

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра психології та соціальної роботи

БАБЕНКО Оксана Ігорівна

**Задіяння соціальної підтримки як ресурсу для психологічного
відновлення ветеранів війни / Using social support as a resource for the
psychological recovery of war veterans**

спеціальність: 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи ПСЗм-21
О.І. Бабенко

Науковий керівник
к.пс.н., О.А. Притула

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту:
«___» _____ 20___ р.
Завідувач кафедри
_____ А.Н. Гірняк

ТЕРНОПІЛЬ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ВЕТЕРАНІВ.... 7	
1.1. Сутність і структура психологічного відновлення	7
1.2. Соціальна підтримка як ресурс резильєнтності та психологічного благополуччя	10
1.3. Поняття та класифікація соціальної підтримки	13
Висновки до розділу 1	15
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ ПІДТРИМКИ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ..... 18	
2.1. Специфіка класифікації соціальної підтримки як складової позитивної психологічної комунікації з ветеранами війни	18
2.2. Умови ефективності соціальної підтримки в контексті позитивної психологічної комунікації	26
Висновки до розділу 2	31
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИКА ЗАСТОСУВАННЯ НАТУРТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК У СОЦІАЛЬНІЙ ПІДТРИМЦІ І ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВІДНОВЛЕННІ ВЕТЕРАНІВ..... 33	
3.1. Дослідження впливу ландшафтотерапії на психологічне відновлення ветеранів війни	33
3.2. Рекомендації щодо підвищення ефективності програм соціальної підтримки ветеранів	38
Висновки до розділу 3	41
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47
ДОДАТКИ.....	54

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Війна призвела до безпрецедентного зростання кількості українських воїнів, які повернулися до цивільного життя з глибокими психологічними травмами, що були спричинені бойовими діями. Це – посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожні розлади, проблеми з адаптацією та реінтеграцією в мирний соціум. Означені виклики не лише значно знижують якість життя комбатантів, але й створюють навантаження на їхні родини та суспільство загалом. Здатність до ефективної адаптації та відновлення після травматичного досвіду є критично важливою для їхнього добробуту та поступу країни. Тут соціальна підтримка постає одним із найважливіших ресурсів, що може суттєво впливати на процес психологічного відновлення ветеранів війни. Вона поєднує різноманітні форми допомоги: 1) емоційну (співчуття, розуміння, довіра), 2) інструментальну (практична допомога, фінансова підтримка), 3) інформаційну (надання порад, відомостей) та 4) компанійську (відчуття приналежності до групи, спільне проведення часу). Однак, попри визнану важливість соціальної підтримки, механізми її задіяння, форми, джерела та ефективність у контексті психологічного відновлення українських ветеранів досі залишаються ще недостатньо вивченими.

Сьогодні спостерігається нагальна потреба глибокого розуміння того, як саме ветерани сприймають та використовують різні види соціальної підтримки, які бар'єри перешкоджають її отриманню, та які стратегії є найбільш ефективними для її максимізації. Дослідження цих аспектів дозволить не лише розробити ефективніші програми психологічної реабілітації, але й сприятиме формуванню політики, що буде спрямована на створення сприятливого соціального довкілля для ветеранів. Наявні системи підтримки не завжди повно враховують індивідуальні потреби комбатантів,

соціокультурні особливості та специфіку їх бойового досвіду. Багато ветеранів почасти зіштовхуються із стигматизацією, нерозумінням з боку суспільства та браком доступних кваліфікованих послуг. Тому, дослідження соціальної підтримки як ресурсу для психологічного відновлення ветеранів війни має велике соціальне та практичне значення для України, що перебуває у стані війни та активно працює над реінтеграцією своїх захисників. Це дослідження є важливим для розробки ефективних стратегій, які допоможуть ветеранам подолати наслідки травматичного досвіду та повноцінно повернутися до мирного життя.

Стан дослідження проблематики. Проблема психологічного відновлення ветеранів війни є предметом дослідження багатьох науковців як в Україні, так і за кордоном. Зарубіжні дослідження вивчають вплив соціальної підтримки на психічне здоров'я ветеранів. Вони підкреслюють роль родини, друзів, ветеранських спільнот та професійних груп підтримки. В Україні, попри значний прогрес у вивченні посттравматичних станів ветеранів, окремі аспекти проблеми порушувалися у працях таких українських науковців, як В. Алещенко [2], О. Блінов [5], О. Борисова [6-8], В. Горбунова [15-16], О. Гульбіс [18], А. Іщенко [22], І. Крук [25], В. Лесков [26-27], Р. Попелюшко [36-37], Т. Семигіна [41], О. Тополь [42] та ін., які досліджували психологічні наслідки впливу бойових дій та адаптацію військовослужбовців, починаючи із 2014 року. Проте, існує потреба в уточненні та розробці практичних рекомендацій щодо означеної тематики.

Об'єкт дослідження: процес психологічного відновлення ветеранів війни.

Предмет дослідження: задіяння соціальної підтримки як ресурсу для психологічного відновлення ветеранів війни.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив різних видів соціальної підтримки на процес психологічного відновлення ветеранів війни.

Завдання дослідження:

1) проаналізувати теоретичні підходи до розуміння соціальної підтримки та її ролі у психологічному відновленні осіб, що пережили травматичний досвід й визначити особливості психологічних проблем та потреб ветеранів війни;

2) розкрити специфіку соціальної підтримки та умови її ефективності в контексті позитивної психологічної комунікації з ветераном;

3) провести емпіричне дослідження застосування натуртерапевтичних технік та дати практичні рекомендації щодо підвищення ефективності задіяння соціальної підтримки для їхнього психологічного відновлення.

Методи дослідження. Теоретичні поєднують аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію наукової літератури з проблем психотравми, соціальної підтримки та реабілітації ветеранів. Емпіричні охоплюють психологічне тестування за допомогою опитувальників для оцінки показників психологічного стану. Також проведено інтерв'ю з ветеранами для отримання якісних даних про їхній досвід отримання та сприйняття соціальної підтримки. Статистична обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою методів математичної статистики.

Наукова новизна дослідження виражена у системному та комплексному емпіричному дослідженні задіяння соціальної підтримки як цілеспрямованого ресурсу для психологічного відновлення саме українських ветеранів війни, що раніше не було предметом такого детального вивчення. Визначені специфічні для українського контексту особливості сприйняття та використання різних видів соціальної підтримки, а також виявлені ключові джерела та механізми її впливу на психологічне благополуччя ветеранів. Проведено порівняльний аналіз ефективності напрямів соціальної підтримки. Результати дослідження дозволяють розширити теоретичні знання про природу соціальної підтримки та її ресурсний потенціал у подоланні наслідків бойового стресу.

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні наукових уявлень про роль соціальної підтримки в процесі психологічного відновлення ветеранів війни. Отримані дані дозволять уточнити теоретичні моделі адаптації та реабілітації після травматичного досвіду, враховуючи специфіку українського суспільства часів війни та бойового досвіду комбатантів.

Практичне значення полягає у проведенні емпіричного дослідження застосування натуртерапевтичних технік та розробці рекомендацій, які можуть бути використані для оптимізації програм психологічної реабілітації та соціальної адаптації ветеранів війни. Вони будуть корисними для розробки та впровадження ефективних програм соціальної підтримки ветеранів, зокрема при плануванні індивідуальної та групової терапії, а також підвищення їхньої кваліфікації та ефективності у наданні допомоги, розуміння важливості їхньої ролі та можливих шляхів надання ефективної підтримки учасникам бойових дій.

Структура кваліфікаційного дослідження. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів із висновками до кожного, загальних висновків та списку 52 літературних джерел. Загальний обсяг склав 58 сторінок, основний текст висвітлений на 47 сторінках. Під час проведення та за кінцевими результатами дослідження опубліковано дві авторські тези.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ВЕТЕРАНІВ

1.1. Сутність і структура психологічного відновлення

Психологічне відновлення – це складний, багатовимірний процес, що розгортається після переживання значних стресових, травматичних чи виснажливих подій. Це не просто повернення до «норми» або стану до травми, а радше динамічна трансформація, що веде до адаптації та зростання. Сутність цього феномену полягає у здатності психіки та особистості в цілому реорганізувати свої внутрішні ресурси, переосмислити досвід та відновити функціональність, часто на новому, вищому рівні. Дослідження психологічного відновлення є однією з центральних проблем сучасної психології, особливо у контексті зростаючої кількості людей, які переживають воєнні конфлікти, гуманітарні катастрофи, насильство чи глибокі особистісні кризи. Розуміння його сутності та структури є важливим для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги та реабілітації.

Теоретичні підходи до вивчення психологічного відновлення вирізняються значною розмаїтістю, відображаючи різні філософські, методологічні та клінічні парадигми. Одним з найбільш впливових є резильєнтний підхід. Резильєнтність, або психологічна стійкість, розглядається як динамічний процес адаптації у відповідь на значні труднощі. Це не є сталою рисою особистості, а скоріше здатність системи (індивіда, сім'ї, спільноти) успішно справлятися з несприятливими умовами, повертаючись до рівноваги або навіть перевершуючи попередній стан. Згідно з цією теорією, структура відновлення включає низку чинників:

- 1) особистісні характеристики (самооцінка, оптимізм, навички вирішення проблем),
- 2) сімейні ресурси (згуртованість, підтримка),
- 3) соціальні мережі (друзі, спільноти),
- 4) зовнішні чинники (доступ до освіти, охорони здоров'я).

Резильєнтність наголошує на потенціалі до зростання після травми, коли людина, пройшовши крізь випробування, відкриває у собі нові сили, цінності та смисли. Це може виявлятися у підвищенні вдячності до життя, зміцненні стосунків, поглибленні духовних поглядів та усвідомленні особистої сили.

Інший значущий напрямок – когнітивно-поведінковий підхід, основоположником якого став американський психіатр Аарон Бек [45]. Цей підхід фокусується на ролі думок, переконань та поведінкових патернів у процесі відновлення. Сутність відновлення з цієї перспективи полягає у зміні дисфункціональних когнітивних спотворень, котрі виникають після травми (наприклад, катастрофізація, чорно-біле мислення, надмірна генералізація), та формуванні більш адаптивних стратегій подолання. Структура психологічного відновлення поєднує навчання новим когнітивним навичкам (переоцінка подій, розпізнавання ірраціональних думок), поведінковим технікам (експозиція, релаксація) та розвиток здатності до саморегуляції. Важливим елементом є також робота із травматичними спогадами, їх інтеграція в цілісну розповідь про життя без дисоціації чи уникнення. Цей підхід часто використовується для лікування посттравматичного стресового розладу, тим самим допомагаючи людям відновити контроль над своїми думками та реакціями.

