптація базується на перебудові особистості, її дій та цілей враховуючи новий досвід. Ця перебудова та її процес неможливий без соціального аспекту.

Соціальний контекст не просто сприяє реадаптації осіб, які пережили травматичну подію, він є ключовим у процесі повернення людини до повноцінного життя та поновлення стосунків з оточуючими та власним «Я» після кризових подій. Саме соціалізація запускає процес трансформації життєвого досвіду [21].

Досліджуючи реадаптацію ветеранів АТО О. Тополь наголошував на тому, що процесу реадаптації передує дезадаптаційний процес, який впливає на ціннісний, психологічний та соціальний рівень посткомбатантів. Причиною дезадаптації в першу чергу є зміна соціального стану після демобілізації. Проблеми, які виникають у індивідів в процесі прийняття соціальної ситуації пов’язані з певним зниженням соціального статусу ветерана, адже на війні він – герой, професіонал, який знає що він робить і для чого робить. При цьому повертаючись до цивільного життя ветеран стикається не тільки з втратою професійної ідентичності, адже важливо розуміти що військовий це не тільки місія, а і робота. Індивід також стикається з нерозумінням від соціуму, неповагою та неможливістю бути конкурентоспроможним на ринку праці, адже дізнаючись про колишню «професію» роботодавці часто з острахом відмовляють [41].

Н. Лоєвська та Н. Волинець зазначають, що окрім вищезгаданого суттєву роль відіграє також невідповідність поведінки та способу мислення, які були актуалізовані для ситуації бойових дій тотально відрізняються від необідних для цивільного життя. Повертаючись в цивільне життя ветеран не може швидко повернутися до своєї цивільної особистості, яка була до війни. Адже його досвід суттєво відрізняється від тодішнього. Ключову роль тут

можуть відігравати проблеми в процесі реінтеграції у власну родину, адже цивільні, навіть найближчі люди не розуміють потреби ветерана в увазі, розумінні та прийнятті та часто агресивно реагують на цікавість ветерана до військової сфери навіть після демобілізації, акцентуючи на його «застряганні» у війні. Водночас ветерани часто не розуміють зміни, які сталися з його родиною під час його відсутності [28]. Подібне протистояння обох сторін, кожна з яких зазнала суттєвих травматичних змін часто є джерелом кризи адаптації, адже ветеран, який і так стикнувся з нерозумінням людей все ж сподівається отримати підтримку від найрідніших. Проте найрідніші, не бажаючи зла тому, хто повернувся хочуть відчути ту втрачену стабільність, яка була до війни. І з метою задоволення власної безпекової потреби вимагають повернути «ту людину, якою був до війни», водночас також не усвідомлюючи факту того, що вони також вже не є тими, хто був до війни.

Не менш важливим в сучасних українських реаліях є інший аспект – говорячи про повернення ветеранів у нинішніх обставинах ми говоримо не тільки про повернення до цивільного життя. Ми маємо мати на увазі що цивільне життя наразі не є мирним, що також не сприяє швидкій реадаптації. На війні ветерану здавалось все зрозумілим, адже він розумів, що між «виходом» та «приходом» є певна кількість секунд, за цей час його психіка швидко готувалась до вибуху. Після демобілізації ветеран повертається в середовище, де звучать повітряні тривоги, лунають вибухи, «виходів» яких ветеран не чує, відповідно вони не є прогнозованим. Через це ми повинні також враховувати факт відмінності адаптаційних процесів. Цивільні, які не йшли у військо адаптувались до звуків тривог та вибухів. Ветерани, які пішли у військо у перші дні повномасштабного вторгнення не адаптовані до цих умові, вони пристосовані до поля бою. Тому повертаючись у цивільне життя у стані війни ми повинні розуміти, що окрім вищезазначених кризових чинників додається також адаптація до іншої сторони війни, де все є неочікуваним, а значить – небезпечним.

Як ми вже зазначали раніше – процес реадаптації є складним та багатошаровим та включає багато складових: особистісні характеристики індивіда, соціальна ситуація, рівень травматизації тощо. Проте важливим для розуміння протікання процесу реадаптації є його кінцева мета – задовольнити базові, природні потреби ветерана, який повернувся для подальшого гармонійного існування індивіда. Враховуючи ситуацію в країні – ми не можемо створити умови для повернення ветерана в безпечне середовище, що неодмінно матиме вплив на реадаптацію. Проте ми можемо зробити акцент на інших потребах: розуміння, прийняття, самоактуалізація (в контексті звикання до нових реакцій, цілей, цінностей та їх прийняття). І тут важливим є саме роль оточення, адже повертаючись ветеран може стикатися у тому числі з нерозумінням себе, страхом власних реакцій, думок та кризою ідентичності. Завданням оточення на донному етапі нормалізація та прийняття почуттів, зміни орієнтирів та цінностей. Перебування в епіцентрі бойових дій має сильний вплив на психічні процеси та, як наслідок, поведінку ветеранів. В умовах бойової обстановки цей страх має характер запобіжника для психіки, проте у цивільному житті є джерелом дезадаптивних процесів [38].

Для запобігання соціальної ізоляції ветерана через пролонговану дію бойового стресу, або ПТСР, яки надалі часто перебігає в різні види криз, зокрема найчастішими є криза ідентичності та екзистенційна криза – психологи наголошують на важливості «Психологічної дезінфекції» одразу після демобілізації [37].

Важливо зазначити, що термін «Психологічної дезінфекції» безе свій початок ще з радянського періоду проте, на щастя, в сучасних умовах він зазнав суттєвих змін та став більш адаптованим до стандартів США. О. Сафін наголошує, що реабілітація ветеранів є комплексним заходом, який спрямований на його психологічне відновлення, зокрема пояснення дії стресу на психіку, підготовку до повернення в цивільне життя, групові та індивідуальні психокорекційні заходи. Він зазначає, що психологічна

реадаптація має містити такі рівні, як:

1. Соціально-психологічна компенсація кризового стану демобілізованих осіб;
2. Корекція ціннісно-нормативних засад поведінки;
3. Формування оптимальних поведінкових стратегій [38, 253].

Також не менш важливим є підготовка родини до повернення ветерана, адже родина це перший прошарок суспільства з взаємодією з яким стикнеться ветеран.

Не дивлячись на неможливість в сучасних умовах забезпечити кожному ветерану якісну реабілітацію згідно з стандартами США, яка описана вище важливо пам’ятати, що ключовим аспектом реадаптації є гуманістичний підхід. У цьому контексті ми говоримо про те, що найважливішим є розуміння індивідуальних особливостей демобілізованих ветеранів, повага до них та розуміння та прийняття тієї жертви, яку вони принесли для безпеки цивільних. Основа концепція гуманізму стверджує, що людина є найбільшою цінністю. В умовах війни, коли довкола так багато смерті, горя та втрат ця теза має тільки підтверджуватися. Ветерани, які повертаються з війни це в першу чергу люди, які хочуть звичайного адекватного ставлення до себе, коли в них бачать не ветерана, або військового (себто небезпечного та неадекватного вбивцю) а людину, якій також може боліти, яка також заслуговує на повагу та теплий погляд. Психологічна реадаптація ветеранів є складним та багатоповерхневим процесом, який включає багато етапів, починаючи з індивідуальної психоедукації та групової роботи з ветеранами, аби створити для них безпечний спільний простір та закінчуючи підготовкою соціального середовища, куди ветеран буде повертатися, зокрема родини. Важливо зазначити, що говорячи про «підготовку» ми не маємо на увазі створення стерильного середовища, де ветеран буде ізольованим від труднощів та стресових ситуацій. Ми говоримо про суспільство, яке буде сприятливим для реадаптації. Суспільство – де в першу чергу цінують людину.

1.2 Поняття «життєвої стратегії» та «психосоціального мараторію»

Поняття «життєвого шляху» та «життєвої стратегії» в сучасній психології є багатовимірним. В залежності від психологічної школи та напрямку, данні поняття можуть розглядатися в декількох контекстах.

Представники гуманістичної психології підходять до вивчення поняття життєвого шляху з позиції сьогодення особистості, яка знаходиться в процесі самоактуалізації. У такому випадку акцент досліджень спрямований на внутрішній світ людини, процеси, які відбуваються зараз з метою пошуку шляхів та напрямків розвитку в його подальшому житті. Психоаналітичний та Біхевіоральний напрями розглядають життєві стратегії особистості як наслідок її минулого досвіду та поведінкових патернів. У такому випадку ми зміщаємо локус з «тепер та потім» на «раніше та потім». Проте всі підходи, не залежно від концепції розглядають поняття життєвого шляху у ширшому контексті, ніж спорідненні поняття, такі як «життєвий цикл» чи «онтогенез». Адже останні сфокусовані саме на процесі життєдіяльності людини, а не внутрішніх процесах, які мають вплив на майбутнє індивіда [33].

В науковій літературі ми не маємо єдиного визначення для понять «життєвого шляху» та «життєва стратегія», внаслідок чого нерідко стикаємося з ототожненням цих визначень, або некоректним, взаємозамінним вживанням. Частина авторів розглядає ці поняття як залежні змінні, себто одне визначає інше. Певною мірою ця теза є правдивою, адже в загальному вживанні ми трактуємо поняття «життєвий шлях» як послідовність подій, з якими стикається та які переживає індивід в процесі своєї життєдіяльності. У той час як життєва стратегія є системою цілей, виборів та рішень, які залежать від особистості. Не дивлячись на це іноді ми стикаємось з проблемою трактування «Життєвого шляху» як ситуацій, в яких опинився індивід через свої дії та рішення. Так, дійсно, ми можемо казати про те, що життєві стратегії часто обумовлюють життєвий шлях особистості, проте це не

означає загальноприйнятість такого співвідношення. Наприклад, дитина, яка народилася в бідній родині та потерпала від насильства не могла до певного періоду обрати інший шлях. У цьому випадку життєва стратегія не визначає життєвий шлях. Проте коли вже доросла людина обирає терпіти насильство – це вже життєва стратегія, яка обумовлює такий життєвий шлях. Важливо зазначити що в цьому контексті ми не поглиблюємо поглиблений аналіз причин толерування насильства, а лише наводимо приклад.

Проте існує певна думка стосовно періодизації розвитку життєвих стратегій. Згідно цієї періодизації життєва стратегія формується протягом усього початкового етапу особистості та тісно пов’язана зі стадіями розвитку особистості. Зокрема одними з найважливіших є стадія молодшого шкільного віку, коли дитина починає вчитися самостійності та відокремлення себе від інших однолітків. Наступним по важливості є підлітковий вік, коли підліток не просто ідентифікує себе як окрему особистість, а ступає на шлях пошуку власного «Я». Надалі процес, звісно, не припиняється, але має характер певного нашарування, яке формується на сонові того, що вже сформовано. Еріксон зазначав, що якщо підліток, або юнак не знайшов свого власного «Я» у попередні періоди, то встановлення дійсних та ефективних соціальних контактів стає певною проблемою. При цьому саме соціальність певною мірою обумовлює подальшу успішність життєвого шляху та його формування у індивіда [6].

У вітчизняній психології життєві стратегії пов’язують з проблематикою життєвого шляху і розглядають як форми розв'язання цих проблем, або протиріч. Таке трактування близьке до поняття копінг-стратегій, та, на нашу думку не відображає усіх аспектів трактування поняття життєвих стратегій. Адже життєві стратегії це не тільки механізми, які «вмикаються» при необхідності дати раду труднощам, а повноцінна система довготривалих ціннісних орієнтацій індивіда, його самореалізації та розвитку [30].

Цікаво, що одним з першим дослідників людського життєвого шляху є Г. Сковорода, який обґрунтовував у своїх роботах поняття «сродної праці»,

яка за його твердженням є тією, що здатна принести людині щастя та душевний спокій. Також нас зацікавила його теза про те, що люди часто нехтують самопізнанням на користь роботи, через що нехтують власним «покликанням, яке дароване Богом. На думку Г. Сковороди саме це є причиною постійного невдоволення людини [34].

Проте, в контексті нашого дослідження варто зазначити, що ми будемо спиратися на поняття, запропоноване Д. Бассом, який розглядає життєві стратегії, як когнітивний базис, на якому ґрунтуються життєві сфери особистості. У цьому контексті поняття життєвої стратегії є максимально широкий, адже трактують не тільки сукупність адаптивних стратегій особистості, а описує його як базис, на якому формуються смисложиттєві орієнтації людини, її цінності та здатність до інтеграції власного досвіду. Завдяки подібному підходу до визначення ми розглядаємо життєві стратегії як структурне явище, яке обумовлює дії, думки та позицію індивіда [4].

У контексті дослідження змін життєвих стратегій особистості в умовах війни стає актуальною концепція Homo zwischens, яка акцентує увагу на стані людини в період «між». Між культурними, соціальними, релігійними відмінностями, між соціальним та особистим. Між життям та смертю. В сучасній науці цей концепт розглядається як постійна адаптація ат перехід особистості між життєвими обставинами, ситуаціями та потребою до них адаптуватися [36]. Умовно кажучи, це перехід від «завершеного» етапу життя до того, що тільки починається.

Основний концепт поняття Homo zwischens є саме на здатності особистості до швидкої адаптації, що є надзвичайно актуальним під час війни, адже всім нам треба було швидко адаптуватися до тих умов, в яких ми опинилися і до тих ситуацій, на які ми не можемо повпливати. Як і більшість адаптаційних концепцій ця також має певні етапи, які були виділені А. Ганнепом:

1. Сепарація – тобто ізоляція індивідуальної форми або ініціанта від стабільних соціокультурних умов;

2. Маргінальність (лімінальність), що характеризується амбівалентністю ініціанта;

3. Інкропорація, яка по суті є реінтеграцією індивіда та його повернення з новим досвідом у стару середу існування [9].

Як ми зазначали раніше – основний акцент терміну зберігається на стадії «між», себто переходу від чогось до чогось, певного вибору. У контексті війни ми говоримо про велику кількість виборів, які робить людина і наслідки яких вона має приймати, тобто до яких адаптуватися та реорганізувати власну життєву концепцію.

Не менш важливим вважаємо також поняття, введене Е. Еріксоном – психосоціальний мораторій [5]. У своїй роботі «Childhood and society» Еріксон використовував цей термін для підлітків, характеризуючи таким чином не готовність прийняти відповідальність дорослого життя та «відстрочку» від дорослішання. Під поняття «Психосоціальний мораторій» Еріксон відносив можливі періоди у житті юнаків, коли вони «оплакують» втрачену юність, можуть вдаватися до крадіжок та інших форм деструктивної поведінки. На думку Еріксона таким чином підлітки проходять перехідний період від дитинства до дорослішання. Зазвичай переживання психосоціального мораторію є несвідомим і має під собою певний внутрішній протест залишати минуле (юність) позаду та переходити на новий етап життя, який вимагає від них більшої відповідальності.

На перший погляд, цей термін ми дійсно можемо використовувати тільки для підліткової або юнацької вікової категорії. Ми підійшли до розгляду поняття «психосоціальний мораторій» у контексті форми поведінки під час проживання внутрішньої екзистенційної кризи особистості.

У такому контексті ми отримуємо таке трактування:

Психосоціальний мораторій – зміна у поведінці та цінностей індивіда, яка є реакцією на різку зміну екзистенційних поглядів та очікувань, внаслідок зміни життєвих обставин.

Фактично в терміні відбулася заміна кризи з юнацької на екзистенційну. У певному значені ці дві кризи є подібними, адже юнаки також стикаються з питаннями вибору власних цілей існування, сенсів та цінностей.

Виключивши з терміну акцент на вікову категорію, натомість акцентуючи на екзистенційній кризі ми можемо розглянути це поняття на іншій групі – ветеранах.

Нашою метою не є ототожнити вікову категорію юнаків із соціальною категорією ветеранів, проте ми можемо прослідкувати певні збіги. Повертаючись з війни ветерани та ветеранки стикають з подібним станом, який описаний вище. На війні вони мали певні цінності, цілі та стратегії для життя. Повертаючись в цивільне життя ветеран може керуватися декількома бажаннями:

1) Віднайти втрачений орієнтир – у такому випадку ми можемо стикнутися з надмірною цікавістю до речей, які раніше вже приносили задоволення та викликали емоції у індивіда. Але у процесі трансформації особистості реакції можуть змінитися і, відповідно, вже не матимуть такого позитивного впливу, як очікувалось.

2) Знайти новий орієнтир – особливо це спостерігається у випадках, коли попередні орієнтири (родина, дім, робота, хобі) були втрачені. У цій ситуації ми приходимо до речей, які раніше не викликали ніякої емоційної реакції (адреналін, адикції, сексуальність тощо)

3) Пасивне існування – на жаль, не рідким варіантом проживання травмуючого досвіду є бажання відректися від будь яких сенсів.

Усі вищезгадані моделі поведінки можна трактувати як компенсаторний механізм, який задіюється у якості заміщення не прожитих ситуацій чи бажань, які були заблоковані процесом несення служби. Таким чином після повернення ветерани намагаються не тільки прожити новий досвід, а і віднайти себе у цивільному житті, не рідко через тестування нових форм поведінки, для визначення нових цінностей.

На нашу думку поняття психосоціального мораторію є важливим, у контексті формування нових життєвих стратегій ветеранів, адже цей процес може включати в себе не тільки процес швидкого повернення до минулого життя. Найчастіше ми стикаємося з початковою десенсибілізацією з подальшим намаганням віднайти втрачене. На жаль, не рідко ми спостерігаємо деструктивність у цьому процесі, адже намагання віднайти сенс є процесом проживання глибокої особистісної кризи, яка відповідно впливає на відносини з близькими, роботу тощо. Проте, цей процес є безумовно важливим для формування нового сенсу

Віктор Франкл зазначав, що для того, щоб жити людині потрібно орієнтуватися на сенс [43]. Але, на жаль, після повернення ветеранів з війни ми стикаємо з тим, що вони знаходяться у стані повної десенсибілізації не тільки життя, а і боротьби. Опитані ветерани зазначають: «ми йшли воювати не за те, що відбувається зараз. І я зараз не розумію, за що я взагалі воював.

Подібну тезу просував у своєму творі ветеран та письменник Еріх Марія Ремарк. Зокрема у книзі «На західному фронті без змін» він писав: «ми навчилися раптом бачити. І ми побачили, що від їхнього світу нічого не зосталося. Несподівано для себе ми опинилися в жахливій самотності – і мусили самі давати собі раду». Відповідно, повертаючись з війни ветерани стикаються з втратою сенсу існування загалом. Особливо важко це проживають ті, хто втратив родину. І перед нами, як перед фахівцями у галузі психології стоїть важлива задача – допомогти віднайти сенс тим, хто його втратив.

Розглядаючи вищенаведену тезу ми можемо помітити певну різкість автора, яка є ситуативно зумовленою. Подібні різкість ми можемо помітити й в наших сучасних реаліях, причому й у цивільних і у військових. Відмінність полягає у тому, що цивільні можуть відчувати описану «покинутість» по у порівнянні з іншими цивільними, наприклад тими, хто виїхав за кордон. Або стосовно тих, хто знаходиться в іншій соціальній ситуації. Наприклад жінки, чиї чоловіки у війську можуть відчувати покинутість у порівняння з жінками,

чиї чоловіки не доєдналися до війська, або вже є демобілізованим. У той час як приклад військових більш схожий на те, що описав автор – вони відчувають покинутість, коли опиняються у містах, які не сильно торкнулася війна. Не дивлячись на те, що наразі більшість міст регулярно знаходяться під обстрілами – ті контексти, в яких живуть цивільні мають суттєві відмінності від тих, де живуть військові.