Психодинамічний підхід ґрунтується на ідеях психоаналізу і розглядає психологічне відновлення як процес опрацювання несвідомих конфліктів, що активізуються травматичним досвідом. Засновником психоаналізу був Зигмунд Фройд, який розробив концепцію несвідомого та захисних

механізмів психіки. Його ідеями надихнулися Карл Юнг, Альфред Адлер, Мелані Кляйн та Анна Фройд. Сутність відновлення у психодинамічному підході полягає у здатності особистості інтегрувати травматичний досвід у свою психічну структуру, не витісняючи його, а усвідомлюючи та переробляючи. Структура відновлення, з цієї точки зору, передбачає роботу з захисними механізмами, виявлення прихованих смислів симптомів, а також відновлення внутрішньої цілісності Я. Важливим є процес оплакування втрат, прийняття безсилля перед деякими подіями та реконструкція почуття безпеки та довіри до себе та світу. Тут відновлення – це глибока внутрішня робота, яка дозволяє особистості вийти за межі деструктивних патернів, що могли сформуватися у відповідь на травму, та знайти нові способи функціонування. У сучасному контексті психодинамічний підхід у роботі з ветеранами війни дозволяє осмислювати глибинні переживання, інтегрувати травматичний досвід у структуру особистості та сприяти відновленню психологічної цілісності.

Гуманістичний та екзистенційний підходи наголошують на унікальності досвіду кожної людини та її вродженій здатності до самоактуалізації та зростання. Зокрема, Абрахам Маслоу (Abraham Maslow) розробив концепцію ієрархії потреб, акцентуючи прагнення людини до самоактуалізації, а Карл Роджерс (Carl Rogers) підкреслював значення емпатійного сприйняття та створення умов для саморозкриття. У межах екзистенційного підходу Віктор Франкл (Viktor Frankl) наголошував на сенсі життя та свободі вибору навіть у складних обставинах, тоді як Ролло Мей (Rollo May) зосереджував увагу на особистій відповідальності, свободі та унікальному досвіді людини у подоланні життєвих криз [48; 49; 50; 52]. Сутність психологічного відновлення розглядається як пошук нового сенсу життя після травми, відновлення внутрішньої свободи та відповідальності за свій вибір. Структура відновлення поєднує усвідомлення власної смертності та крихкості життя, прийняття болю та страждання як невід'ємної частини

людського буття, а також знаходження ресурсів для подальшого розвитку та самореалізації. Психологічне відновлення в цьому контексті – це процес, що веде до глибшого розуміння себе та свого місця у світі, часто через переоцінку цінностей та пріоритетів. Закцентується на здатності людини знаходити позитивні аспекти навіть у складних обставинах та використовувати їх для особистісного зростання. У сфері ж психологічного відновлення ветеранів ці підходи дозволяють враховувати індивідуальні потреби та життєвий досвід, що сприяє формуванню персоналізованих програм соціальної підтримки та реабілітації.

Особливе місце займає соціально-екологічний підхід, який підкреслює значення зовнішнього середовища та соціальних взаємодій у процесі відновлення. Його витoki пов'язані з екологічною теорією розвитку особистості, запропонованою американським психологом Урі Бронфенбреннером, який наголошував на багаторівневому впливі мікро-, мезо-, екзо- та макросистем на життя та психічне здоров'я людини [46]. Сутність відновлення у соціально-економічному підході не обмежується індивідуальною психологією, а розглядається як результат взаємодії особистості з її соціальним оточенням. Структура відновлення поєднує якість соціальної підтримки (сім'я, друзі, спільнота), доступність ресурсів (медична допомога, працевлаштування, житло), а також соціальну справедливість та політику держави. Цей підхід акцентує увагу на тому, що психологічне відновлення не може бути повноцінним без адекватної соціальної реінтеграції та створення підтримуючого довкілля. Він розглядає травму не лише як індивідуальну проблему, а як соціальне явище, що вимагає системних рішень (див. [1; 6; 9; 17; 23; 28; 33; 41]).

Біопсихосоціальна модель інтегрує всі вищезгадані аспекти, надаючи найбільш повну картину сутності та структури психологічного відновлення. Біопсихосоціальну модель вперше запропонував Джордж Енгель у 1977 [47], яка стала теоретичним підґрунтям для сучасних наукових досліджень у сфері

психологічного відновлення ветеранів війни. Зокрема американські науковці Шира Магуен (Shira Maguen) та Томас С. Нейлан (Thomas C. Neylan) у своїй статті «Терміни лікування психічного здоров'я та покращення симптомів ПТСР серед ветеранів Іраку та Афганістану» (*Timing of Mental Health Treatment and PTSD Symptom Improvement Among Iraq and Afghanistan Veterans*) наголошують на важливості своєчасного надання допомоги ветеранам війни, спрямованої на комплексне відновлення їхнього психічного здоров'я [51]. Такий підхід безпосередньо узгоджується з принципами біопсихосоціальної моделі, яка розглядає відновлення як складний взаємозв'язок біологічних (генетична схильність, нейрофізіологічні зміни), психологічних (когніції, емоції, поведінка) та соціальних (сімейна, громадська, культурна підтримка) чинників. Сутність відновлення полягає у досягненні оптимального функціонування на всіх цих рівнях, а його структура відображає динамічну взаємодію між ними. Цей інтегративний підхід дозволяє розробити найбільш ефективні та комплексні програми підтримки, що враховують усі виміри людського існування.

Отже, психологічне відновлення є багатошаровим феноменом, який не зводиться до простого усунення симптомів. Це складний процес, що взаємопоєднує реорганізацію внутрішнього світу особистості, переосмислення досвіду, пошук нових смислів та реінтеграцію у соціальне середовище. Різноманіття теоретичних підходів до його вивчення свідчить про глибину та багатогранність цього явища, підкреслюючи необхідність застосування інтегративних моделей для максимально ефективної допомоги тим, хто пережив травму. Розуміння сутності та структури психологічного відновлення є ключем до створення суспільства, яке здатне зцілювати свої рани та зростати після важких випробувань.

1.2. Соціальна підтримка як ресурс резильєнтності та психологічного благополуччя

У сповненому викликів, стресів та непередбачуваних подій світі, здатність людини долати труднощі та зберігати внутрішню рівновагу стає одним із ключових аспектів її благополуччя. Ця здатність визначається поняттям резильєнтності – психологічної стійкості, що дозволяє не просто виживати у несприятливих умовах, а й зростати, адаптуватися та розвиватися. Серед безлічі факторів, що впливають на формування та підтримання резильєнтності, соціальна підтримка виділяється як один із найбільш потужних та універсальних ресурсів. Вона постає своєрідним буфером між особистістю та стресом, пом'якшуючи його деструктивний вплив і сприяючи відновленню психологічного благополуччя. Сутність соціальної підтримки полягає у відчутті індивіда, що він є цінним, любленим і має доступ до мережі взаємодопомоги та ресурсів. Це не просто сукупність соціальних контактів, а якісна характеристика взаємодії, що надає відчуття приналежності та безпеки. Структурно соціальна підтримка охоплює кілька вимірів:

1) емоційну, що надає можливість виразити почуття, отримати співчуття та розуміння; інструментальну, яка проявляється у конкретній допомозі (фінансовій, побутовій);

2) інформаційну, що передбачає надання порад, відомостей або зворотного зв'язку;

3) компанійську, що дарує відчуття спільності та можливість розділити довілля.

Кожен з цих аспектів відіграє свою унікальну роль у зміцненні психологічної стійкості та підтримці благополуччя.

Зв'язок між соціальною підтримкою та резильєнтністю багатогранний. По-перше, наявність міцних соціальних зв'язків зменшує відчуття ізоляції та

самотності, які є потужними факторами ризику для розвитку психічних розладів. Людина, яка відчуває, що не залишилася наодинці зі своїми проблемами, більш схильна до активного пошуку рішень та використання адаптивних стратегій подолання. По-друге, соціальна підтримка забезпечує доступ до додаткових ресурсів. Це можуть бути практичні поради, фінансова допомога у скрутний період, чи просто можливість відволіктися та переключитися. По-третє, взаємодія з іншими людьми дозволяє переосмислити травматичний досвід, знайти нові перспективи та сенси. Обговорення пережитого з тими, хто розуміє, допомагає інтегрувати його у свою життєву розповідь, знижуючи руйнівний потенціал травми.

Психологічне благополуччя, яке є кінцевою метою багатьох інтервенцій та особистісних прагнень, також нерозривно пов'язане із соціальною підтримкою. Дослідження показують, що люди з вищим рівнем соціальної підтримки частіше повідомляють про більший рівень задоволеності життям, позитивні емоції, меншу схильність до депресії та тривоги. Відчуття приналежності, прийняття та любові є фундаментальними для формування позитивної самооцінки та відчуття власної цінності. Коли людина знає, що її підтримають у важку хвилину, це формує почуття безпеки та оптимізму, що є основою для емоційної стабільності та гармонійного функціонування. Однак важливо зазначити, що не всяка соціальна взаємодія є підтримкою. Деструктивні стосунки, критицизм, осуд або надмірний контроль можуть, навпаки, підривати резильєнтність та завдавати шкоди психологічному благополуччю. Ефективна соціальна підтримка характеризується емпатією, безумовним прийняттям, повагою до автономії індивіда та наданням допомоги, що відповідає його реальним потребам. Крім того, важливо не тільки отримувати підтримку, а й бути спроможним її надавати, адже акт допомоги іншим також зміцнює почуття власної значущості та компетенції.

У підсумку, соціальна підтримка є не просто приємним доповненням до життя, а життєво важливим ресурсом, що живить нашу резильєнтність та сприяє досягненню психологічного благополуччя. Вона є міцним фундаментом, на якому будується здатність людини протистояти життєвим штормам, адаптуватися до змін і зростати у випробуваннях. У світі, де невизначеність стає нормою, інвестиції у розвиток та підтримку міцних соціальних зв'язків є однією з найефективніших стратегій для підвищення індивідуальної та колективної стійкості та процвітання.

1.3. Поняття та класифікація соціальної підтримки

Соціальна підтримка є одним із фундаментальних аспектів людського існування, що відіграє ключову роль у психологічному благополуччі, резильєнтності та загальній адаптації людини до життєвих викликів. У своїй суті, це процес надання та отримання ресурсів, що сприяють подоланню стресу, підвищенню самооцінки та зміцненню почуття приналежності. Поняття соціальної підтримки виходить за межі простої наявності соціальних контактів; воно акцентує увагу на якості та функціональності цих взаємодій. Це не лише чиясь присутність у житті, а й активна, цілеспрямована дія, що має на меті допомогти іншому. Класифікація соціальної підтримки є важливим інструментом для її аналізу та ефективного застосування у різних сферах, від клінічної психології до соціальної роботи. Хоча існують різні підходи до типології, найпоширенішою є диференціація на чотири основні види (рис. 1.1). Кожен з них має свої особливості та виконує специфічні функції.

Інструментальна підтримка – це надання конкретної, відчутної допомоги або ресурсів, що дозволяють вирішити практичні проблеми. Це може бути фінансова допомога, фізична праця, допомога з транспортом,

догляд за дітьми, або ж надання необхідних матеріалів. Цей вид підтримки є особливо важливим у ситуаціях, коли людина зіштовхується із об'єктивними труднощами, котрі потребують зовнішнього втручання та ресурсів. Вона безпосередньо знижує об'єктивний тягар проблеми, тим самим дозволяючи зосередитися на інших аспектах благополуччя.

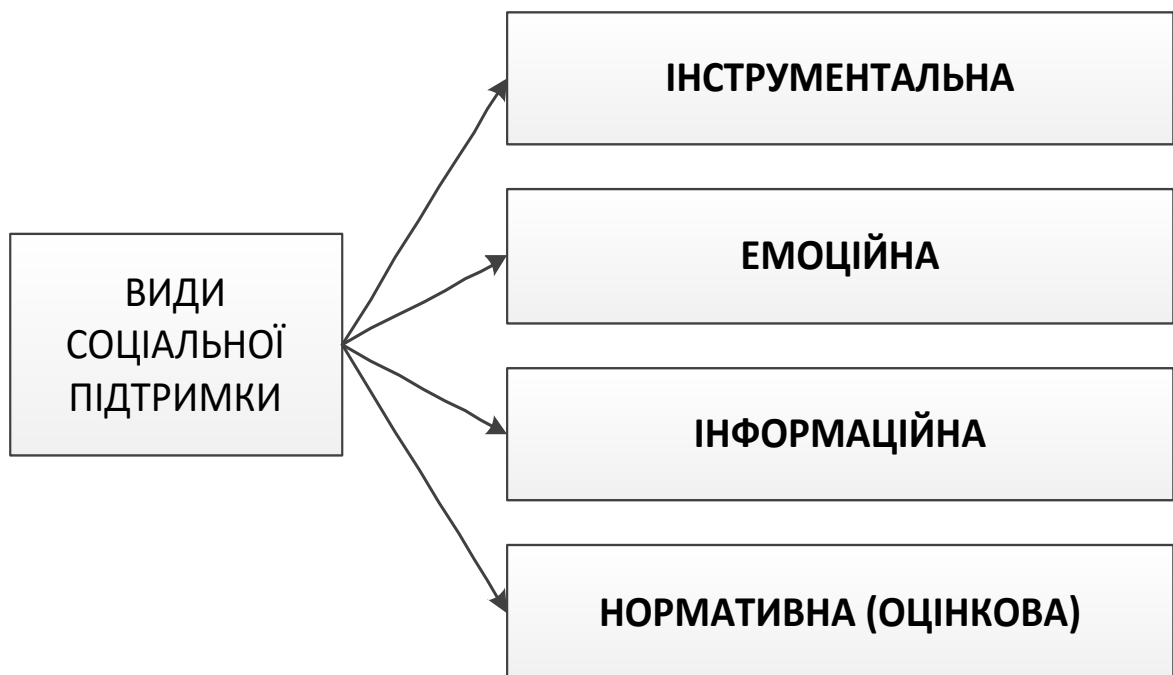


Рис.1.1. Види соціальної підтримки

Емоційна підтримка – це вираження турботи, емпатії, любові, розуміння та довіри. Її мета – зменшити психологічний дистрес, підвищити самооцінку та створити відчуття, що людина не самотня у своїх переживаннях. Це може бути просте вислуховування без осуду, слова співчуття, обійми, або ж вираження віри у сили іншої людини. Вона є критично важливою для формування почуття приналежності та прийняття, що є базовими психологічними потребами. Емоційна підтримка дозволяє

людині відчуті, що її почуття є дійсними та розділеними, що сприяє регуляції емоцій та зменшенню відчуття ізоляції.

Інформаційна підтримка – це надання порад, рекомендацій, відомостей або знань, які можуть допомогти людині краще зрозуміти ситуацію, прийняти рішення або вирішити проблему. Це може бути інформація про доступні ресурси, шляхи вирішення конфлікту, медичні рекомендації або професійні консультації. Цей вид підтримки особливо цінний у ситуаціях невизначеності, коли людина потребує додаткових знань для ефективного функціонування або прийняття обґрунтованих рішень. Вона дає відчуття контролю та компетентності.

Нормативна підтримка, яку також часто називають оцінковою, полягає у наданні зворотного зв'язку, що підтверджує цінність дій, думок або почуттів індивіда. Це може бути визнання досягнень, підтвердження правильності вибору, або ж порівняння з іншими для нормалізації власних реакцій. Вона допомагає людині сформуванню позитивну самооцінку, відчуті себе компетентною та зрозуміти, що її реакції на стрес є адекватними або поширеними. Цей вид підтримки є важливим для формування соціальної ідентичності та самосприйняття.

Важливо зазначити, що ці види підтримки часто переплітаються і надаються одночасно. Наприклад, близький може не тільки вислухати (емоційна підтримка), а й порадити, як діяти (інформаційна підтримка), та запропонувати конкретну допомогу (інструментальна підтримка). Ефективність соціальної підтримки багато в чому залежить від її адекватності потребам індивіда, а також від його здатності її приймати. У свою чергу, наявність та якість соціальної підтримки є потужним предиктором психологічної резильєнтності та загального благополуччя, дозволяючи людям не тільки виживати у складних умовах, а й процвітати. Розуміння цих категорій дає можливість розробляти більш цілеспрямовані та

ефективні інтервенції для допомоги тим, хто її потребує, зокрема і ветеранам війни.

Висновки до розділу 1

Сутнісно психологічне відновлення є значно глибшим і складнішим феноменом, аніж просте зникнення травматичних симптомів. Це не пасивне повернення до попереднього стану гомеостазу, а активний, багатосаровий процес онтологічної реорганізації внутрішнього світу особистості. У контексті пережитої травми, як екзистенційного потрясіння чи глибокого психологічного виснаження, відновлення передбачає не лише переробку травматичного досвіду, але й його переосмислення. Людина змушена інтегрувати новий, часто болісний, досвід у свою наративну ідентичність, переглянути свої базові припущення про світ, себе та інших, аби віднайти або сконструювати нові сенси буття. Цей процес часто веде до посттравматичного зростання, де особистість виявляє у собі нові виміри сили, вдячності, глибини стосунків та духовного усвідомлення, що трансформує страждання у джерело мудрості. Різноманіття теоретичних підходів – від психодинамічних інтерпретацій несвідомого до когнітивно-поведінкових стратегій реструктуризації мислення, від гуманістичних концепцій самоактуалізації до резилієнтних моделей адаптації – не лише свідчить про глибину та багатогранність цього психологічного явища, але й категорично підкреслює необхідність застосування інтегративних, холистичних моделей. Лише такий синтетичний підхід, що повновагомо враховує біологічні, психологічні, соціальні та духовні виміри людського буття, може забезпечити максимально ефективну та гуманну допомогу тим, хто стоїть на порозі чи вже перебуває у процесі відродження після травми. Розуміння складної структури психологічного відновлення є ключем до

формування архітектури суспільства, яке здатне не лише загоювати власні рани, а й перетворювати колективний травматичний досвід на каталізатор еволюційного зростання та побудови більш стійкої, емпатійної та усвідомленої цивілізації.

У цьому контексті, соціальна підтримка постає життєво важливим екзистенційним ресурсом, який не лише живить, а й конститує резильєнтність та є невід'ємною умовою психологічного благополуччя. Вона є невидимим, але міцним архітектурним підмурівком, на якому зводиться здатність людини протистояти турбулентності життєвих штормів, асимілювати зміни та переживати трансформаційне зростання. У часи невизначеності, коли флуктуації та кризи стають нормою, а не винятком, інвестиції у розвиток та підтримання міцних, автентичних соціальних зв'язків перестають бути лише приватною справою, набуваючи статусу стратегічної імперативи. Це є однією з найефективніших, якщо не основною, стратегій для підвищення як індивідуальної стійкості перед обличчям адверсивності, так і колективної процвітання у складному, взаємопов'язаному світі. Соціальна підтримка є проявом глибинної людської потреби у приналежності та взаємодії, що перетворює розрізнених індивідів на згуртовану спільноту, яка в змозі долати труднощі та будувати майбутнє.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ ПІДТРИМКИ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

2.1. Специфіка класифікації соціальної підтримки як складової позитивної психологічної комунікації з ветеранами війни

Соціальна підтримка є складним комунікативним процесом, котрий спрямований на надання різного роду допомоги, необхідної співрозмовнику в контексті поточної ситуації. Значимість підтримки можна пояснити наявністю в індивіда потреб, властивих йому як людині. З одного боку, це природні потреби у безпеці, з іншого – екзистенційні потреби у встановленні соціальних зв'язків, міцних і гармонійних взаємин. Надання допомоги в ситуації, що її вимагає, є своєрідним обміном ресурсами за допомогою взаємодії двох сторін: потребуючого підтримки і здатного її надати. Різноманітність психологічних ситуацій передбачає існування різних форм і способів вираження цієї підтримки.

Можемо постулювати, що соціальна підтримка є невід'ємною частиною людських взаємовідносин і є двостороннім та взаємозумовленим комунікативним процесом. Віра людини в те, що вона може отримати підтримку у разі потреби, позитивно впливає на її загальну оцінку та емоційне ставлення до процесу, що відбувається, сприяє розвитку адаптаційних та комунікативних здібностей. Вивчення соціальної підтримки ґрунтується на позиції інтераціональності [2; 16; 31; 41], що дозволяє виявити і проаналізувати зв'язок між способом вираження підтримки (або її значним відсутністю) і впливом на учасників інтерації, процес спілкування в цілому.

Соціальна підтримка є однією із ключових складових позитивної комунікації, що є взаємодією, що ґрунтується на позитивних емоціях і спрямована на взаєморозуміння та задоволення всіх учасників. Вона має різні форми вираження, що визначаються сукупністю особистісних та контекстуальних чинників. У реальній ситуації спілкування з ветераном кілька форм підтримки можуть поєднуватися, доповнюючи або замінюючи один одного під впливом умов інтеракції, що динамічно змінюють один одного. Вважаючи, що соціальна підтримка – це складний, багатоаспектний та динамічний процес, ми використовуємо міждисциплінарні поняття та категорії з метою отримання найбільш повного уявлення про досліджуване поняття (рис. 2.1).