Таке розділення суспільства значною мірою обумовлено вищезгаданим життєвими стратегіями. Балтес, який описував дуже схоже за змістом поняття життєвих компетенції зазначав, що вони є наслідком усвідомленого та проінтерпретованого життєвого досвіду індивіда, відповідно до якого особистість трактує ситуації [2]. Так, у цьому випадку ми можемо зрозуміти, що ветерани мають чітке розуміння і досвід спілкування з тими людьми, яким не байдуже на війну. Відповідно ті, хто веде себе інакше, найімовірніше, забули про неї.

Специфіка прояву життєвих компетенцій в умовах війни зумовлені комбінацією внутрішніх та зовнішніх чинників. Зовнішнім об’єктивним чинником є війна. До внутрішніх чинників у цьому контексті ми будемо відносити труднощі в процесі прийняття та постановкою життєвих задач, які були б співвідносними з ситуацією постійної невизначеності, трансформацію ціннісної системи та неможливість знайти у власному досвіді ситуації, з якими можна проасоціювати наявний травматичний досвід.

Це зумовлює процес, який був описаний Н. Чепелєвою. Як зазначала дослідниця – у процесі власного життя індивіди часто стикаються з ситуаціями, які вони мають для себе пояснити, щоб обрати відповідну модель поведінки. Враховуючи те, що людина це істота соціальна – більшість наших рішень і те, як ми трактуємо життєві обставини вже закладено в нас нашою культурою, книжками, які ми читали в дитинстві, віруванням, яким нас навчили дорослі тощо. Відповідно формат поведінки індивід обирає досить швидко, адже в його пам’яті вже є подія, з якою можна проасоціювати те, що відбувається зараз. Відповідно буденність здебільшого не провокує у людини

роздуми, адже певною мірою подібний досвід особистість вже має. У той час як ситуації кризові, або травмуючі, себто ті, з якими індивід раніше не стикався і не має швидкого варіанту їх вирішення провокують вищезгадану потребу в інтерпретації та усвідомлення. Якщо з усвідомленням проблем зазвичай не виникає, окрім тих випадків, коли ситуація настільки стресова, що психіка запускає механізми захисту, то інтерпретація у власний досвід буде успішною тільки у тому випадку, коли особистість не стикнеться з перешкодою, яка може стосуватися утруднення діяльності, неможливість або проблеми у досягнені мети, або задоволенні потреб.

Основними прикладами цих внутрішніх перешкод є такі проблеми, як:

1. Проблема пошуку сенсу життя, яка є особливо актуальною в умовах війни, коли можливість раптової смерті стає ймовірною людина часто намагається знайти сенс власного існування. І враховуючи те, що ні одна наука не має конкретної відповіді – перешкода набуває більшої актуальності

2. Проблема самоідентифікації та самореалізації дуже часто є наслідком намагань вирішити попередню. Або ж ця проблема може виникати внаслідок зміни соціального статусу, або втрати попереднього виду діяльності. З цією проблемою також часто стикаються волонтери, коли рівень їх можливостей зменшується – вони можуть стикнутися з втратою мотивації до цієї діяльності та необхідності віднайти власну ідентичність.

3. Третьою проблемою є соціальна ситуація. Особливо це помітно у міні спільнотах ветеранів та волонтерів, які ніби гуртуються аби уникати контакту з цивільними, які не мали відношення до війни, або мали його недостатнім [45; 46].

Саме потреба знайти відповіді на ці проблеми, аби інтегрувати власний досвід найчастіше стає причиною формування нової життєвої стратегії, коли людина під впливом кризової події починає шукати відповідь на питання та проблеми, для вирішення яких її наявного досвіду недостатньо – формується необхідність осмислити досвід, аби занйти ці відповіді.

1.3 Посттравматичне зростання як чинник формування нових життєвих стратегій ветеранів

Термін «Посттравматичне зростання» є відносно новим у психологічній науці, не дивлячись на те, що протягом усього існування людства ми можемо спостерігати його прояви.

Зокрема більшість релігійних течій (Буддизм, Іслам, Християнство, Індуїзм) зазначали, що аби дійти до вищої міри просвітництва людина (у майбутньому святий) повинен пройти через страждання, перед ініціацією.

Зокрема Дж. Кемпбелл, досліджуючи міфологію різних культур визначив, що кожен герой починає свою подорож зі звичайного світу і в процесі стикається з монстрами, людожерами та іншими випробуваннями, які можна проасоціювати з травматичною подією, щоб в кінці знайти «священний грааль», або отримати подарунок від Богів.

В індуїстській культурі яскравим прикладом цього процесу є подорож героя Арджуна. Завдяки Крішні, який є втіленням божества Арджуна проходить через боротьбу проти друзів, близьких, родичів і після цього отримує можливість зрозуміти закони життя, дій та звільнити власну душу [26].

Досліджуючи мету та сенси людських страждань, спираючись на релігійні історії Д. Літтл виділив 4 основі сенси людських страждань:

1) Покаральне страждання – я повинен страждати, аби спокутати провину;

2) Терапевтичне страждання – страждання, після якого людина змінюється на краще та зцілюється;

3) Педагогічне страждання – страждання, яке вчить людину чомусь новому;

4) Вікарне страждання – страждання замість когось, або на користь когось.

Тему страждань досліджували як філософи, так і психологи. Проте суттєва відмінність полягає у трактуванні та змісті, який надається стражданням в людському житті. Шопенгауер та Ніцше надають стражданням чи не основний сенс людського буття. Вони стверджують, що душевний біль життєво необхідний, щоб позбавити людство «нестримної дурості» [47, 14].

У той же час психологи, зокрема В. Франкл, Е. Егер дійшли висновку, що страждання самі по собі не є сенсом життя, або необхідністю. Проте вони можуть бути свого роду трампліном, що спонукає людину шукати та знаходити справжній сенс власного існування [44, 22].

Дослідження позитивного впливу травматичної події на особистість є доволі молодим напрямком. Одним з перших подібне дослідження провів Н. Фінкель у 1974 р. Феномен зростання після травми він назвав T-S конверсією (T – trauma, S – stren). В рамках цього дослідження Фінкель також виявив кореляцію процесу переходу травми в силу з процесом саморефлексії. Він зазначав, що цей процес переважно відбувається на самоті [7].

Самого терміну «Посттравматичне зростання» не існувало до 1996 р. Для позначення позитивних змін внаслідок травматичних подій використовували такі терміни, як: «інтерпретована вигода», «позитивні аспекти», «трансформація травми», «позитивні психологічні зміни», «зростання, пов’язане зі стресом», «розцвітання», «позитивний побічний продукт», «відкриття смислів», «розростання».

У 1996 р. Р. Тедескі та Л. Калхуна представили роботу «The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma», в якій представили інструменти для вимірювання та, власне, сам термін «Посттравматичне зростання», під яким розуміли позитивний вплив негативних чинників на особистість [19].

С. Джозеф виділяє три виміри посттравматичного зростання:

1) Стосунки – люди здебільшого описуються позитивні зміни у відносинах з іншими, адже вони стали більше їх цінувати та збільшився рівень співчуття до інших.

2) Життєва філософія – люди що пережили травми відчувають більшу вдячність за власне життя та всі можливості, що воно дає.

3) Ставлення до себе – зазначається, що люди набули відчуття власної сили та стійкості, завдяки чому зросла їх упевненість у собі [10].

Р. Янофф-Бульман в свою чергу пропонує інші формулювання також трьох типів зростання:

Перший тип «Стійкість через страждання» перегукуються попередньо описані сесни страждань Д. Літла, а саме з терапевтичним стражданням.

Другий тип – «Екзистенційна переоцінка»

Важливо зазначити, що одним із ключових процесів у постравматичному зростанні є реконструкція особистості. Враховуючи те, що особистість неможливо розглядати виключно інтерперсонально ми повинні враховувати соціальний аспект змін.

Розглядаючи зміни, які стосуються ветеранів ми можемо вважати, що феномен постравматичного зростання має місце бути подвійним, адже їх соціальна ситуація змінюється двічі протягом відносно короткого терміну.

Вперше зміни стосуються періоду приходу у військо, коли особистість зазнає кризових змін у зв'язку з абсолютною зміною правил існування, концепцій виживання та життєвих задач. Вдруге зміни стаються після повернення ветерана додому. У 90% випадків ветерани під час війни мають змогу повернутися до цивільного життя тільки після поранення, що саме по собі вже є травматичною подією для особистості, не кажучи вже про повторну зміну соціальної ситуації.

Окрім цього важливо зазначити, що повертаючись до цивільного життя, окрім проживання таких наслідків війни як ПТСР, тривожні та депресивні стани, або розлади ветерани не рідко стикаються одрузу з 3 кризами: криза пристосування, криза ідентичності та екзистенційна криза, про яку ми вже згадували раніше.

У цей період ветерани перебувають у процесі пошуку нових життєвих орієнтирів. Певною мірою цей процес можна розглядати як компенсаторний

механізм переживання втрати попереднього досвіду. Можливі стратегії включають активне відновлення попередніх орієнтирів, визначення актуальності їх у даний період життя, пошук нових, або тимчасове пасивне існування, що відображає формування нової життєвої стратегії.

Таким чином феномен постравматичного зростання є багатовимірним та містити внутрішню трансформацію особистості, переоцінку життєвих цілей та адаптацію до нових соціальних умов. Для ветеранів важливим є не лише індивідуальний аспект, а й соціальний, що включає зміну статусу, ролі в родині та громаді, а також формування нової життєвої стратегії, яка відображає їхній досвід та цінності.

Динамічні зміни умов життєдіяльності людини, особливо ті, що пов’язані з воєнними конфліктами мають безумовний вплив на структуру та зміст її життєдіяльності. Різкі зміни та складні життєві обставини, які не є прогнозованими та очікуваними призводять до проживання особистості кризи. Загальнолюдське сприйняття слова «криза» зазвичай має негативний характер. В історичному контексті його здебільшого використовують як стан занепаду певної галузі життєдіяльності людини, що має негативний вплив на суспільство. В психологічній науці термін «криза» має більш етимологічне значення, звертаючись до першочергового значення слова у грецькій мові. З грецької "криза" означає зміну напряму, рішення та вибір.