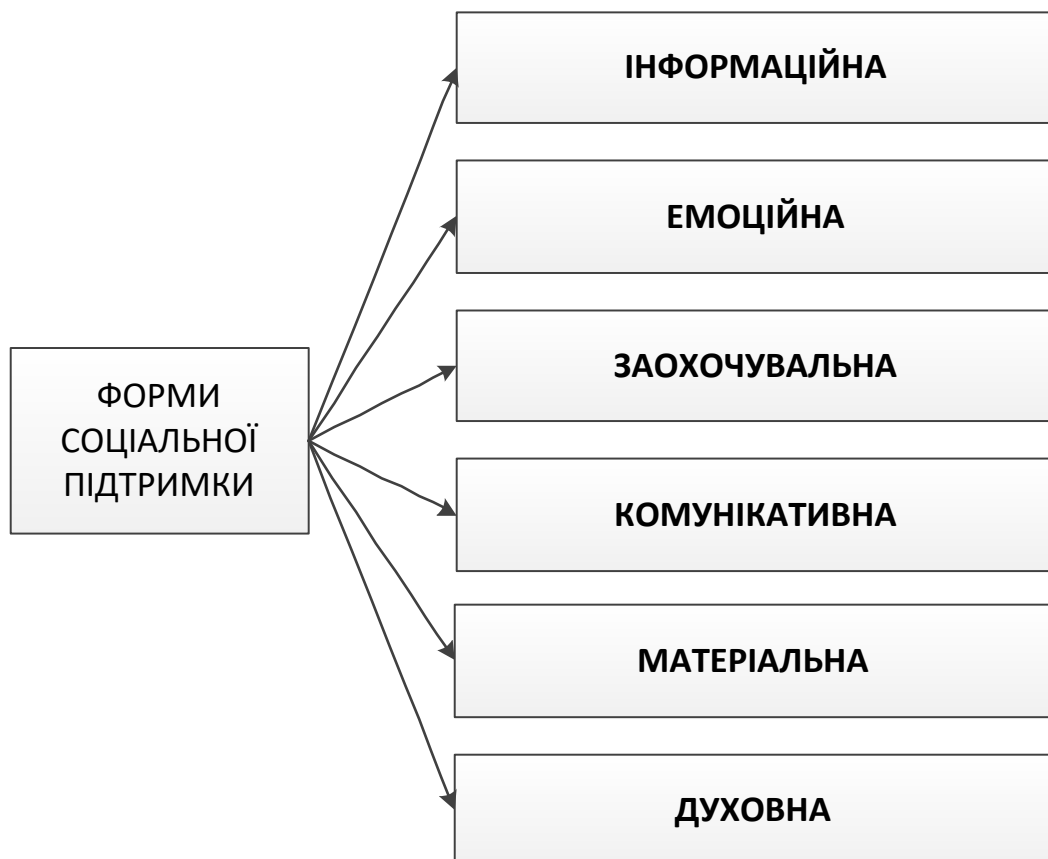


Рис. 2.1. Форми соціальної підтримки

Інформаційна підтримка ветерана війни характеризується взаємодією, що спрямована на надання співрозмовнику необхідної інформації або відомостей про те, де її можна отримати, тією мірою, в якій індивід відчуває себе досить поінформованим. Може виражатися у вигляді зворотного зв'язку на питання чи прохання, поради, пояснення, чіткого визначення ролі, пропозиції, інструкцій, рекомендацій, перенаправлення до іншого джерела інформації тощо.

Емоційна підтримка комбатанта – це форма спілкування, що сприяє створенню емоційно комфортної обстановки для встановлення, регулювання та розвитку конструктивних міжособистісних відносин. Як способи вираження емоційної підтримки слід виділити:

- 1) залученість до спілкування;
- 2) прийняття сторони співрозмовника;
- 3) зняття емоційної напруги;
- 4) прояв емоційної гнучкості, емпатії, турботи, довіри;
- 5) вираз симпатії, почуття прихильності, пошанівку;
- 6) побудова глибоких емоційних зв'язків із співрозмовником;
- 7) готовність вислухати співрозмовника та розділити його думку.

Заохочувальна підтримка учасника війни є набором вербальних і невербальних послань, що мотивують чи сприяють розкриттю здатності долати складні життєві ситуації. Дана форма підтримки містить такий інструментарій взаємодії, який здатний підкреслити переваги співрозмовника, надати позитивний вплив на його самосприйняття і самооцінку, а також сприяти відчуттю володіння ситуацією, контролю того, що відбувається в комунікативному просторі (наприклад, позитивна оцінка досягнень, схвалення, підбадьорення та ін.). У результаті такого прояву підтримки у реципієнта з'являється можливість саморозкриття, пізнання себе як особистості у взаєминах.

Комунікативна підтримка ветерана являє собою форму взаємодії, що сприяє співпричетності реципієнта до будь-якої події або соціальної інтегрованості, тобто виникненню у нього почуття приналежності до певної соціальної групи.

Матеріальна допомога має на увазі інтеракцію, що ґрунтується на будь-яких безпосередніх діях, котрі здатні належним чином задовольнити фізичні потреби та потреби. Це різного роду пожертвування, фінансова допомога (грошові виплати, допомога тощо), постачання необхідними речами та продовольством, організація соціально значущих заходів та ін.

Необхідність у духовній підтримці комбатанта виникає у особливо важких життєвих ситуаціях з психологічної погляду (важка хвороба, втрата близьких, туга за полеглими побратимами, втрата сенсу життя тощо). Надання подібного роду допомоги спрямовано спілкування, у процесі чи результаті якого особистості стає можливим набуття віри у себе і відносини, стають значимими скоєні дії та вчинки, з'являється сенс існування.

Доступність того чи іншого способу надання допомоги, як правило, ситуативна чи особистісно зумовлена. До ситуативних чинників, що визначають комунікативну підтримку, слід віднести сферу спілкування, форму та умови інтеракції, наявність чи відсутність фізичних комунікативних перешкод, характер відносин між співрозмовниками. Адресна орієнтація представлена сукупністю ідентифікаційних характеристик (параметрів) реципієнта, а саме його віковою, гендерною, соціальною та національно-культурною приналежністю. З погляду каналу зв'язку підтримка може мати вербальний чи невербальний вираз. Вербальна підтримка передбачає допомогу співрозмовнику, що виражається за допомогою мовних засобів:

- 1) вибір стилю спілкування, форми поведіння, модальність повідомлення;

- 2) зміна комунікативної дистанції у ситуації, що цього вимагає;

- 3) перемикання на необхідний реєстр спілкування;
- 4) тематичні переваги чи обмеження;
- 5) використання лексики, доступної для сприйняття співрозмовника.

Особливе місце у вербальній підтримці ветеранів війни займає виявлення потреб співрозмовника, заохочення його потенційних можливостей для задоволення, а також створення доброзичливої та сприятливої атмосфери для розвитку або підтримки взаємовідносин.

Невербальна підтримка комбатанта – це допомога із використанням різних немовних засобів, що сприяють досягненню комунікативного задуму за допомогою комфортного спілкування. До засобів вираження невербальної підтримки можна віднести:

- 1) тривалість мовчання, прояв необхідної емоційної стриманості та толерантності до співрозмовника;
- 2) виразність тактильних дій;
- 3) дотримання певної фізичної дистанції;
- 4) усвідомлені метакомунікативні сигнали (поплескування, посмішка);
- 5) неусвідомлені метакомунікативні сигнали (нахмуреннячи кивання головою як вираз емпатії);
- 6) рефлекторні знаки допомоги жестами.

З погляду статусно-рольових та ситуативно-комунікативних позицій учасників спілкування з психологом чи соціальним працівником можна говорити про формальний чи неформальний характер підтримки ветеранів:

- 1) доступності та частоті контактів двох сторін;
- 2) ступеня занурення у суть проблеми;
- 3) поінформованості про потреби особистості;
- 4) можливості використовувати ті чи інші ресурси на вирішення соціальних чи особистісно значимих завдань;
- 5) відкритості та довірливості взаємовідносин;
- 6) необхідності дотримання встановленого сценарію дій;

- 7) допустимості чи неприпустимості певних комунікативних дій;
- 8) наявності чи відсутності обмежень у плані вираження оцінок, потреб.

Інституційна підтримка – це форма взаємодії, що передбачає різного роду допомогу кваліфікованих фахівців на запит ветерана (або його представників) і спрямована на заповнення необхідних ресурсів особистості з метою оптимального функціонування в соціумі.

Особистісна підтримка – це допомога, що надається особистості представником(ями) її кола спілкування. Йдеться про підтримку з боку сім'ї, друзів, членів соціальної групи, до якої належить комбатант. Як правило, чим ширше коло спілкування, тим більше ймовірності в отриманні допомоги в разі необхідності.

Поділяючи підтримку на інституційну та особистісну, слід враховувати те, що статусно-рольова симетричність має тимчасові та просторові обмеження. Так, зміна місця, часу та обставин взаємодії закономірно зумовлюють динаміку відносин, включаючи ієрархічний ранг комунікантів. Підтримуюча комунікація може набувати різного характеру.

З точки зору числа учасників, які залучені до процесу вирішення проблеми, можна говорити про інтраперсональну, міжособистісну та групову підтримку ветеранів війни.

Інтраперсональна підтримка, або самодопомога, полягає в тому, що людина докладає власних зусиль для досягнення свого благополуччя. Це тип допомоги доступний особистості, що володіє певним адаптаційним потенціалом, необхідним обсягом знань або відповідним досвідом – усім тим, що дозволяє людині робити власні кроки у пошуку вирішення того чи іншого завдання.

Міжособистісна підтримка відбувається за взаємодії двох комунікантів. Ця форма підтримки передбачає:

- 1) високу потребу в афіліації чи прагненні взаємодіяти з оточуючими, створювати та підтримувати довірчі, емоційно значущі, позитивні відносини;
- 2) прояв комунікативної ініціативи з боку, яка потребує підтримки (прохання про допомогу) або готової її надати (пропозиція допомоги);
- 3) залучення до спілкування;
- 4) певний ступінь відкритості;
- 5) активний зворотний зв'язок та ін.

Групова підтримка передбачає наявність більше двох учасників або з боку, який надає допомогу, або з боку, який її приймає. Зазвичай, ця форма підтримки рідко має хаотичний, ніким не контрольований характер. Зазвичай це організована група осіб на чолі з лідером (модератором), який наділений метакомунікативними повноваженнями, може визначити потреби сторони, що потребує, і найбільш ефективно використовувати наявні ресурси.

Процес соціальної підтримки спрямований на надання різноманітних допомоги ветерану війни за допомогою вибору доступних адресанту засобів, таких, що відповідають потребам співрозмовника, значущих для нього в контексті поточної ситуації. Йдеться про адресно та ситуативно виправдані дії, що сприяють досягненню комунікативного задуму та надають позитивний вплив на учасників спілкування, міжособистісні взаємини загалом.

Проте з погляду кінцевого результату соціальна підтримка ветерану війни може бути ефективною та неефективною. Спроба допомогти або безпосередньо застосувати дії з надання допомоги можуть спровокувати комунікативну невдачу через певні причини:

- 1) неготовність чи небажання адресата прийняти руку допомоги;
- 2) відсутність у адресанта певних особистих якостей, здібностей, навичок та умінь, що дозволяють здійснити вибір найбільш оптимального у конкретній ситуації ресурсу;
- 3) невідповідність запропонованої допомоги потребам ветерана;

- 4) невиправдані комунікативні очікування;
- 5) відмінність наявного у комунікантів соціального досвіду, уявлення про типове та належне виконання певної ролі;
- 6) різне сприйняття та інтерпретація учасниками комунікації пропонуваної чи наданої підтримки;
- 7) зниження самооцінки адресата внаслідок отриманої допомоги;
- 8) неусвідомлена стимуляція емоційно залежної поведінки в отримувача підтримки, емоційна нестабільність учасників інтеракції, що зумовлює характер спілкування, внутрішній комфорт комунікантів.

Тож можемо говорити, що соціальна підтримка ветеранів війни – це комунікативний процес, що спрямований на надання різноманітної допомоги, необхідної в контексті поточної ситуації. Наявність позитивних соціальних відносин сприяє оптимізації спілкування за допомогою досягнення оптимального для обох учасників ступеня психоемоційного, соціолінгвістичного та фізичного комфорту у процесі взаємодії. Соціальна підтримка ситуативно та адресно зумовлена, що передбачає наявність різних форм її вираження (див. рис. 2.2).



Рис. 2.2. Види соціальної підтримки за формами вираження

2.2. Умови ефективності соціальної підтримки в контексті позитивної психологічної комунікації

Значимість соціальної підтримки для благополуччя ветерана та його активного функціонування у соціумі навряд можна переоцінити. Соціальна підтримка, будучи об'єктом нашого дослідження, є соціально зумовленим процесом, що виражається у наданні необхідної допомоги комбатанту як члену соціуму та за певних умов сприяє психологічному відновленню. В епоху інформації, розмаїття та різноманітності міжособистісних відносин, розвитку технологій, медіатизації соціального простору доступний широкий спектр можливостей для отримання допомоги, пошуку рішення в тій чи іншій ситуації. Дослідження соціальної підтримки у контексті позитивної психологічної комунікації передбачає виявлення умов, що зумовлюють її успішну реалізацію.

До критеріїв успішної підтримуючої психологічної комунікації з ветераном війни, враховуючи комплексність та конститутивні ознаки даного процесу, віднесемо:

1) результативність – досягнення поставленої мети, а саме реалізація необхідної функції соціальної підтримки воїна;

2) адекватність – відповідність форми підтримки контекстуальним умовам взаємодії, прийнятність для конкретної ситуації спілкування;

3) достатність – надання допомоги в такому обсязі, що відповідатиме потребам реципієнта;

4) забезпечення та збереження зони комфорту співрозмовника – реалізація підтримки у формі, що забезпечує комфорт її отримувача (фізичний, психоемоційний тощо);

5) конгруетність – збереження власного Я на етапі пропозиції та надання допомоги, передбачуване природне прагнення допомогти без шкоди особистим інтересам.

В основі передумов ефективної соціальної підтримки ветеранів війни лежать наступні засновки. Соціальна підтримка є однією з основоположних структурних складових психокомунікації, яку визначимо як взаємодію, що ґрунтується на позитивних емоціях і спрямована на взаєморозуміння та задоволення всіх учасників. Прийнята реципієнтом допомога з погляду наданого нею ефекту може характеризуватись як «нульова», «позитивна», або «негативна» [2; 5; 11; 16; 24; 27; 33; 39; 41]. Незважаючи на те, що соціальна підтримка є цінним ресурсом, що благотворно впливає на особистість комбатанта, існує ймовірність зворотної дії, коли намір допомогти виявляється не на благо, а на шкоду. Означимо умови оптимізації процесу надання допомоги.

Бажання допомогти нужденному постає основним чинником оптимізації підтримуючої роботи фахівця. Сутнісно прагнення бути корисним і потрібним відображає природу людини, її якість як цілісної особистості, яка здатна до прояву гуманності, співчуття, емпатії, турботи про ближнього. Прагнення допомогти передбачає наявність позитивної інтенції – загальної прагматичної спрямованості створення сприятливих умов досягнення комунікативної мети. Це насамперед позитивний настрій, що забезпечує психологічно вірне сприйняття, інтерпретацію та оцінку того, що відбувається. Більше того, сприятлива поведінка в позитивному ключі зорієнтована на перевагу комунікативних стратегій та тактик, які не тільки сприяють наданню допомоги як такої, але й забезпечують учасникам відчуття комфорту у процесі та внаслідок взаємодії.

Наявність ресурсів передбачає фактичну готовність допомогти конкретній людині за певних обставин. Здійснення адресно зорієнтованої комунікації передбачає допомогу в усвідомленні, прийнятті ситуації та адаптації в умовах, що склалися. Йдеться про сукупність складових, які забезпечують безпосередньо матеріалізацію допомоги. По-перше, до них відносяться адаптаційні та комунікативні здібності особистості, що надає

підтримку, які проявляються: 1) у виборі необхідної форми підтримки, прийнятної конкретної ситуації спілкування (інформаційної, емоційної, заохочувальної, комунікативної та ін.); 2) перевагу способу вираження, що відповідає найбільшою мірою умовам взаємодії – вербального (використання лексики, що семантично та емотивно виправдана в поточній ситуації; вибір певного регістру спілкування та ін.) або невербального (час мовчання, ступінь емоційної стриманості та терпимості до співрозмовника, виразність тактильних дій; дотримання необхідної фізичної дистанції; використання мета комунікативних сигналів тощо); 3) зреалізації комунікативних стратегій (діалогових, таких, що емоційно налаштовують; статусно-рольових та ін.) та тактик (переконання, підказки, прохання; наведення прикладу; контролю над темою та ініціативою тощо).

По-друге, сюди відноситься наявність у особи, яка надає підтримку, матеріальної бази, яка відповідає потребам реципієнта у конкретній ситуації. Під даним видом ресурсу маються на увазі засоби, які: 1) забезпечують організацію комунікативного простору для доступної та комфортної взаємодії у процесі надання допомоги (смартфон, комп'ютер; аудиторія, кабінет, безпечно/відокремлене/тихе місце тощо); 2) є джерелом необхідної матеріальної допомоги (ресурси, гроші, речі тощо); 3) є загальнолюдською цінністю (сюди слід віднести час як реальність, що забезпечує можливість співучасті та сприяння між двома сторонами психологічного спілкування).

Своєчасність підтримки передбачає збіг у тимчасовому аспекті потреби, що виникла в людини, у допомозі та можливості її задоволення. Особливої ваги ця умова набуває у разі надзвичайних ситуацій (нещасні випадки, військові дії, сильні стресові потрясіння та ін.), коли не надана вчасно допомога може призвести до незворотних наслідків. Сучасний розвиток технологій дозволяє негайно звернутися за різноманітними підтримкою. Це не тільки засоби зв'язку, які на сьогоднішній день стали невід'ємною частиною спілкування. Так, у медіапросторі міста існують всілякі колл-

центри, гарячі лінії, центри екстреної допомоги, які, як правило, вирізняються доступністю та простотою звернення; допомагають вирішити проблему ізольованості та безпорадності; дозволяють у разі потреби зберегти анонімність.

Особливу роль відіграють звані онлайн-групи підтримки, які у змістовному плані переваги звичних зустрічей людей, об'єднаних подібною проблемою, які:

- не ставлять рамки для людини щодо виконання ним будь-яких розпоряджень та зобов'язань перед групою;
- не прив'язані до конкретного місця та розкладу;
- проходять у неформальному форматі спілкування;
- дають можливість позбутися відчуття самотності, отримати чи поділитися досвідом «проживання» ситуації, висловитися, обговорити проблему, намітити шляхи вирішення та ін.

До обмежувальних факторів онлайн-групи підтримки віднесемо такі:

- необхідність очікування зворотного зв'язку, що означає відстрочення відповіді на прохання про допомогу;
- брак живого, близького спілкування, який може сприяти виникненню почуття неповноти отриманої підтримки;
- неможливість надати за необхідності фізичну допомогу;
- більшу ймовірність помилкової самопрезентації.

Наявність зворотного зв'язку з боку адресанта забезпечує своєчасність підтримки; з боку адресата дозволяє визначити доречність, достатність і відповідність комунікативних дій існуючим потребам співрозмовника. Сигнали можуть бути виражені як вербально, і невербально. Найбільш показовими маркерами готовності прийняти допомогу, на наш погляд, слід вважати прояв комунікативної ініціативи та ступінь залучення до спілкування. Комунікативна ініціатива являє собою інтенційно зумовлену активність суб'єкта, що пов'язана із введенням і розвитком теми бесіди і

маркує його тимчасове домінування на певному етапі інтеракції сторони, що є основою для розвитку та підтримки конструктивних взаємин у процесі взаємодії з ветераном. Під залученням до спілкування розуміємо ступінь когнітивної та поведінкової участі у комунікативному процесі.

Динамічність, гнучкість комунікативної поведінки визначають адаптаційний потенціал особистості ветерана війни. Ця умова оптимізації соціальної підтримки є справедливою для обох учасників взаємодії. Перевага одних комунікативних дій іншим на етапі ініціювання спілкування та у процесі інтеракції. Коло спілкування істотно впливає на ставлення до феномену підтримки, його аксіологічної складової. Більше того, міжособистісні зв'язки (головним чином їх якість), що є у людини, визначають ступінь ймовірності отримання підтримки в разі потреби. Йдеться про коло близьких, які готові та здатні допомогти. Існує прямий зв'язок між наявністю у ветерана широкого кола міжособистісної підтримки та його задоволеністю життям, позитивним настроєм, здатністю долати різноманітні труднощі.

Висновки до розділу 2

З позицій сучасних наукових парадигм соціальна підтримка постає не просто односпрямованим актом допомоги, а й процесом динамічного обміну ресурсами, що відбувається в контексті інтеракції між двома сторонами (тими, хто потребує підтримки, і тими, хто здатен її надати). Цей процес виходить за рамкові межі простих комунікативних актів, оскільки передбачає комплексний взаємозв'язок між суб'єктами. Незважаючи на очевидний та незаперечний кореляційний зв'язок між наявністю соціальної підтримки та позитивними комунікативними результатами, варто зазначити, що існує ймовірність виникнення негативних наслідків такої допомоги, що може

деструктивно впливати як на самих учасників інтеракції, так і на їхні взаємовідносини та кінцевий результат взаємодії.

Оптимізація процесу надання соціальної підтримки ветеранам війни зумовлюється низкою критично важливих умов. До них належать: щире бажання допомогти та наявність позитивної інтенції у того, хто надає підтримку; володіння адекватними ресурсами для надання допомоги, що дозволяє її ефективно реалізувати; своєчасність інтервенції, адже запізнена допомога може бути неефективною; забезпечення зворотного зв'язку, що дозволяє коригувати процес та враховувати потреби реципієнта; прояв комунікативної гнучкості у процесі взаємодії, тобто здатність адаптувати стиль спілкування до індивідуальних особливостей та ситуації; а також широта кола міжособистісної підтримки, що вказує на наявність різноманітних джерел допомоги.