За для того, щоб вижити будь-якому живому організму треба адаптуватись до змін, які відбуваються. Відповідно, опинившись у стані кризи найоптимальнішою стратегією для людини є адаптуватися до цих змін.

Контекст адаптації ми розглядаємо відповідно до концепції К. Майкла, який виділяє такі напрямки адаптивних змін особистості, внаслідок дії травматичної, або кризової події:

1. Мобілізація прихованих можливостей особистості, які відкривають перед особистістю нові аспекти власних можливостей когнітивного розв’язання певних ситуацій. Цей процес в свою чергу робить людину більш стійкою перед можливими надалі кризовими ситуаціями

2. Зміцнення значущих взаємин. Цей напрямок можна розглядати у двох вимірах: внутрішньоособистісному, де зміцнюються відносини людини з власним «Я», та міжособистісному. [13]

3. Екзистенційний напрямок, який описує зміни в життєвій філософії людини, її пріоритетів та цінностей.

Враховуючи специфіку протікання життєвих криз особистості в умовах невизначеності та високої ймовірності повторної травматизації, ми можемо прийти до висновків, що в наших умовах посттравматичне зростання є не стільки феноменом, скільки адаптаційною необхідністю для виживання. Ця теза підкріплюється в згаданій раніше роботі В. Франкла [43].

Феноменологічінсть посттравматичного зростання полягає у позитивних поглядах людини на пережиту травматичну подію. У цьому контексті «позитивні» має на увазі фокус на сильних сторонах, які відкрилися після травматизації. Досліджуючи феноменологію посттравматичного зростання неможливо не згадати про поняття життєвого ландшафту, який визначається як певна територія життя, що вибудовується відповідно до цінностей, які є важливим для людини в теперішньому часі. Н. Талеба зазначає, що буденне людське життя має однорідний ціннісносмисловий континуум. Проте так звані важкі часи, які в науковому середовищі називають травматичними, або кризовими вимагають від людини переформування та вивчення інакшої території життєвого ландшафту [39].

Доктор Бессел Ван дер Колк зазначає, що коли людина пережила травматичну подію для подальшого росту вона має осмислити цей досвід, дослідити його вплив на неї [20].

Надалі, орієнтуючись на цей вплив, людина оцінює співпадіння власних дотравматичних цілей та цінностей та післятравматичних. Спираючись на концепцію К. Майкла [13] травматичний досвід відкриває раніше невідомі моделі поведінки, мислення та самоідентифікації, що в свою чергу допомагає людині сформувати новий «ландшафт життєтворення» та змінює вектор руху індивіда на власному життєвого шляху [20]. Процес

трансформації та формування нових смисложиттєвих орієнтирів буде тривати до того моменту, поки людина не визначить власні актуальні життєві завдання та цілі. Після цього етапу ми будемо спостерігати переформування раніше вивчених патернів поведінки та відтворення тих дій, які наразі відповідають ціннісній системі людини.

Важливо зазначити, що говорячи про зміну цінностей ми не маємо на увазі тотальне переформування особистості, її характеру та способу життя. Ми маємо на увазі, що внаслідок проживання травматичної події особистість ставить та відповідає для себе на питання «чи дійсно речі, на які я раніше звертав так багато уваги допомагали мені під час важкої події, а якщо ні, то чи варто мені зараз приділяти їм так багато уваги?»

В історії України досить яскравим прикладом переосмислення життєвих стратегій є літературознавець та дисидент Іван Дзюба. Протягом свого життя він відчайдушно боровся за свободу слова в УРСР, свободу політичних в'язнів та незалежність української нації. У той же час він був гарним сім'янином, мав дружину Марту та доньку. Проте через активну громадську діяльність, яка в ті часи прирівнювалась до державної зради був заарештований та відправлений в заслання.

Повернувшись в заслання було помітно, як змінились його життєві орієнтації, адже він почав вести відносно спокійне життя і діяти більше на користь власної родини, яка намагалась його підтримувати, ніж в інтересах зміни політичної системи. Проте і від громадської діяльності не відмовився, але ми можемо чітко відстежити зміну пріорітетної цінності в його життєвій системі.

Дослідження постравматичного життєтворення ветеранів АТО/ООС, проведене Т. Титаренком у 2020 р. зазначає, що у більшості учасників бойових дій дійсно спостерігається зміна у «життєвих ландшафтах». Дослідник акцентує, що у респондентів загострюється пошук власної справи, пошук довіри та спорідненості з іншими людьми. Враховуючи результати дослідження ми дійсно можемо прокорелювати формування нових життєвих стратегій з проживанням процесу постравматичного зростання [40].

В свою чергу наше дослідження спрямоване на визначення співзалежності рівню посттравматичного зростання зі змінною цінностей систем, які в свою чергу формують нові життєві стратегії вже у ветеранів, які стали на захист у 2022 р. та станом на зараз є вже демобілізованими. Важливо зазначити, що більшість опитаних нами ветеранів є особами з інвалідністю внаслідок війни, що в свою чергу також може впливати як на життєві стратегії, так і на рівень посттравматичного зростання.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ НОВИХ ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ ВЕТЕРАНІВ ЗСУ

2.1 Організація та методи дослідження

З метою відслідковування феномену посттравматичного зростання та відповідних йому змін у життєвій стратегії ветеранів ЗСУ було проведене триетапне дослідження явища:

Перший етап – визначення рівня посттравматичного зростання респондентів, з урахуванням чинників, які могли мати вплив на індивіда (родина, вік, приналежність до ветеранської спільноти тощо).

На другому етапі ветеранам було запропоновано сформувати власну матрицю цінностей за адаптованою до ветеранської спільноти методики Рокіча. Адаптація методики полягала в скорочені методики, адже втримати увагу на повноцінному виконанні методики є складним для ветеранів, відповідно ми могли отримати недостовірні результати через швидку втомлюваність респондентів. З метою розв'язання цього питання ми провели преданаліз найчастіших відповідей ветеранів стосовно ціннісних орієнтирів та сформували порядок з 6 термальних та 4 інструментальних цінностей.

Третій етап дослідження полягав у аналізі ретроспективних, перспективних та нейтральних відповідей респондентів у методиці «незакінчені речення», які були адаптовані під контекст дослідження.

Залежна змінні: відповіді респондентів, які визначали їх рівень посттравматичного зростання та зміну або сталість життєвих стратегій.

Незалежна змінна: питання анкети та умови участі в опитуванні.

Етапи плану:

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

2) Адаптація методики Рокіча та методики незакінчених речень.

3) Створення опитування в Google-формі, написання інструкції.

4) Розповсюджування опитування.

5) Збір результатів.

6) Обробка та аналіз отриманих результатів.

7) Формування висновків, звіту та оформлення їх у вигляді акцентуаційних рекомендацій щодо реадаптації ветеранів ЗСУ.

Короткий зміст: було проведено інтернет-опитування на базі Google-форми для визначення рівня посттравматичного зростання та наслідкового формування нових життєвих стратегій у ветеранів ЗСУ. Надалі ці дані були використання для перевірки тези про взаємозалежність рівня посттравматичного зростання зі змінами у життєвих стратегіях.

Цільова аудиторія: демобілізовані ветерани від 22 до 62 років;

Вибірка: 20 ветеранів, 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, адже доступна інструкція щодо проходження тесту на рівень посттравматичного зростання та безпосередньо питання опитувальника. Другий розділ опитувальника містить питання на визначення змін у ціннісній системі респондентів. Зокрема розділ містить відкриті питання, стосовно ціннісного аспекту російсько-української війни, впливу цих цінностей на власні цінності індивіда та адаптовану методику Рокіча. Третя частина опитувальника містить незакінчені речення ретроспективного, перспективного та нейтрального характеру, які респонденти мали продовжити відповідно до власних думок. Речення спрямовані на визначення

змін у таких напрямках, як: родина, види самовідновлення, дозвілля, зміни цінностей, причини змінностей та значення ветеранської спільноти для індивіда.

У дослідженні взяли участь 20 ветеранів, з моменту демобілізації яких пройшло не менше одного року. Вікові обмеження не було встановлено, відповідно вікова категорія респондентів від 22 до 62 років.

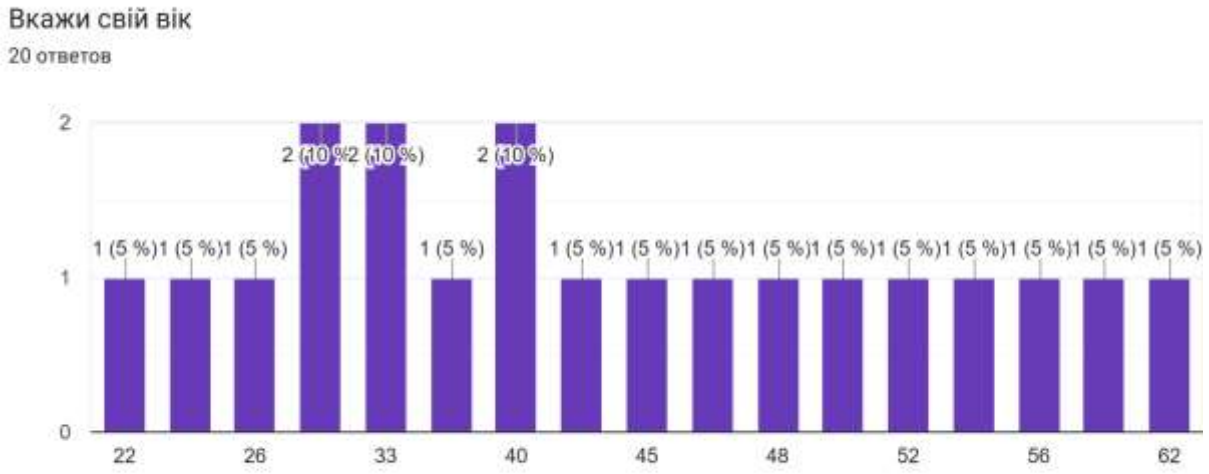


Рисунок 2.1 – вікова діаграма респондентів

Враховуючи вищезазначену діаграму, можемо помітити, що загалом вікові категорії розподілені рівномірно, проте найбільша кількість представників категорії 40 – 50 років.