Критерії успішно наданої допомоги, що свідчать про її ефективність та позитивний вплив, поєднують: результативність (досягнення поставлених цілей підтримки), адекватність (відповідність наданої допомоги реальним потребам та контексту ситуації), достатність (обсяг та якість підтримки, що є достатніми для вирішення проблеми без надмірності чи дефіциту), збереження зони комфорту ветерана (підтримка має надаватися таким чином, щоб не порушувати особистісні межі та не викликати відчуття дискомфорту чи приниження у реципієнта), конгруентність (узгодженість вербальних та невербальних проявів того, хто надає допомогу, з його внутрішніми намірами та цінностями, що забезпечує довіру та щирість у взаємодії). Розуміння цих умов та критеріїв є фундаментальним для розробки ефективних стратегій соціальної підтримки, особливо в контексті відновлення осіб, які пережили травматичний бойовий досвід.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИКА ЗАСТОСУВАННЯ НАТУРТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК У СОЦІАЛЬНІЙ ПІДТРИМЦІ І ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВІДНОВЛЕННІ ВЕТЕРАНІВ

3.1. Дослідження впливу ландшафтотерапії на психологічне відновлення ветеранів війни

Психологічне відновлення учасників бойових дій є одним із ключових викликів сучасного українського суспільства. Бойовий досвід часто призводив до комплексних психотравматичних розладів, включаючи ПТСР, депресію, тривожні стани та порушення соціальної адаптації. Традиційні підходи до терапії, хоч і були ефективними, потребували доповнення інноваційними та інтегративними методами. Натуртерапія, або ландшафтотерапія, що базується на використанні цілющого потенціалу природного довкілля, історично визнавалася як ефективний засіб для відновлення психоемоційного стану людини. Проте її емпірична валідиція та системне впровадження у програми реабілітації ветеранів в Україні залишалися недостатніми. Наше емпіричне дослідження мало на меті заповнити цю прогалину, надавши науково обґрунтовані докази ефективності ландшафтотерапії у контексті психологічного відновлення ветеранів.

Природні ландшафти, з їхнім різноманіттям кольорів, звуків, запахів та форм, здійснювали багатогранний вплив на психіку. Естетична привабливість природи, її заспокійливий чи, навпаки, тонізуючий ефект, здатність відволікати від інвазивних думок та активізувати позитивні емоції робили її потужним терапевтичним інструментом. Численні дослідження вже демонстрували позитивний вплив виду з вікна на одужання пацієнтів, що підкреслювало релевантність зовнішнього середовища для

психофізіологічного відновлення. Проте постала необхідність вивчення специфічних механізмів впливу різних типів ландшафтів та їх комбінацій на психологічний стан ветеранів, враховуючи їхній унікальний травматичний досвід. Гіпотеза полягала в тому, що цілеспрямоване використання ландшафтотерапії, інтегрованої в комплексні реабілітаційні програми, значно покращить показники психологічного благополуччя та сприятиме соціальній адаптації українських комбатантів.

На початку поставлена мета оцінити ефективність інтеграції ландшафтотерапії у комплексні програми психологічної реабілітації ветеранів війни на основі об'єктивних психометричних показників та суб'єктивних звітів. Далі розроблено протокол застосування ландшафтотерапії, що включав специфічні види природного довкілля (лісові масиви, водойми, паркові зони) та тривалість взаємодії. А також сформована вибірка ветеранів війни з діагностованими психотравматичними розладами. Проведено попередню діагностику психоемоційного стану учасників дослідження за допомогою стандартизованих психометричних інструментів. Здійснено контрольоване впровадження протоколу ландшафтотерапії у тестовій групі. Проведено повторну діагностику психоемоційного стану після завершення терапевтичного курсу та через визначений проміжок часу. Проаналізовані отримані дані, порівнявши зміни у тестовій та контрольній групах. На завершення сформульовано практичні рекомендації щодо впровадження ландшафтотерапії у програми реабілітації ветеранів війни.

Основною гіпотезою дослідження стала думка про те, що інтеграція ландшафтотерапії в комплексні програми психологічної реабілітації значуще зменшить вираженість симптомів ПТСР, тривожності та депресії у ветеранів війни порівняно з контрольною групою, яка отримувала лише стандартну терапію. Ландшафтотерапія сприятиме покращенню соціальної адаптації ветеранів, що матиме прояв підвищенні їхньої соціальної активності та зниженні рівня відчуження.

Дослідження проводилося на базі соціально-гуманітарного факультету та ННЦ соціально-психологічної підтримки та резильєнтності Західноукраїнського національного університету в травні-серпні 2025 року. Вибірка складала 12 ветеранів війни, які отримали психологічні травми під час бойових дій. Учасників було поділено на дві групи: експериментальну (6 осіб), що отримувала стандартну психотерапію у поєднанні з ландшафтотерапією; контрольну (6 осіб), яка отримувала лише стандартну психотерапію. Були встановлені добровільна згода на участь, вік учасників склав 28-46 років, констатовалася відсутність гострих психотичних станів, алкогольної чи наркотичної залежності. Тривалість була означена у 8 тижнів; частота складала три сесії на тиждень (60-90 хв. кожна).

Заняття проводилися у спеціально підібраних природних локаціях: лісових масивах (регіональний ландшафтний парк Загребелля, Гермаківський дендропарк), біля водойм (річки Серет, Збруч, Тернопільське та Касперівське водосховища) та у доглянутих паркових зонах (парк Сопільче, парк Національного відродження). Були включені усвідомлені прогулянки, спостереження за природою, дихальні вправи на свіжому повітрі, елементи арт-терапії із використанням природних матеріалів (збір гербарію, малювання пейзажів), групові дискусії у природному докільлі. Сесії проводилися за участі фахових психологів та соціальних педагогів. Застосовувався опитувальник життєстійкості С. Мадді (Hardiness Scale) (додаток А). Були проведені напівструктуровані інтерв'ю із учасниками обох груп до та після втручання, а також фокус-групи для збору суб'єктивних вражень та досвіду.

Спершу було здійснено початкову діагностику всіх учасників. Далі проведено курс терапії згідно з розподілом груп. Потім виконано діагностику всіх учасників після завершення курсу, а також проведено тематичний аналіз якісних даних. Дослідження проводилося з дотриманням усіх етичних норм та принципів відповідних досліджень. Було отримано згоду від усіх

учасників, забезпечена конфіденційність даних та право на відмову від участі на будь-якому етапі. Учасники контрольної групи після завершення дослідження отримали можливість пройти курс ландшафтотерапії.

Результати дослідження підтвердили гіпотезу про ефективність інтеграції ландшафтотерапії у програми психологічної реабілітації ветеранів війни. Зокрема, спостерігалася позитивна динаміка психометричних показників: відзначилося зниження симптомів тривожності та депресії в експериментальній групі ветеранів, які проходили ландшафтотерапію, порівняно з контрольною групою. При однакових стартових даних відмічене більше підвищення показників життєстійкості та загальної якості життя у осіб, які брали участь у ландшафтотерапії в порівнянні із контрольною групою (рис. 3.1, 3.2).

Таблиця 3.1

Динаміка психометричних показників до і після проведення дослідження
(контрольна група)

Рівень розвитку життєстійкості	До експерименту		Після експерименту		Різниця (%)
	Кількість респондентів	%	Кількість респондентів	%	
Високий	0	0	1	16,7	+16,7
Середній	2	33,3	3	50,0	+16,7
Низький	4	66,7	2	33,3	-33,3

Таблиця 3.2

Динаміка психометричних показників до і після проведення дослідження
(експериментальна група)

Рівень розвитку життєстійкості	До експерименту		Після експерименту		Різниця (%)
	Кількість респондентів	%	Кількість респондентів	%	
Високий	0	0	3	50,0	+50,0
Середній	2	33,3	3	50,0	+50,0
Низький	4	66,7	0	0	-66,7

Також відмітимо той факт, що відбулося покращення соціальної адаптації та функціонування. Ландшафтоterapia позитивно вплинула на соціальну реінтеграцію ветеранів, Зокрема, спостерігалось збільшення соціальної активності (участь у громадському житті), розширення кола соціальних зв'язків, покращення міжособистісних відносин та зниження рівня відчуження чи ізоляції. Дані, що отримані через інтерв'ю дали змогу зрозуміти суб'єктивне сприйняття терапії, її вплив на внутрішній світ, зміну світогляду, переживання, усвідомлення нових ресурсів та сенсів. Розповіді про відчуття спокою, гармонії, відновлення зв'язку з природою, зниження інтенсивності флешбеків, покращення сну та загального настрою, а також про зміну ставлення до свого бойового досвіду та очікуваного майбутнього, є важливими аргументами на користь ефективності апробованого методу.

Дослідження чітко продемонструвало ефективність ландшафтоterapiї для психологічного відновлення ветеранів, а також її адаптивність до різних природних умов Тернопілля (ліси, водойми, паркові зони), що зміцнило позиції методу для впровадження на загальнонаціональному рівні та оптимізації використання місцевих рекреаційних ресурсів. Таким чином, емпіричне дослідження не лише розширило знання у сфері реабілітаційної психології, а й може мати практичний вплив на життя українських ветеранів,

тим самим сприяючи їхньому повноцінному відновленню та реінтеграції у цивільний соціум.

3.2. Рекомендації щодо підвищення ефективності програм соціальної підтримки ветеранів

Створення ефективної системи соціальної підтримки для психологічного відновлення ветеранів війни є складним, багатовекторним завданням, що вимагає глибокого розуміння як індивідуальних психологічних потреб, так і ширшого соціокультурного контексту. Фундамент такої системи має ґрунтуватися на концепції, де соціальна підтримка розглядається не просто як надання допомоги, а як динамічний обмін ресурсами між тими, хто потребує відновлення, та тими, хто здатен його забезпечити. Це передбачає не лише матеріальну чи інформаційну допомогу, але й емоційну, інструментальну та духовну підтримку, що сприяє зміцненню внутрішніх ресурсів комбатанта. Ключовим тут є усвідомлення, що успішна підтримка – це процес, де ветеран є не пасивним об'єктом, а активним учасником власного відновлення, здатним формувати власне ставлення до пережитого досвіду та інтегрувати його у нову, мирну реальність.

Для підвищення ефективності задіяння соціальної підтримки головно необхідно зосередитися на розвитку громадсько-політичної самоефективності у ветеранів. Це означає формування у них глибокого переконання у власній здатності впливати на суспільні процеси, брати участь у прийнятті рішень та бути повноправними суб'єктами змін. Практично це зреалізовується через залучення колишніх військовиків до різноманітних громадських ініціатив, волонтерських проєктів та структур місцевого самоврядування. Такий досвід, навіть на рівні району, дозволяє їм відчути

реальний вплив своїх дій, відновити почуття контролю та власної значущості, що було підірване травматичними подіями. Важливо забезпечити регулярну рефлексію успіхів, де вони зможуть аналізувати свої досягнення, усвідомлювати власний внесок та закріплювати позитивний досвід. Це сприятиме формуванню стійкого почуття компетентності та підвищенню самооцінки.

Наступним важливим аспектом є зміцнення стресостійкості та резильєнтності ветеранів. Бойовий досвід неминуче залишає глибокий відбиток на психіці, тому необхідно розвивати здатність ефективно функціонувати в умовах високого тиску, конфліктів та потенційних ретравматизацій у мирному житті. Це передбачає не лише навчання специфічним технікам емоційної саморегуляції, подолання наслідків стресу та управління вигоранням, але й формування цілісного, філософського ставлення до труднощів як до випробувань, що сприяють особистісному зростанню. Програми психологічної підготовки мають поєднувати симуляційні вправи, рольові ігри та аналіз кейсів, де ветерани можуть «прожити» ситуації публічного тиску, несправедливої критики чи нерозуміння, навчившись адекватно реагувати, зберігати емоційну рівновагу та ефективно відстоювати власні позиції. Такий цілеспрямований вихід за межі зони комфорту допомагає сформувати внутрішній психологічний імунітет до негативних впливів та розвинути глибоку внутрішню опору.

Важливим бар'єром, який часто перешкоджає повноцінному відновленню, є інтерналізація негативних соціальних стереотипів щодо ветеранів, що може призводити до самостигматизації, відчуття відчуженості та «синдрому самозванця» у мирному житті. Подолання цього потребує системної роботи над переосмисленням власної ідентичності та ролі в суспільстві, а також активного руйнування цих стереотипів на суспільному рівні. Практично це зrealізовується через групові психотерапевтичні сесії та інтеграційні тренінги, де комбатантиможуть усвідомити вплив суспільних

упереджень, обмінятися досвідом та розробити індивідуальні та колективні стратегії подолання внутрішніх та зовнішніх бар'єрів. Менторські програми, що поєднують ветеранів, які потребують підтримки, з тими побратимами, які вже успішно реінтегрувалися, є надзвичайно цінними. Ментори не лише передають практичні знання та досвід, а й слугують живими рольовими моделями, тим самим демонструючи, що повноцінне життя після війни можливе, руйнуючи існуючі уявлення про обмеження та надаючи екзистенційне підтвердження потенціалу до відновлення. Це створення своєрідного коридору можливостей, де досвід інших стає потужним джерелом натхнення, мотивації та довіри до власних сил.

Крім того, необхідно активно розвивати комунікативні та переговорні навички ветеранів, які є ключовим інструментом їхньої соціальної реінтеграції та ефективної взаємодії з цивільним населенням. Це поєднує вміння чітко формулювати думки, переконливо виступати публічно, ефективно вести діалог, знаходити конструктивні компроміси, розв'язувати конфлікти та будувати коаліції у новому, мирному середовищі. Тренінги із публічної дипломатії, медіації, стратегічних комунікацій та формування позитивного особистого іміджу, адаптовані до специфіки ветеранського досвіду та українського соціокультурного контексту, дозволять колишнім воїнам впевнено почуватися у будь-якій соціальній чи професійній взаємодії. Це не просто набір технічних навичок, а розвиток глибинної здатності до діалогу, до співтворчості сенсів та донесення своєї унікальної візії, що є основою будь-якого успішного процесу реінтеграції.

Висновки до розділу 3

Ефективна соціальна підтримка ветеранів війни має стати не просто набором окремих послуг, а цілісною, системною та довгостроковою

ініціативою. Важливо розуміти, що психологічні наслідки бойових дій часто проявляються не миттєво, а мають відстрочений характер, виникаючи через місяці або навіть роки після повернення до мирного життя. Це вимагає розробки та впровадження гнучких, багаторівневих програм моніторингу психологічного стану комбатантів, що забезпечують постійний та легкодоступний доступ до кваліфікованої допомоги протягом усього періоду їхньої адаптації. Такий підхід дозволяє своєчасно виявляти та реагувати на потенційні виклики, запобігаючи поглибленню проблем.

Для зrealізації цієї мети важливо сформувати розгалужену мережу спеціалізованих центрів психологічної реабілітації та соціальної адаптації. Ці центри мають функціонувати як комплексні хаби, де ветеранам буде забезпечено всебічний підхід до відновлення. Мовиться не лише про лікування симптомів, а про цілісну реінтеграцію особистості. Такий комплексний підхід повинен поєднувати індивідуальну терапію, яка надає персоналізовані сесії з кваліфікованими психологами та психотерапевтами, спрямовані на опрацювання травматичного досвіду, подолання ПТСР, тривожності, депресії та інших психічних розладів. Групова терапія створюватиме підтримуючі групи, де ветерани можуть обмінюватися досвідом, відчувати приналежність та розуміння, долати почуття ізоляції та стигматизації, сприяючи взаємній підтримці та колективному відновленню. Сімейне консультування допоможе родинам ветеранів адаптуватися до змін у стосунках, подолати непорозуміння та відновити гармонійне сімейне середовище, адже успішна реінтеграція ветерана неможлива без підтримки найближчого оточення. Арт-терапія та інші креативні методи запропонують застосування творчих підходів, таких як малювання, музика, драма, як засіб вираження емоцій, опрацювання травм та розвитку адаптивних копінг-стратегій. Програми професійної переорієнтації та працевлаштування нададуть можливості для здобуття нових навичок, перекваліфікації та допомоги у пошуку роботи, що відповідає їхнім можливостям та інтересам,

забезпечуючи економічну стабільність та відчуття самореалізації у мирному житті. Також важливим є залучення до спортивних та рекреаційних заходів, що сприятиме не лише фізичному, а й психологічному здоров'ю, допоможе відновлювати соціальні зв'язки та підвищувати загальний тонус.

Лише за такого комплексного, глибоко усвідомленого та системного підходу, що інтегрує психологічні, соціальні, економічні та культурні аспекти, українські ветерани зможуть повною мірою зреалізувати свій потенціал у мирному житті. Вони перестануть бути суто отримувачами допомоги і стануть справжніми суб'єктами відновлення та потужною рушійною силою позитивних трансформацій у вітчизняному суспільстві. Їхній унікальний досвід, лідерські якості та прагнення до справедливості можуть бути використані для побудови сильнішої, стійкішої України. Це інвестиція не лише у добробут самих ветеранів, а й у майбутнє всієї нації, яка пройшла крізь горнило тяжких випробувань.

ВИСНОВКИ

1. Дослідження показало, що соціальна підтримка є не просто додатковим чинником, а однією з фундаментальних екзистенційних умов для психологічного відновлення ветеранів війни. Вона постає своєрідним будматеріалом для відбудови зруйнованого війною внутрішнього світу, дозволяючи ветеранові знову відчути себе частиною цілісного суспільства, подолати відчуття ізоляції та маргіналізації. Це свідчить про глибокий антропологічний аспект – потребу у приналежності та взаємодії, яка стає особливо гострою після травматичного досвіду, коли власна ідентичність та довіра до світу зазнають кардинальних змін. Без відчуття прийняття та розуміння з боку соціуму, процес інтеграції досвіду війни у цілісну картину життя стає майже неможливим, залишаючи ветерана наодинці зі своїми травмами.

2. Соціальна підтримка є багатогранним явищем, яке поєднує емоційний, інструментальний, інформаційний та компанійський аспекти, кожен з яких відіграє унікальну роль у процесі відновлення. Емоційна підтримка надає простір для відреагування болю та горя, створюючи безпечне середовище для вираження вразливості, тоді як інструментальна допомагає вирішувати нагальні побутові та фінансові проблеми, знижуючи рівень стресу. Інформаційна підтримка дозволяє ветеранам орієнтуватися у післявоєнному світі, надаючи доступ до необхідних ресурсів та знань, а компанійська – відновлює відчуття спільноти та солідарності, що є особливо цінним для тих, хто втратив бойових побратимів. Ця диференціація підкреслює необхідність гнучкого та індивідуалізованого підходу до надання допомоги, що враховує унікальні потреби кожного ветерана на різних етапах його життєвого шляху після повернення з фронту.

3. Сім'я та найближче соціальне оточення (друзі, родичі) постають первинним та найважливішим амортизатором психологічних наслідків війни.

Саме в родинному колі комбатант часто вперше отримує можливість відчутти безумовне прийняття, безпеку та розуміння, що є критично важливим для початку процесу зцілення. Однак, здатність родини надавати ефективну підтримку залежить від її власної стійкості, поінформованості та здатності адаптуватися до змін у поведінці та світогляді учасника бойових дій. Відсутність адекватних знань про травму, вигорання членів сім'ї або соціальна стигматизація можуть перетворити сімейне коло з джерела підтримки на джерело додаткового стресу, що ускладнює відновлення та створює ризик відчуження ветерана від найближчих йому людей.

4. Ветеранські спільноти, об'єднання та групи самопомоги є ефективним ресурсом, оскільки вони створюють унікальний простір для взаєморозуміння та солідарності. Тут ветерани можуть ділитися своїм досвідом без страху осуду чи нерозуміння, оскільки співрозмовники пройшли схожий шлях. Це дозволяє їм переосмислити свою бойову ідентичність у мирному житті, знайти нові сенси та цілі, відчутти себе не жертвою, а носієм унікального досвіду, який може бути корисним для інших. У таких спільнотах відбувається формування нового довкілля, що частково компенсує втрату бойового побратимства та створює міцний соціальний капітал, який є життєво необхідним для подолання посттравматичних наслідків та успішної реінтеграції в цивільний соціум.

5. Дослідження виявило низку значних бар'єрів, що перешкоджають ефективному задіянню соціальної підтримки. До них належать: стигматизація ветеранів та психічних розладів у суспільстві, що призводить до сорому та небажання звертатися за допомогою; недостатня обізнаність суспільства про особливості потреб учасників бойових дій; брак кваліфікованих фахівців та доступних сервісів психологічної підтримки; а також внутрішні бар'єри самих бійців, такі як відчуття провини, гіперконтроль, відмова від проявів слабкості та труднощі у вибудовуванні довірчих стосунків. Подолання цих викликів вимагає комплексних зусиль на

рівні державної політики, громадської просвіти та індивідуальної психологічної роботи, щоб створити таке довкілля, де звернення за допомогою буде сприйматися як прояв сили, а не слабкості.

6. Виявлено прямий зв'язок між рівнем соціальної підтримки та показниками психологічної резиліентності ветеранів. Чим вищий рівень та якість отримуваної підтримки, тим ефективніше ветерани справляються з депресією та тривожністю, демонструючи кращі показники адаптації та психологічного благополуччя. Соціальна підтримка діє як буфер, що пом'якшує вплив стресових чинників, тим самим дозволяючи використовувати внутрішні ресурси та виробляти нові стратегії подолання. Це свідчить про те, що соціальне довкілля не лише надає ресурси ззовні, а й активізує внутрішній потенціал особистості ветерана війни до самовідновлення та зростання після травми, трансформуючи біль у джерело сили та мудрості.

7. Результати дослідження показали, що розрізнені та фрагментарні ініціативи щодо соціальної підтримки є недостатніми. Необхідна комплексна, системна та багатокомпонентна стратегія, яка б інтегрувала зусилля державних інституцій, громадських організацій, психологів, соціальних працівників, родин та самих ветеранів. Така система має передбачати не лише кризову допомогу, а й довгостроковий супровід, програми реінтеграції, професійної переорієнтації та розвитку, а також заходи з формування позитивного іміджу захисника держави у суспільстві. Лише цілісний підхід, що враховує всі аспекти життя учасника бойових дій, здатен забезпечити його стійке та повноцінне психологічне відновлення.