2.2 Інтерпретація результатів дослідження

Відповідно до результатів методики на визначення рівня посттравматичного зростання ми отримали такі результати: високий рівень посттравматичного зростання демонструє 55% опитаних респондентів. Середній рівень виявлено у 40% опитаних і низький рівень наявний тільки у 5% респондентів.

Найбільший відсоток постравматичного зростання демонструють респонденти, які мають сім'ю, або пару – з 14 респондентів, які відмітили свій сімейний стан як «у стосунках», «одружений» та «є діти та дружина/чоловік» 8 продемонстрували безумовно високий рівень постравматичного зростання. У відсотковому співвідношенні це 57% респондентів. Серед неодружених ветеранів відсоток постравматичного зростання становить 50%. Середній рівень постравматичного зростання наявний у 36% одружених/не одиноких ветеранів, у той час, як середній рівень серед неодружених та без пари становить також 50%. Серед неодружених ветеранів ми не спостерігаємо низького рівня постравматичного зростання, проте серед сімейних цей відсоток становить 7%.

В контексті нашого дослідження ми повинні звертати увагу не тільки на фактичні результати, які отримуємо в методиці, а і на аналіз контексту, який можемо визначити через межові бали та відповіді, які були надані в методиці незакінчених речень.

Серед одружених респондентів, чий рівень постравматичного зростання визначається як середні ми маємо двох, хто набрав межову кількість балів по загальній шкалі (63 б, враховуючи те, що 64 б вже визначається як високий рівень). Решта ж набрали фактичний середній бал, який варіювався від 37 до 59. При цьому «низький рівень» визначався тільки в шкалі «духовні зміни», що стосується вірувань та уявлень респондентів про власні духовні зміни. Відповідно, на нашу думку справедливим буде перенести цих респондентів до категорії високого рівня постравматичного зростання, аже враховуючи контекст військової справи низький рівень релігійних, або духовних вірувань є нормальним проявом та не має фактичного впливу на якість змін особистості.

Виходячи з принципу неупередженості – важливо зазначити, що один з респондентів який також має межовий результат по загальному рівню постравматичного зростання знаходиться у статусі «розлучений». Відповідно ці результати ми також можемо віднести до високого рівня постравматичного зростання.

Також під час контент-аналізу відповідей респондентів на методику незакінчених речень ми звернули увагу на відповіді респондента П05с, який є єдиним респондентом з низьким рівнем посттравматичного зростання. Як ми зазначали раніше – він належить до групи респондентів, чий сімейний статус зазначений як «маю дружину/чоловіка та дітей», але відповіді на незакінчені речення привели нас до думки, що відносини респондента з дружиною на межі розлучення. Зокрема респондент дав реченням такі продовження:

«До війни моя сім'я…» «Була»

«Зараз моя сім'я…» «Поки існує»

При цьому у решті відповідей респондент зазначає, що для нього найціннішою є донька. Можемо припустити, що наразі сімейні стосунки з дружиною у респондента є незадовільними та йдуть до розлучення, проте респондент має підтримку дитини.

У цій ситуації ми не можемо перенести респондента до категорії «без родини», проте під час представлення загальних відсоткових результатів важливо розуміти, що сім'я, яка знаходиться на межі розлучення не може позитивно впливати на респондента, стимулюючи посттравматичне зростання. Проте врахувавши попередні зміни, які стосувалися верхньої межі рівня посттравматичного зростання у трьох респондентів – варто звернути увагу на зміни відсоткових показників.

Отже, за результатами методики на визначення посттравматичного зростання ми можемо прийти до таких показників:

1. 71% респондентів, які мають родину показали високий рівень посттравматичного зростання;
2. 21% респондентів, які мають родину показали середній рівень посттравматичного зростання;
3. 7% респондентів, які мають родину показали низький рівень посттравматичного зростання. Важливо, що його сімейні стосунки наразі є нестабільними та знаходяться на межу розлучення.

Серед респондентів, які наразі не знаходяться у стосунках зазначались такі показники:

1. 66% респондентів мають високий рівень посттравматичного зростання;
2. 33% респондентів мають середній рівень посттравматичного зростання;

Загальний рівень високого рівня посттравматичного зростання серед респондентів становить 70%. Середнього – 25%. Низького – 5%. Проте низький рівень ми можемо також трактувати як депресивний стан внаслідок кризи у відносинах.

Переходячи до аналізу результатів наступної методики, а саме адаптованої версії методики Рокіча ми задали респондентам питання, яке стосувалося ціннісного аспекту російсько-української війни. А саме ми попросили респондентів визначити, які цінності на їх думку захищає український народ.

Отримані відповіді ми розділили по категоріях, виділивши наступні:

1. Незалежність (як національна, так і географічна) – 14 згадувань;
2. Родина та діти – 8 згадувань;
3. Воля та свобода – 8 згадувань;
4. Мир та безпека – 2 згадування;
5. Кожен свої – одне згадування.

Як ми бачимо – основний акцент є саме не виокремлення України та українців від росії. Наступним кроком ми запитали, чи мають цінності російсько-української війни вплив на особисту ціннісну систему індивіда. 50% опитаних зазначили, що на їх думку цінності російсько-української війни скоріше мають вплив на їх особисті. 35% вказали, що вони абсолютно впевнені, що вплив є. 15% не можуть наразі дати відповідь на це питання.

Також ми поставили запитання, де попросили визначити, що саме було найціннішим під час служби. Найціннішим для респондентів виявились міжособистісні стосунки – усього 14 згадувань, з них 4 згадали виключно

побратимів. Друге місце (по два згадування) зайняли такі поняття, як простота та віра в майбутнє. Цікаво, що обидва респонденти, які зазначили «простоту» трактували її як віднайдення цінності в простих речах, які раніше не мали такою значущості. По одному згадуванню зайняли Свобода, виживання та життя загалом.

Виходячи з цих відповідей, ми можемо помітити, що для більшості респондентів значущим джерелом підтримки були саме стосунки з іншими людьми, що свідчить про важливість почуття належності до спільноти. Себто «Ти з нами, ми разом, а не окремо». Можливо за рахунок цього респонденти прагнули нормалізувати власний військовий досвід та створити умовний простір безпеки, де його приймуть як особистість, а не ветерана.

Співставляючи відповіді, які дали респонденти з рівнем посттравматичного зростання кожного – можемо помітити, що ті респонденти, які зазначили, що для них найвищу цінність мали відносини з іншими та підтримка від них мають здебільшого високий рівень посттравматичного зростання. Двоє з тих, хто виділив тільки побратимів мають середній рівень. Ті респонденти, які зазначили як цінність виживання та життя мають середній рівень посттравматичного зростання, той, хто зазначив «Свободу» - низький. Відповідно до цих результатів ми приходимо до висновку, що цінності російсько-української війни, які ветерани зазначали раніше є скоріш концептуальними, тобто тими, які важливим на загальному рівні. На особистісному ж рівні для якісного існування особистості та зниження рівня травматизації цінності загальнодержавного рівня не матимуть довгострокового ефекту для підтримання бойового духу. У цій ситуації ми потребуємо саме міжособистісної підтримки, а не ідеологічного стимулювання.

Для відстеження змін, що пов’язані з посттравматичним зростанням та, власне, впливом цінностей російсько-української війни на особистість ми запропонували респондентам проранжувати цінності, які для них були важливими до війни, після чого проранжувати той самий перелік цінностей станом на зараз.

До війни респонденти визначали для себе таку ціннісну ієрархію:

1 місце: Любов та сім’я (60%); Свобода (25%); Здоров’я (10%); Саморозвиток (5%);

2 місце: Здоров’я (30%); Дружба та побратимство (20%) Любов та сім’я (15%); Повага (10%); Робота (10%); Патріотизм (5%); Свобода (5%); Саморозвиток (5%);

3 місце: Дружба та побратимство (35%); Здоров’я (20%); Саморозвиток (10%); Свобода (10%); Любов та сім’я (5%); Повага (5%); Патріотизм (5%); Робота (5%); Національна ідентичність (5%);

4 місце: Саморозвиток (30%); Гідність (20%); Робота (10%); Здоров’я (10%); національна ідентичність (10%); Любов та сім’я (10%); Свобода (5%); Патріотизм (5%);

5 місце: Дружба та побратимство (20%); Свобода (20%); Здоров’я (15%); Любов та сім’я (15%); Гідність (15%); Саморозвиток (10%); Повага (5%);

6 місце: Повага (30%); Свобода (20%); Дружба та побратимство (20%); Здоров’я (10%); Саморозвиток (10%); Робота (10%); Патріотизм (5%); Гідність (5%); національна ідентичність (5%);

7 місце: Повага (25%); Патріотизм (25%); Саморозвиток (15%); Любов та сім’я (10%); Дружба та побратимство (10 %); Робота (10%); Гідність (5%);

8 місце: Гідність (25%); Патріотизм (25%); Дружба та побратимство (20%); Робота (15%); Національна ідентичність (10%); Повага (5%);

9 місце: Патріотизм (20%); Національна ідентичність (15%); Гідність (15%); Любов та сім’я (10%); Здоров’я (10%); Дружба та побратимство (10%); Повага (10%); Робота (10%);

10 місце: Національна ідентичність (50%); Саморозвиток (15%); Робота (15%); Любов та сім’я (5%); Здоров’я (5%); Дружба та побратимство (5%); Повага (5%);

Відповідно до отриманих відповідей та коефіцієнту ваги кожного з місць у градації маємо такий результат:

1. Любов та сім’я
2. Дружба та побратимство
3. Здоров’я
4. Свобода
5. Саморозвиток
6. Повага
7. Гідність
8. Робота
9. Патріотизм
10. Національна ідентичність

Під час наступного етапу дослідження ми попросили респондентів так само проранжувати власні цінності, проте вже після демобілізації (в контексті тут і зараз). У відсотковому співвідношенні ми отримали такі результати:

1 місце: Любов та сім’я (65%); Здоров’я (15%); Свобода (10%); Гідність (10%);

2 місце: Здоров’я (35%); Дружба (20%); Свобода (15%); Повага (10%); Любов та сім’я (10%); Патріотизм (5%); Робота (5%);

3 місце: Свобода (30%); Здоров’я (20%); Дружба та побратимство (20%); Національна ідентичність (10%); Патріотизм (5%); Гідність (5%); Саморозвиток (5%); Любов та сім’я (5%);

4 місце: Саморозвиток (30%); Дружба і побратимство (20%); Патріотизм (10%); Гідність (10%); Любов та сім’я (5%); Здоров’я (5%); Свобода (5%); Повага (5%); Робота (5%); Національна ідентичність (5%);

5 місце: Здоров’я (25%); Свобода (20%); Повага (15%); Саморозвиток (10%); Патріотизм (10%); Любов та сім’я (5%); Дружба та побратимство (5%); Гідність (5%); Національна ідентичність (5%);

6 місце: Повага (20%); Гідність (20%); Дружба (15%); Національна ідентичність (15%); Любов та сім’я (10%); Здоров’я (5%); Свобода (5%);

7 місце: Патріотизм (20%); Повага (15%); Національна ідентичність (15%); Здоров'я (10%); Дружба (10%); Саморозвиток (10%); Гідність (10%); Робота (10%);

8 місце: Гідність (20%); Дружба (15%); Патріотизм (15%); Робота (15%); Повага (10%); Національна ідентичність (10%); Здоров'я (5%); Саморозвиток (5%); Свобода (5%);

9 місце: Робота (25%); Патріотизм (20%); Здоров'я (15%); Дружба (15%); Саморозвиток (10%); Повага (5%); Гідність (5%); Національна ідентичність (5%);

10 місце: Робота (35%); Національна ідентичність (25%); Дружба та побратимство (10%); Саморозвиток (10%); Любов та сім'я (5%); Повага (5%); Гідність (5%);

Враховуючи коефіцієнт ваги місця отримаємо таку градацію:

1. Здоров'я;
2. Любов та сім'я;
3. Дружба та побратимство;
4. Свобода;
5. Гідність;
6. Повага;
7. Саморозвиток;
8. Патріотизм;
9. Національна ідентичність;
10. Робота.

Як ми бачимо після демобілізації помітні суттєві зміни. В першу чергу така цінність як «Здоров'я» перейшла з 3 місце на перше, відповідно «Любов та сім'я» і «Дружба та побратимство» змістились на 2 та третє місце відповідно. Проте важливо зазначити, що різниця в балах між «Здоров'я» та «Любов і сім'я» усього 25 балів (Здоров'я – 920, Любов та сім'я – 895) – відповідно ми не можемо говорити про те, що родина та любов стали менш цінними для респондентів, ми скоріше приходимо висновку, що здоров'я

стало цінніше. Важливо зазначити, що «Любов та сім'я» у відповідях респондентів найчастіше або не змінювало своєї лідуючої позиції, або навпаки підвищувалось, у випадках коли до війни займала нижчі місця. Проте двоє респондентів зазначили зниження цінності – така відповідь зустрічалася у респондентів з низьким рівнем посттравматичного зростання (як ми зазначали раніше, виходячи з методики незакінчених рішень респондент на межі розлучення), також цікаво що і до війни «Любов та сім'я» займала рівень нижче середнього. Другий респондент зі схожим результатом – розлучений. Як зазначив він під час інтерв'ювання – дружина покинула його після поранення. Відповідно такі зміни ціннісної системи скоріше зумовлені специфікую досвіду відносин.

Цінність «Свобода» не змінила власної значущості, у той час, як «Саморозвиток» змістився на дві позиції вниз. Враховуючи динаміку змін, яку ми можемо побачити і в порівняні і під час аналізу кожного респонденту окремо – найчастіше зсув «Саморозвитку» був зумовлений підняттям таких цінностей як «Гідність» та «Повага», що є характерним для ветеранів. Проте цікаво відмітити, що саме шкала «Нові можливості» у методиці посттравматичного зростання мала найбільшу кількість позитивних змін серед респондентів. На перший погляд, це можна сприйняти як невідповідність, адже саморозвиток напряму пов'язаний із новими можливостями. Але важливо врахувати специфіку особистісних змін ветеранів. Коли ми в результаті бачимо підвищення цінності «Гідність» та «Повага», що є певною мірою нашаруваннями особистості, які мають прямий вплив на її ідентичність та світогляд – ми можемо припустити, що саме зміни у ставленні до себе, як особистості та погляд на себе «під новим кутом» створили простір для ідентифікування себе як людини гідної, яка має право на повагу. І саме за рахунок цих позитивних змін в Я-концепції ми спостерігаємо і позитивні зміни у віднайдені нових можливостей. Цю гіпотезу також підкріплює результат методики посттравматичного зростання по шкалах «Цінність життя» та «Сила особистості». Себто: «Якщо я людина

гідна, ціную своє життя та знаю власну силу, бо пройшов війну, то саме з позиції власної цінності я віднаходжу нові можливості».

Цінність «Робота» змінила свою позицію з 8 на 10, у той час, як «Патріотизм» та «Національна ідентичність» піднялись на 8 та 9 позицію відповідно. В першу чергу це може бути пов'язано зі зміною роботи, яка сталася під час того, як респондент мобілізувався до війська. Проте, враховуючи той факт, що більшість з респондентів вже має нову роботу або повернувся на попередню – ми вважаємо, що все ж більшу роль зіграло надання більшої цінності «Патріотизму» та «Національній ідентичності».

Загалом ми можемо спостерігати позитивну динаміку, де локус уваги респондентів після війни перейшов на власну особистість, її прояви як у контексті взаємодії з іншими, так і в контексті самопозиціонування. Ми бачимо певне підвищення таких інструментальних цінностей, як: Повага, патріотизм та національна ідентичність. Водночас термальні цінності продовжують бути ключовими в житті особистості. Ми можемо прослідкувати, що респонденти стали краще усвідомлювати сутність понять, які належати до інструментальних цінностей. Загалом ми можемо побачити що виходячи з ієрархії цінностей більшість респондентів роблять акцент на якості життя і змінили власний концепт прийняття рішень з автоматичних на усвідомлені, про що також свідчить високий рівень вираженості шкал «Цінність життя», «Сила особистості» та «Нові можливості».

Інтерпретація методики незакінчених речень була спрямована в першу чергу на виявлення змін у мисленні та поведінці респондентів після демобілізації. Для цього ми сформували перелік з 22 речень, які респонденти мали продовжити в довільній формі. Речення мали 4 види орієнтації, зокрема речення перспективного характеру, ретроспективного, питання про досвід служби та загального плану. Ми розділили речення на декілька категорій, а саме:

1. Резильєнтність
2. Цінності та дозвілля

3. Зміни
4. Майбутнє
5. Родина
6. Служба та ветеранська спільнота
7. Адаптація
8. Страхи

Аналізуючи відповіді, які дали респонденти на питання, що стосуються резильєнтності ми можемо прослідкувати чітку позитивну динаміку – до війни зазнаючи невдач 15 респондентів казали про повторні спроби вирішення ситуацій, або прийняття рішень. При цьому частина з них зазначали, що цей процес прийняття невдачі супроводжувався злістю або сумом. Наразі ж 19 респондентів зазначають, що у випадках невдач вони намагаються виправити ситуацію. Проте позитивною є не тільки динаміка цілеспрямованості особистостей, а безпосереднє ставлення респондентів до ситуації, адже майже всі респонденти у відповідях, що стосуються періоду після демобілізації описують більш спокійне ставлення до невдач, зокрема респонденти дали такі відповіді: «Я намагаюсь розібратись», «Переношу на другий день», «злюсь, але не так сильно, як до війни». Погіршення можемо спостерігати тільки в одного респондента, відповідь якого на противагу іншим змінилась з «Аналізую» на «Кидаю все». Загалом ми могли б трактувати подібну відповідь також як спрощене ставлення до проблем цивільного життя, які раніше здавалися суттєвішими, але враховуючи контекст решти відповідей та результатів попередніх методик – у цьому випадку ми радше говоримо про певну екзистенційну кризу, коли у людини виникає питання «а навіщо я це роблю, якщо все буде погано».

Також ми бачимо суттєві зміни у категорії цінностей та дозвілля. До війни респонденти надавали перевагу здебільшого хобі, зокрема шахам, риболовлі, та іншим видам дозвілля. Також зустрічались відповіді де респонденти зазначали, що до війни їм подобалось займатися безпосередньо їх роботою. Декілька респондентів також зазначали проведення часу з

родиною, або просто «відпочинок». Відповіді які дали респонденти стосовно того, що приносить їм задоволення зараз суттєво змінили акцент. Більшість відповідей стосувались взаємодії з іншими людьми: родиною, друзями, побратимами. З тою ж частотою, часто через кому згадувалось «я отримую задоволення, коли знаю, що всі живі». Дуже цікавою є така суттєва зміна, враховуючи факт того, що контекст питання стосувався дозвілля. Можемо прийти до висновку, що наразі життєві орієнтири респондентів стосуються не дозвілля, як форми особистої діяльності, а як форми співіснування з іншими. Що підтверджує попередні припущені щодо суттєвого підвищення значущості міжособистісних відносин після демобілізації. Окремо можемо виділити відповіді, які не підпадають під найбільш вживані: «Сплю вночі» «подорожую» та «коли добиваюсь справедливості». Враховуючи контекст респондента, який дав останню відповідь ми можемо стверджувати, що як до війни, так і зараз він має підвищене відчуття справедливості та не має родини. Відповідно його акцент буде зміщений. Один респондент зазначив, що почувається щасливим коли «один». Двоє респондентів також утримались від відповіді на питання у контексті справжнього моменту та написали «нічого», або поставили прочерк. Цікаво, що обидва з цих респондентів мають або низький, або нижче середнього рівень посттравматичного зростання. Обох ми вже зазначали раніше, адже вони мали найнижчі результати по методиці посттравматичного зростання та відповідаючи на питання про зміну цінностей – тільки у них «Любов та сім’я» зазнали негативних змін. Можемо прийти до висновків, що саме це є наслідком цих результатів – на відміну від ще двох розлучених респондентів вони знаходяться у стані кризи.

Підтвердженням попереднього абзацу також є відповіді, які дали респонденти на питання «Для мене найважливішим» в розрізі до війни та зараз. У довоєнному контексті найчастіше фігурували такі відповіді, як: «гроші» «робота». На другому місці були відповіді, що стосуються сім’ї та любові. Також була суттєва кількість відповідей про розваги. Декілька

відповідей стосувалися життя як такого, спокою та Свободи. Наразі найважливішим, згідно з відповідями одностайно є стосунки з людьми, зокрема родиною та безпека і життя. Також через кому часто загадувались цінності, які ми виділяли як «цінності, які захищає український народ», зокрема повага, свобода та мир. Часто також згадувалось здоров'я. Двоє респондентів зазначили тільки «Свободу» та «Мир». Один респондент, а саме вищезгаданий який вже розлучився не зміг дати відповідь.

Стосовно форматів відпочинку ми не помітили суттєвих змін у респондентів. Спостерігаємо тільки поодинокі випадки стосовно алкоголю. А саме – кількість згадок про алкоголь збільшилась з однієї до двох. Наразі ми не можемо точно проаналізувати динаміку зміну формату відпочинку, адже майже всі респонденти дали закрити відповідь, зазначивши просто «відпочивав» / «відпочиваю». Серед тих, хто дав розгорнуту відповідь на це питання – може відслідкувати динаміку до усамітнення.

Описуючи власні зміни, респонденти найчастіше наголошували на тому, що в них змінилося абсолютно все, не зазначаючи конкретних речей. Ті зміни, які були описані респондентами зазвичай стосувалися зміни локусу з оточуючих на себе, себто: «Мабуть, нема більше внутрішній необхідності комусь щось доводити. Свої усе розуміють та бачать.», також була зазначена підвищена впевненість себе. Також були відповіді, що стосувались зміни ставлення до влади, людей, що не дотичні до війни, пріоритетів, розуміння поваги тощо. Щодо причин змін – зазвичай відповідь була коротка: «війна». Також респонденти зазначали, що рушієм змін для них були інші люди, побратими, смерть та зміна уявлень про себе. Загалом можемо сказати, що пряме питання щодо змін у респондентів викликало певний супротив, виходячи з великої кількості закритих відповідей. Ми можемо трактувати це або як наслідок опитування, адже ветерани часто мають негативний досвід проходження психологічних методик через недбалість спеціалістів. Враховуючи те, що ці питання були запропоновані вже в кінці опитувальника – цілком логічно що респонденти могли відчувати втому, яка блокувала

можливість аналізу. Інше пояснення полягає в тому, що самі зміни у глобальній перспективі респондентам важче описати, ніж, наприклад, дати відповіді на інші питання.

Майбутнє до війни респонденти описують здебільшого як щось позитивне, стабільне та щасливе. Те, де є чіткий план та розуміння що долі. Четверо з опитаних описують майбутнє як щось примарне, невідоме та туманне. Тобто м не маємо чіткого негативного уявлення, радше стандартну невизначеність. Описуючи свої думки про майбутнє під час служби респонденти здебільшого уявляли собі все як було раніше, повернення до звичного життя, обійми рідних, дім та робота, як до війни. Також можемо виділити суттєву акцентуацію на задоволені базових потреб, адже під час відповіді на питання «На війні я думав, що коли повернусь…» декілька опитаних написали «висплюсь» «смачно поїм» тощо, що говорить про суттєве спрощення розуміння щастя, де воно мало форму як просто базові речі, яких не вистачає на війні. Двоє респондентів не дали відповідь на це питання, зокрема той, що зазначався раніше як кризовий. При цьому уявлення про майбутнє до служби він описав як «Щасливе». Що саме для нього є щастям ми достеменно не можемо стверджувати, але виходячи з тесту Рокіча можемо висунути гіпотезу, що щастя стосується безпосередньо роботи та певної незалежності від обставин. Сприйняття майбутнього зараз можна описати як негативне, респонденти описують його, як «крихке», «невизначене», «неможливе». Проте також п’ятеро респондентів все ж зазначило що вбачають у ньому щастя, зокрема один з опитаних зазначив, що: «Воно буде. Це вже чудово». Ще троє респондентів поточнили, що майбутнє залежить від нас. Ми не бачимо чіткого взаємозв'язку між рівнем посттравматичного зростання та розумінням майбутнього, проте можемо виділити, що у розумінні майбутнього визначається певна спрощеність, зниження планки, щодо визначення щастя в нього. Такий висновок ми зробили на основі всіх питань про майбутнє.

Ми також можемо прослідкувати суттєву зміну у сприйнятті родини, у порівнянні з довоєнним періодом. Якщо раніше родина сприймалась як опція, яка є і чому не надавалось багато значення, то зараз більшість респондентів описують родину як джерело підтримки, опору і те, що є найбільш цінним, адже багато хто стикнувся з тривалою розлукою, яка продемонструвала важливість наявності цієї «опції». Відмічається поліпшення стосунків, згуртованості та розуміння. Зміни трьох респондентів можна трактувати як негативні, зокрема раніше загаданих розлучених та на межі розлучення респондентів.

Досвід служби респонденти здебільшого визначають як обов'язок, зокрема перед родиною, прояв честі та гідності, найчастіше стосовно себе. Також респонденти зазначають, що сприймали службу як роботу та досвід, зазначаючи, що він не є ні абсолютно позитивним, ні абсолютно негативним. Двоє респондентів визначили службу як негативний аспект життя, зокрема ми мали відповіді «Біль» та «Обмеження свободи». Можемо зазначити, що для більшості служба є пройденим етапом. Стосовно думки про ветеранську спільноту думки розділилися. Більшість респондентів визначає її як коло своїх або другу родину, де розуміють і приймають твій досвід. П'ятеро респондентів зазначили що її немає, або вони не залучені до неї. Цікаво, що більшість сприймає ветеранську спільноту не в очікуваному нами форматі залученості до ветеранських організацій або заходів, а радже як побратимів та неформальне спілкування з ними.

Відповідаючи на питання про труднощі, з якими стикаються респонденти після демобілізації – половина зазначила спілкування з іншими людьми. Враховуючи попередні відповіді респондентів та рівень значущості спілкування для них ми можемо стверджувати, що після повернення ветерани стикнулися з тим, що їх уявлення про спілкування з іншими не співпадає з реальністю. Відповідно людина, яка має потребу спілкуватися з іншими та хоче цього потрапляє в ситуацію, де від неї відходять. Саме це спричиняє певну кризу, адже важлива потреба і бажання не задовільняється. Троє

опитаних 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 зрозумілим для самих ветеранів. Як ми вже зазначали в теоретичній частині роботи – ветерани переживають кризу адаптації двічі, коли тільки ідуть на війну і коли повертаються. Проте за рахунок мобілізаційного стану організму криза пристосування до війни проходила не так помітно, адже ветерани одразу занурились у потребу вижити, відповідно інші потреби та прояви кризи відійшли на другий план. Повертаючись же до цивільного життя ми стикаємось з 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 ат наслідками поранень та емоціним станом, особливо після отриманих поранень та лікування.

Страхи на війні мають здебільшого однорідний характер. Найчастіше – смерть, причому більшість опитаних боялись не стільки самого факту смерті, скільки смерті по випадковості, не у бою. Нібито померти за дарма. Двоє опитаних зазначили, що найстрашнішим було потрапити в полон. На одному рівні зі смертю є страх за інших людей, в більшості – за родину, один респондент боявся не допомогти побратимам, якщо щось станеться. Двоє визначили страх поранення, ще двоє боялися не впоратись. Один респондент втримався від відповіді. Ще один – зазначив що він боявся боятися, себто страх міг порушити його працездатність. Після демобілізації страхи частково змінились, зокрема наразі респондентів хвилює більше війна в глобальному плані, що вона не закінчиться, все було марно або ми не вистоїмо. На другому місті можемо розмістити страх самотності та втрати близьких. Один з респондентів зазначив, що боїться що він не витримає.

Загалом ми можемо побачити суттєві зміни у життєвих стратегіях респондентів після демобілізації. Основі зміни стосувалися саме міжособистісного аспекту, відносин з іншими та їх цінності в житті респондентів. Не менш важливою стала зміна респондентів ставлення до себе, а саме збільшення впевненості, довіри та себе та прийняття себе, своїх реакцій, переваг та недоліків. Водночас аспект прийняття себе це те, над чим ще варто працювати, проводячи психоедукаційні заходи та роз'яснюючи зміни, які могли відбутися з ветеранами.

Також ми бачимо певну песимізацію минулого, яка спричинена скоріше розумінням ціни свободи, яку ми виборюємо та критичним осмисленням можливостей озброєння та побратимів, які захищають нас з 2022 року.

За результатами методики ми відслідковуємо зміщення акценту на нематеріальні цінності на відмінну від довоєнного періоду, де більшість надавали суттєве значення грошам, роботі та розвагам.

Труднощі з якими стикаються ветерани найчастіше стосуються інших людей, взаємодії з ними та прийняття в суспільстві, що є парадоксальним, адже саме соціальна взаємодія є найважливішою для респондентів.

Загалом ми отримали результати, що свідчать про велику кількість позитивних змін у майже всіх респондентів. Звісно, позитивна динаміка не може бути абсолютною, тому у деяких респондентів спостерігалися труднощі з питаннями, зокрема тими, що стосуються щастя та майбутнього. Проте ми можемо сказати, що позитивні зміни у певній сфері є у кожного респондента, який має високий та середній рівень посттравматичного зростання. Стан двох респондентів, яких ми згадували протягом роботи із низьким та нижче середнього рівня посттравматичного зростання можна описати як кризовий. Враховуючи контекст відповідей – криза найімовірніше пов’язана з соціальною ситуацією та небажанням йти у зміни, адже вони зазначали що в думках зміни є, але з методики посттравматичного зростання ми бачимо, що вони є тільки в думках, а не в діях.

ВИСНОВКИ

Отже, за результатами нашого дослідження ми можемо дійти висновку, що рівень посттравматичного зростання значною мірою впливає на здатність респондентів формувати нову життєву стратегію, виокремлювати власні нові цінності, будувати плани приймаючи свої страхи та власний досвід. Респонденти, які мають сім'ю або партнера демонструють вищий рівень посттравматичного зростання, ніж ті хто наразі не має пари, проте, важливо зазначити що ті респонденти, які на разі не мають пари не є самотніми, адже мають налагоджені соціальні зв'язки з побратимами, батьківською родиною та друзями, що значною мірою також впливає на рівень посттравматичного зростання. Такого висновку ми дійшли, отримавши також результати респондента, який має низький рівень посттравматичного зростання та виходячи з відповідей якого ми бачимо низький рівень соціальної взаємодії з кимось, окрім доньки.

Загальний високий рівень посттравматичного зростання серед респондентів становить 70%, середній – 25%.

Ми помітили суттєві позитивні зміни у міжособистісних стосунках з іншими людьми у респондентів з середнім та високим рівнем посттравматичного зростання. Зокрема ми можемо простежити як змінився рівень цінності родини, партнерів та загалом співвідносин та взаємодії з іншими людьми після служби. Не дивлячись на Збільшення рівня значущості соціальної сфери – саме в соціумі ветерани стикаються з найбільшими труднощами через нерозуміння та прийняття. Тут у нас з'являється чітке розуміння того, чому соціальне неприйняття є таким болючим питанням, навіть якщо у відносинах з родиною все добре.

Соціальність та повернення до колишніх можливостей взаємодії з іншими людьми це те, до чого прагнули повернутися респонденти після демобілізації, бо осмислили важливість соціальних зв'язків. Проте не

задовільняючи цю потреби ми стикаємося з кризою, яка і стає причиною відстороненості та усамітнення. Відповідно ми вчергове повертаємось до потреби адаптувати суспільство до повернення ветеранів.

Також ми дійшли висновку, що нижчий рівень посттравматичного зростання продемонстрував респондент, який робив акцент на роботі та концептуальних цінностях (свобода, незалежність). Стикнувшись на війні з переформуванням цих цінностей та зміною їх сприйняття – респондент найімовірніше стикнувся з екзистенційною кризою, адже те, що було для нього стабільним та важливим – зазнало змін. Родина, яка ніколи не була важливою не може підтримати та надати простір для посттравматичного зростання.

Також може відзначити збільшення уваги до власного здоров'я, що також підтверджує певне переосмислення ставлення до себе, розуміння власних потреб та піклування про себе. Про це ми також говорили раніше, зазначаючи що респонденти стали більш довірливо ставитись до себе, змінивши локус на власне «Я».

У респондентів також суттєво збільшився рівень резильєнтності, що ймовірно і стало каталізатором змін, адже переоцінивши цінності та переосмисливши чому дійсно варто надавати значення респонденти віднайшли зону росту в травматичних подіях та стали менше уваги приділяти речам, які не такі важливі, як першочергові цінності.

Але, не дивлячись на те, що цінності російсько-української війни все ж мали вплив на особистості та дійсно зайняли певно місце в ієрархії – найголовнішим залишились людські стосунки.

Отже, ми можемо сказати, що феномен посттравматичного зростання є досить широко розповсюдженим серед ветеранів російсько-української війни та відіграє ключову роль у формуванні нових життєвих стратегій, які певною мірою допомагають віднайти нове щастя. Важливо зазначити, що саме інші люди займають ключову роль у відновлені втрачених орієнтирів, тому вважаємо правильним акцентувати увагу суспільства на психоедукації та створенні дружнього середовища прийняття та поваги до досвіду людини, яка віддала свої роки відстоюванню нашого права на життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Aubert H. Physiologie der Netzhout. Breslau, 1865. 113 p.
2. Baltes P. B. Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*. 1987. Vol. 23(5). P. 611–626. DOI : https://doi.org/10.1037/0012-1649.23.5.611
3. Brugha T. Social support and psychiatric disorders: overview of evidence. *Social support and psychiatric disorders*. Cambridge : University Press, 1995. P. 62–78.
4. Buss D. M. Conflict between the sexes: Strategic interference and the evocation of anger and upset. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. 56(5). P. 735-47. DOI : https://doi.org/10.1037//0022-3514.56.5.735.
5. Erikson E. H. Childhood and Society. New York : W. W. Norton, 1950.
6. Erikson E. Identity, Youth and Crisis. London : Faber and Faber, 1968.
7. Finkel N. J. Strens and traumas: An attempt at categorization. *American Journal of Community Psychology*. 1974. 265.
8. Freud S. The Ego and the Mechanisms of Defence. London : Hogarth Press, 1936.
9. Gennep A. The Rites of Passage. Chicago : University of Chicago Press, 1960.
10. Joseph S. Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress. *Psihologijske Teme.* 2009. Vol. 18(2). P. 335–344.
11. Kelly G. A. The psychology of personal constructs. Vol. 1. A theory of personality. New York : Norton, 1955. 780 p.
12. Kelly G. A. The Psychology of Personal Constructs. Vol. 2. Clinical diagnosis and psychotherapy. New York : Norton, 1955.

13. Michael C., Cooper M. Post-traumatic growth following bereavement: A systematic review of the literature. *Counseling Psychology Review*. 2013. Vol. 28(4). P. 18–33.

14. Nietzsche F. Thus Spoke Zarathustra / trans. by G. Parkes. Oxford : Oxford University Press, 2008. 352 p.

15. Rogers C. R. Client-Centered Therapy. Boston : Houghton Mifflin, 1951.

16. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.

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

18. Sapolsky R. M. Why Zebras Don't Get Ulcers. 3rd ed. New York : Holt Paperbacks, 2004. 432 p.

19. Tedeschi R. G., Calhoun, L. G. The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9 P. 455–471.

20. Ван дер Колк Б. Тіло веде лік. Як травма живе в тілі та як її зцілити / пер. з англ. Я. Лебеденка. Київ : Vivat, 2023. 512 с.

21. 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.

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

23. 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.

24. Злобіна О., Тихонович В. Особистість сьогодні: адаптація до суспільної нестабільності. Київ : ІС НАНУ, 1996. 98 с.

25. Злобіна О., Тихонович В. Суспільна криза і життєві стратегії особистості. Київ : Стилос, 2001. 237 с.

26. Кемпбелл Дж. Тисячоликий герой / пер. з англ. І. Старовойт. Київ : Anima, 2021. 496 с.

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

28. 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.

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

30. Мілютіна К. Л. Психологія зміни життєвої стратегії особистості / К. Л. Мілютіна. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія*. 2013. Вип. 1(15) С. 133–135.

31. Ніжейко К., Ковалівська К. Реінтеграція ветеранів у цивільне життя: міжнародний досвід та особливості в Україні. *Економіка та суспільство*. 2024. № 67. URL: https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/4850/4790 (дата звернення 09.11.2025)

32. 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 ім. А. С. Макаренка, 2017. 540 с.

33. Панок В. Г., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості. Київ : Ніка-Центр, 2006. 280 с.

34. Попович М. В. Григорій Сковорода: філософія свободи : 2-ге вид. Київ : Майстерня Білецьких, 2008. 256 с.

35. Проєкт “Ти як?” Роберт Сапольскі. *YouTube.* 2024. URL : https://www.youtube.com/watch?v=4LwxjUy9pqQ (дата звернення 16.11.2025).

36. Розвиток життєвої компетентності особистості в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення України : монографія / Н. В. Чепелєва, М. Л. Смульсон, С. Ю. Рудницька та ін.; за ред. Н. В. Чепелєвої. Київ, 2025. 207 с.

37. 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.

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

39. Талеб Н. М. Чорний лебідь. Вплив надзвичайно малоймовірних подій / пер. з англ. О. Дем’янчук. Київ : Наш Формат, 2020. 448 с.

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

41. Тополь О. В. Соціально-психологічна реабілітація учасників антитерористичної операції. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.* Серія «Педагогічні науки». 2015. 124. С. 231–232.

42. Ульянов К. (Valde). Броньований розум. Бойовий стрес та психологія екстремальних ситуацій. Київ : Наш Формат, 2024. 304 с.

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

44. Чаплигін А. Соціальна реадаптація у життєвій перспективі. *Соціальна психологія*. 2004. № 5(7). С. 20–24.

45. Чепелєва Н. В. Особливості життєвої компетентності в умовах війни. *Технології розвитку інтелекту*. 2024. Вип. 8(1). URL :

https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/650 (дата звернення 10.11.2025)

46. Чепелєва Н. В. Психологічні механізми розуміння та інтерпретації особистого досвіду. *Мова і культура (Науковий щорічний журнал).* 2003. Вип. 6(II). С. 25–33.

47. 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.

48. Шопенгауер А. Світ як воля та уявлення / пер. з нім. Київ : Основи, 2004. 672 с.