8. Задіяння соціальної підтримки для психологічного відновлення ветеранів війни є не просто актом гуманізму чи благодійності, а стратегічною інвестицією в стабільність та розвиток українського суспільства. Учасники бойових дій, які успішно пройшли шлях відновлення, стають цінним людським капіталом, носіями унікального досвіду та патріотизму, здатними

активно долучатися до розбудови країни. Їхня реінтеграція та благополуччя є запорукою національної безпеки та соціальної злагоди. Таким чином, підтримка ветеранів війни – це не лише повернення боргу за їхню жертвність, а й формування сильного, зрілого та психологічно стійкого суспільства, котре здатне долати виклики майбутнього, спираючись на своїх захисників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник. Київ: НДЦПП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Алещенко В. І. Психологічна реабілітація військовослужбовців з постстресовими психічними розладами: навчальний посібник. Харків, ХУПС. 2005. 84 с.
3. Бадюк М. І. Медична реабілітація учасників бойових дій на регіональному рівні. *Екстрена медицина: від науки до практики*. № 1 (27). 2018. С. 21-30.
4. Блінов О. А. Види та напрямки психологічної допомоги психотравмованим військовослужбовцям. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. Вип. 4 (41). С. 168-173.
5. Блінов О.А. Психологія бойового стресу : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.04. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 660 с.
6. Борисова О.О. Нариси з кабінету психореабілітації військових: методика «Карта бойового досвіду». *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2023. Том 34 (73). № 3. С.1-6.
7. Борисова О.О. Психоедукаційні моделі у процесі психореабілітації учасників бойових дій: поняття та функції, приклад. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Психологія». 2023. № 3. С. 7-12.
8. Борисова О.О. Психореабілітація учасників бойових дій в Україні: правові засади та практичні виміри. *Габітус*. 2023. Випуск 49. С. 16-21. DOI: 10.32782/2663-5208.

9. Бриндіков Ю.Л. Методологічні принципи реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій. *Педагогічні науки* : збірник наукових праць Херсонського державного університету. Херсон, 2017. Вип. LXXVII (77). Том 2. С. 149-153.

10. Бриндіков Ю.Л. Сучасний стан психологічної реабілітації учасників бойових дій в Україні. К., 2018. 144 с.

11. Буковська О.О. Гірченко О.Л. Сучасні напрями психологічної реабілітації кризових станів, викликаних екстремальними ситуаціями. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Том VII. Вип. 45. С. 19-27.

12. Ворона П.В., Ворона Л.І. Посттравматичний синдром викликаний зоною АТО та особливості його подолання: педагогіко-психологічні аспекти. *Імідж сучасного педагога*. 2016. № 9. С. 49-52.

13. Гайда І. М. Медична реабілітація військовослужбовців Збройних Сил України на регіональному рівні: метод. рекомендації. *Екстрена медицина: від науки до практики*. 2014. №4. С. 3-8.

14. Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів : «Видавництво Старого Лева», 2015. 416 с.

15. Горбунова В. В., Карачевський А. Б., Климчук В. О. та ін. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп. Львів: Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. 91 с.

16. Горбунова В.В. та ін. Модель психосоціальної підтримки ветеранів та їх сімей у питаннях психічного здоров'я. Житроми: ЖДУ, 2022. 103 с.

17. Гридковець Л.М. Навчально-методичний комплекс з дисципліни «Реабілітаційна психологія». Київ: КІБіТ, 2012. 80 с.

18. Гульбе О.А., Кобець О.В. Соціально-психологічна реабілітація учасників бойових дій. *Психологічний журнал*. 2021. № 7. С. 100-106.

19. Дмитренко Г. М. Психологічна реабілітація учасників АТО: види діяльності практичного психолога. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*: зб. наук. праць. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. С. 248-252.

20. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

21. Іпатов А. В. Комплексна технологія реабілітації інвалідів в Україні. *Медична реабілітація, курортологія, кінезотерапія*. 2004. №3(39). С. 44-45.

22. Іщенко А. Психологія війни: як допомогти ветеранам АТО повернутися до нормального життя. URL: <https://ukr.segodnya.ua/regions/donetsk/psihologiya-voynu-kak-pomoch-veteranam-ato-vernutsya-k-normalnoy-zhizni-1117099>. Дата звернення: 22.01.2024.

23. Кондрюкова В. В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навчально-методичний посібник. Київ: Гнозіс, 2013. 116 с.

24. Кривоконь Н. І. Соціально-психологічне забезпечення соціальної роботи: монографія. Харків: ФОП Олійник, 2011. 480 с.

25. Крук І.М., Григус І.М. Сучасний погляд на психологічну реабілітацію військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом. *Rehabilitation and Recreation*. 2023. № 15. С. 50-56.

26. Лесков В. О. Психологічна реабілітація військовослужбовців запасу в системі мінімізації виявів негативних психологічних наслідків локальних воєнних конфліктів. Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2006. Т. VIII, вип. 3. С. 191-197.

27. Лесков В.О. Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців із районів військових конфліктів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Хмельницький, 2008. 20 с.

28. Матейко Н.М. Зміст реабілітації в контексті допомоги учасникам АТО. *Knowledge, Education, Law, Management*. 2020. № 3 (31). Vol. 2. P. 90-94.
29. Матяш М. М. Український синдром: особливості посттравматичного стресового розладу в учасників антитерористичної операції. *Український медичний часопис*. 2014. № 6(104). С. 124-127.
30. Медична та соціальна реабілітація: навчальний посібник / за заг. ред. І. Р. Мисули, Л. О. Вакуленко. Тернопіль: ТДМУ, 2005. 402 с.
31. Мульована Л. І. Методи психологічної допомоги учасникам АТО. *Молодий вчений*. 2014. №10 (13). С. 114-116.
32. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
33. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник / заг. ред. Н. Пророк. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
34. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Тетяна Семигіна, Ірина Павленко, Євгенія Овсяннікова та ін. Київ: Наш формат, 2017. 1068 с.
35. Пітер А. Левін Зцілення від травми. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2022. 156 с.
36. Попелюшко Р. П. Основні критерії та діагностика посттравматичних стресових розладів у комбатантів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 2 (1). С. 164-168.
37. Попелюшко Р. П. Особливості психологічної реабілітації учасників бойових дій засобами природничої рекреації. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психол. ім. Г. С. Костюка. Київ, 2015. Т. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 13. С. 198-207.

38. Посібник до вивчення курсу «Медико-соціальна і психологічна реабілітація хворих та інвалідів» / І.Ф. Аршава та ін. Дніпропетровськ : РВВ ДНУ, 2008. 24 с.

39. Психологічна допомога та реабілітація учасників збройних конфліктів та фахівців ризиконебезпечних професій: світовий досвід / С.Ю. Лебедева та ін. *Габітус*. 2023. Вип. 45. С. 139-145.

40. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: методичний посібник / О.М. Кокун та ін. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

41. Семигіна Т. Психосоціальна реабілітація комбатантів: міжнародна та вітчизняна практика. *Актуальні проблеми соціально-правового статусу осіб, постраждалих під час проведення АТО: Зб. матеріалів всеукр. наук.-практ. конф.* Київ: Академія праці, соціальних відносин і туризму. 2017. 312 с.

42. Тополь О.В. Соціально-психологічна реабілітація учасників антитерористичної операції. *Вісник ЧДПУ*. 2015. №124. С. 230-233.

43. Тохтамиш О.М. Реабілітаційна психологія: навч.-метод. посібник. Вінниця: Віндрук. 2004. 102 с.

44. Хайрулін О.М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців: монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2015. 220 с.

45. Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.

46. Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
Було 45

47. Engel, G.L (1980). The clinical application of the biopsychosocial model. *American Journal of Psychiatry*, 137, 535–544.

48. Maslow, A. H. (1962). *Toward a Psychology of Being*. New York, NY:

Van Nostrand.

49. May, R. (1961). *Existential Psychology*. New York, NY: Random House.

50. Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston, MA: Houghton Mifflin.

51. Timing of Mental Health Treatment and PTSD Symptom Improvement Among Iraq and Afghanistan Veterans. Shira Maguen, Ph.D., Erin Madden, M.P.H., Thomas C. Neylan, M.D., Beth E. Cohen, M.D., M.A.S., Daniel Bertenthal, M.P.H., Karen H. Seal, M.D. URL: https://psychiatryonline.org/doi/10.1176/appi.ps.201300453?utm_source=chatgpt.com

было 47

52. Frankl, V. (1946). *Man's Search for Meaning*. Boston, MA: Beacon Press.

ДОДАТОК А

Тест життєстійкості С. Мадді

Інструкція. Прочитайте наведені нижче твердження та оберіть той варіант відповіді («ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так»), який якнайкраще відображає вашу думку. Тут немає правильних чи неправильних відповідей, адже важлива лише ваша думка. Просимо працювати у темпі, не замислюючись над відповідями надто довго. Відповідайте послідовно, не пропускаючи запитань.

№ з/п	Твердження	Ні	Скоріше ні, ніж так	Скоріше так, ніж ні	Так
1	Я часто невпевнений в своїх рішеннях				
2	Іноді мені здається, що нікому нема до мене діла				
3	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу заставляю себе встати з ліжка				
4	Я постійно зайнятий, і мені це подобається				
5	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією»				
6	Я змінюю свої плани в залежності від обставин				
7	Мене дратують події, через які змушений змінювати розпорядок дня				
8	Непередбачені труднощі іноді сильно втомлюють мене				
9	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно				

10	Іноді я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.				
11	Іноді все, що я роблю, здається мені марним				
12	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене				
13	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі				
14	Увечері я часто почуваюсь абсолютно розбитим				
15	Я вважаю за краще ставити перед собою важко досяжні цілі і досягати їх				
16	Іноді мене лякають думки про майбутнє				
17	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя все, що задумав				
18	Мені здається, що я не живу повноцінним життям, а лише виконую роль				
19	Мені здається, що якби в минулому було менше розчарувань і негараздів, зараз жити було б легше				
20	Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними				
21	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш				
22	Я люблю знайомитися з новими людьми				
23	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве				
24	Мені завжди є чим зайнятись				
25	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо				

26	Я часто шкодую про те, що вже зроблено				
27	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів				
28	Мені важко зближуватися з іншими людьми				
29	Як правило, оточуючі слухають мене уважно				
30	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому				
31	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений				
32	Мені здається, життя проходить повз мене				
33	Мої мрії рідко збуваються				
34	Несподіванки дарують мені інтерес до життя				
35	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні				
36	Часом я мрію про спокійне розмірене життя				
37	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате				
38	Буває, життя здається мені нудною і безбарвною				
39	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми				
40	Навколишні мене недооцінюють				
41	Як правило, я працюю із задоволенням				
42	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів				

43	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються				
44	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність				
45	Я охоче беруся втілювати нові ідеї				

Для підрахунку результатів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали) , відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» - 3 бали, «так» - 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

	прямі пункти	Зворотні пункти
залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

норми	життєстійкість	залученість	контроль	прийняття ризику
середнє	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39

Інтерпретація результатів

Значення за шкалами, що відповідають середнім і вище середнього свідчать про вираженість вимірюваних показників.

залученість (Commitment) визначається як «переконаність в тому, що залученість в події дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості». Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує відчуття відстороненості, відчуття себе «поза» життя. «Якщо ви відчуваєте впевненість в собі і в тому, що світ великодушний, вам властива залученість».

контроль (Control) є переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований. Протилежність цьому - відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає власну діяльність, свій шлях.

переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, отриманих з досвіду, – неважливо, позитивного або негативного. Людина, яка розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду.