

УДК [159.9.072+159.98]:355.1-057.36-057.75(045)

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16\(34\)-430-439](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16(34)-430-439)

Горенко Мар'яна Вячеславівна PhD 053 Психологія, викладачка кафедри психології, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, вул. Садова, 28, м. Умань, 20300, тел.: (068) 079-08-92, <https://orcid.org/0000-0003-4895-675X>.

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ: ДІАГНОСТИКА ТА СТРАТЕРІЙ ВІДНОВЛЕННЯ

Анотація. Дослідження рівня психологічного благополуччя ветеранів бойових дій та його відновлення є надзвичайно актуальним та значущим з кількох основних причин: попередження розладів (ПТСР, депресія, ГТР та ін); вплив на особистий розвиток; сімейні взаємини (проблеми з психологічним благополуччям можуть призвести до напруженості в сімейних стосунках та впливати на виховання дітей); соціальна ізоляція (ветерани можуть зіткнутися з проблемами соціальної ізоляції, відчуваючи себе відчуженими від інших членів спільноти, особливо якщо їхній досвід не розуміється або не ділиться іншими).

Мета статті – вивчення особливостей психологічного благополуччя у ветеранів війни та пошук стратегій його відновлення. Для досягнення мети була використана методика-опитувальник «Самооцінка психічних станів» (адаптований варіант методики Г. Айзенка). Для аналізу та опрацювання отриманих результатів застосовувалися математично-статистичні методи. Були проаналізовані рівні тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності ветеранів російсько-української війни. У ході проведеної діагностики було виявлено низку проблем у ветеранів бойових дій, а саме: високий рівень фрустрації (у 52,6 % респондентів); високий рівень агресії (52,8 %), високий рівень агресії (47,4 %). Виявлені проблеми можуть мати наслідки для подальшого життя військовослужбовців, наприклад: травматичні спогади і ПТСР, флешбеки, кошмари та відчуття тривоги, які пов'язані з минулими досвідами, зацикленість на минулому, депресія та песимізм, проблеми з ідентичністю та самооцінкою, відчуття провини або сорому, втрата гнучкості мислення, соціальна ізоляція.

Для таких ветеранів важливо отримати психологічну підтримку та допомогу. Тому були запропоновані комплексні стратегії відновлення психологічного благополуччя ветеранів: професійна психотерапія; соціальна підтримка; реабілітаційні програми; освітні та кар'єрні програми; інтеграція в громадське життя; постійна підтримка та моніторинг.





Ключові слова: психологічна допомога; ветерани війни; ветерани бойових дій; психологічне благополуччя; тривожність ветеранів; фрустрація ветеранів; агресивність ветеранів; ригідність ветеранів.

Gorenko Mariana Vyacheslavivna PhD 053 Psychology, Lecturer Sub-Department of Psychology, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University, 20300, Uman, Sadova St., app. 28, tel.: (068) 079-08-92, <https://orcid.org/0000-0003-4895-675X>.

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF WAR VETERANS: DIAGNOSTICS AND STRATEGIES FOR RESTORATION

Abstract. The study of the level of psychological well-being of combat veterans and its restoration is extremely relevant and significant for several key reasons: prevention of disorders (PTSD, depression, GAD, etc.); impact on personal development; family relations (problems with psychological well-being can lead to tension in family relationships and affect the upbringing of children); social isolation (veterans may face problems of social isolation, feeling alienated from other community members, especially if their experience is not understood or shared by others).

The aim of the article is to study the characteristics of psychological well-being in war veterans and to seek strategies for its restoration. To achieve this aim, the "Self-Assessment of Mental States" questionnaire technique (an adapted version of H. Eysenck's method) was used. Mathematical-statistical methods were applied for the analysis and processing of the obtained results. Levels of anxiety, aggression, frustration, and rigidity in veterans of the Russian-Ukrainian war were analyzed. During the diagnostic process, a number of problems were identified in combat veterans, namely: a high level of frustration (in 52.6% of respondents); high level of aggression (52.8%), high level of aggression (47.4%). The identified problems can have consequences for the further life of military personnel, for example: traumatic memories and PTSD, flashbacks, nightmares, and feelings of anxiety associated with past experiences, fixation on the past, depression, and pessimism, problems with identity and self-esteem, feelings of guilt or shame, loss of cognitive flexibility, social isolation.

For such veterans, it is important to receive psychological support and assistance. Therefore, comprehensive strategies for the restoration of veterans' psychological well-being were proposed: professional psychotherapy; social support; rehabilitation programs; educational and career programs; integration into public life; ongoing support and monitoring.

Keywords: psychological assistance; war veterans; combat veterans; psychological well-being; veterans anxiety; veterans frustration; veterans aggression; veterans rigidity.





Постановка проблеми. Проблема психологічного благополуччя особистості є однією з найважливіших у філософії, соціології, медицині, психології. Останнім часом ця проблема набуває особливого значення у зв'язку війною. Участь у бойових діях вважається стресовим чинником найвищого ступеня інтенсивності. Тривалість участі у бойових діях, а також їх психотравмуючий характер можуть сприяти виникненню змін у стані психологічного благополуччя, які знижують ефективність діяльності особистості як у бойовій обстановці, так і негативно позначаються на психічному стані військових, які реадаптуються до умов мирного життя. У зв'язку з цим виникає гостра потреба у дослідженні особливостей психологічного благополуччя військовослужбовців та ветеранів бойових дій, а також стратегій його відновлення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом багато українських науковців займаються вивченням питань психологічного благополуччя ветеранів військових конфліктів, а саме: Агаєв Н. А., Блінов О. А., Бриндіков Ю. Л., Григус І. М., Гунько Б. А., Кокун О. М., Крук І. М., Лозінська Н. С., Москаленко М. М., Остапчук В. В., Пішко І. О., Сафін О. Д. та інші.

Мета статті – вивчення особливостей психологічного благополуччя у ветеранів війни та пошук стратегій його відновлення.

Виклад основного матеріалу. В наукових дослідженнях, нарівні з терміном психологічного благополуччя, вживаються терміни, що мають тісний зв'язок із ним, такі як психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, емоційне благополуччя, особистісне благополуччя, загальне благополуччя, якість життя, задоволеність від життя, відчуття щастя, сенс життя, емоційний комфорт, соціальне самопочуття та інші. Цей факт відображає з одного боку зростаючий інтерес науковців до даної тематики, а з іншого – відображає різноманітність підходів та методів дослідження цієї області, а також неоднозначність і розмаїтість концептуальних підходів у цій сфері.

Важливо відзначити, що сам термін «психологічне благополуччя» повинен бути відокремлений від ряду інших понять, що тісно взаємопов'язані з ним, але не є синонімічними. Поняття «психологічне благополуччя» містить суб'єктивну емоційну оцінку людиною себе і власного життя, а також певні аспекти позитивного особистісного функціонування. Отже, на відміну від понять «психічне здоров'я», «якість життя» та «задоволеність життям», психологічне благополуччя прямо не пов'язане із наявністю чи відсутністю яких-небудь психічних або соматичних недуг.

За час перебування на території проведення бойових дій, військовий може зустрітися зі значною кількістю ризиків, які в подальшому житті можуть призвести до розладів психічної діяльності, а саме: обстріл ворога; попадання





у засідку або полон до ворога; перебування у незнайомому місці та серед вороже налаштованого місцевого населення також може серйозно ускладнити його життя; новини про загибель або травмування товаришів; мертві тіла або частини тіл як норма навколишнього оточення; отримання значних травм від бомб, мін або інших вибухових пристроїв. Як наслідок перебування, при поверненні його до мирного середовища існує ймовірна загроза проявів сприйняття навколишнього середовища через «військову призму дійсності», замкнутості в собі, тривоги щодо зміни ставлення сім'ї до нього, відчуття боязкості за свою сім'ю та в цілому до зниження рівня психологічного благополуччя.

Дослідження проводилось з ветеранами російсько-української війни на базі Ветеранського хаву «Сильні духом» м. Умань. До дослідження були залучені 38 ветеранів. Для вивчення суб'єктивного уявлення психологічного благополуччя була обрана методика-опитувальник «Самооцінка психічних станів» (адаптований варіант методики Г. Айзенка). Ця методика є класичною у своєму використанні, валідною, надійною та зрозумілою у своєму застосуванні. Для аналізу та опрацювання отриманих результатів застосовувалися математично-статистичні методи.

Результати діагностики дали змогу сформувати картину щодо психологічного благополуччя ветеранів бойових дій та окреслити наявні психологічні проблеми та моральні труднощі. За результатами застосування опитувальника «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка) вдалось отримати наступні результати. На рис. 1 відображено виявлений рівень тривожності ветеранів.

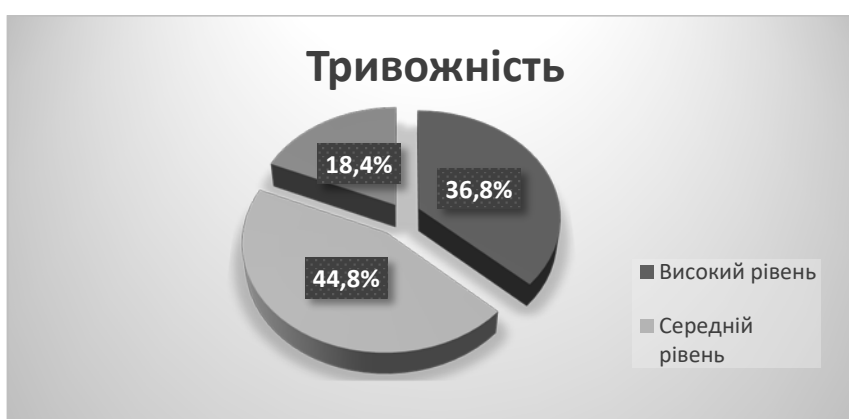


Рис. 1. Рівень тривожності у ветеранів бойових дій (у %).

Високий рівень тривожності зафіксовано у 18,4% респондентів; середній рівень – у 44,8% та низький – у 36,8% діагностованих ветеранів бойових дій. Як бачимо, більшості респондентів притаманний середній рівень тривожності, але є також ветерани з високим рівнем. Ймовірно, це результат прямої участі



у бойових діях, того, що вони могли бути свідками насильства або зазнавали травматичних втрат. Часто така тривожність може супроводжуватись порушенням сну, та інтенсивними спогадами.

Наступним ми проаналізували рівень фрустрації ветеранів бойових дій. Фрустрація з психологічної точки зору – це стан емоційного напруження, який виникає, коли людина стикається з перешкодами на шляху до досягнення своїх цілей або задоволення своїх потреб. Це може бути викликано зовнішніми обставинами, такими як невдачі чи проблеми, або внутрішніми, такими як конфлікти між різними бажаннями або очікуваннями. Результати відображені на рис. 2.



Рис. 2. Рівень фрустрації у ветеранів бойових дій (у %).

Високий рівень фрустрації зафіксовано у 52,6 % респондентів; середній рівень – у 21,1 % та низький – у 26,3% діагностованих ветеранів бойових дій. Припускаємо, що високий рівень фрустрації у військових, які повернулися з зони бойових дій, може бути пов'язаний з цілим рядом складних чинників: психологічні травми, труднощі адаптації до цивільного життя (після повернення додому військові можуть відчувати труднощі з поверненням до звичайного ритму життя, відчувати відчуженість від сім'ї та друзів, які не розділяли їхніх воєнних досвідів), фізичні травми та інвалідність, проблеми з працевлаштуванням, фінансові проблеми, бюрократичні складнощі (взаємодія з системами допомоги ветеранам може бути складною та фруструючою, особливо якщо є затримки чи недоліки в отриманні необхідної допомоги), моральні та етичні дилеми.

Наступним ми проаналізували рівень агресії ветеранів бойових дій, результати відображені на рис. 3. Після повернення з війни, військово-службовці можуть відчувати себе відчуженими від суспільства або своїх



близьких. Це відчуження може призвести до розвитку агресивної поведінки як способу впоратися з відчуттям ізоляції.

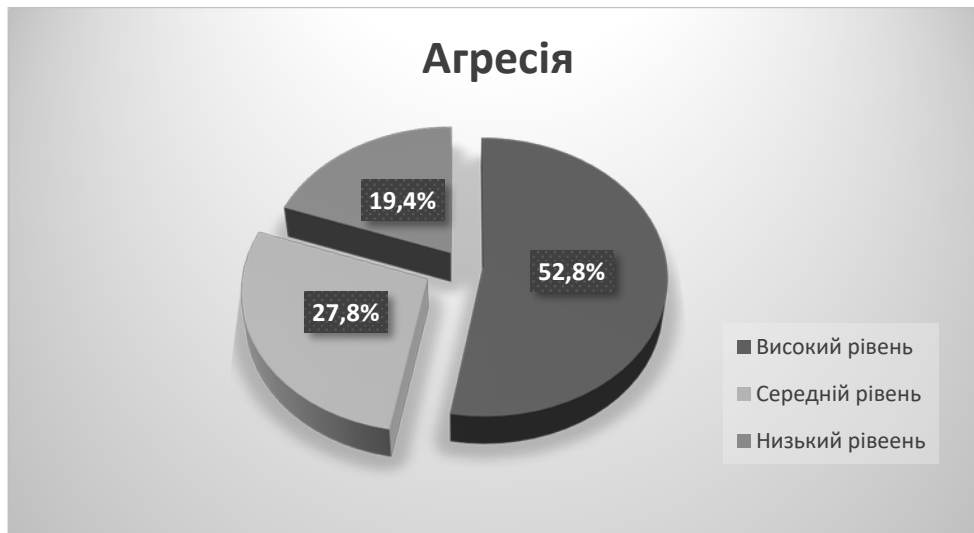


Рис. 3. Рівень агресії у ветеранів бойових дій (у %).

Високий рівень агресії зафіксовано у 52,8 % респондентів; середній рівень – у 19,4 % та низький – у 27,8% діагностованих ветеранів бойових дій. Труднощі з адаптацією до мирного життя, особливо з поверненням до роботи та встановленням відносин з іншими, ПТСР, депресія, боротьба з власною ідентичністю та відчуттям самооцінки можуть спричинити стрес і та виражатися у агресивній поведінці. Також військові часто стикаються з ситуаціями, що вимагають від них екстремальних реакцій та високої агресивності. Після повернення додому, вони можуть виявити труднощі з контролем гніву у повсякденному житті. Для адекватного вирішення цих питань критично важливо забезпечити військовослужбовцям доступ до ефективної психологічної підтримки. Це включає індивідуальні та групові консультації, програми адаптації та реабілітації, а також надання ресурсів для кращого впорядкування емоцій та розвитку навичок управління гнівом.

Переживання травматичних подій, таких як бойові дії, може призвести до того, що військові будуть менш гнучкими у своєму мисленні. Травма може змусити їх зосередитися на виживанні та безпеці, ігноруючи більш складні аспекти життєвих ситуацій. Отже, наступним ми проаналізували рівень ригідності військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій, результати відображені на рис. 4.

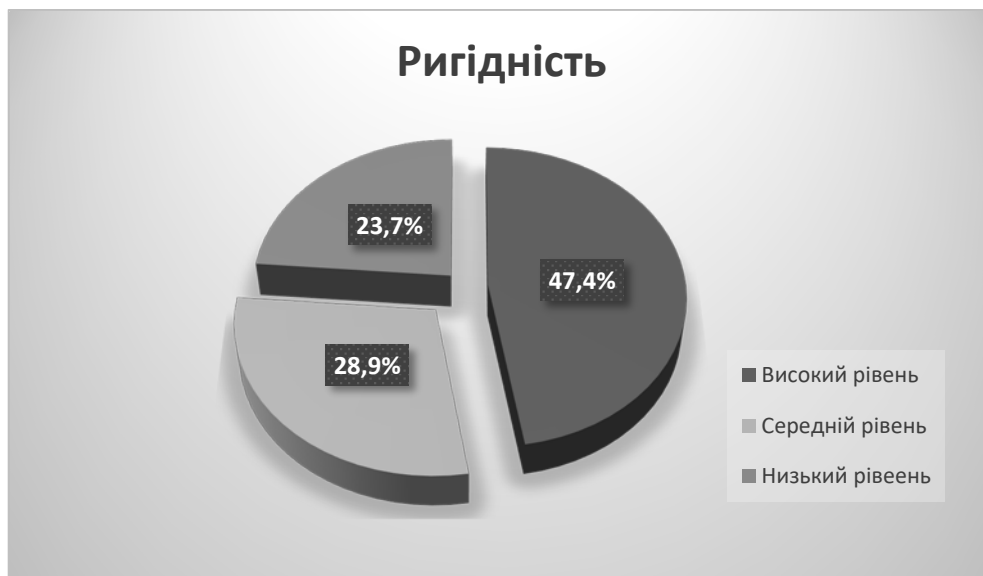


Рис. 4. Рівень ригідності у ветеранів зони бойових дій (у %).

Високий рівень агресії зафіксовано у 47,4 % респондентів; середній рівень – у 28,9 % та низький – у 23,8 % діагностованих ветеранів бойових дій. Припускаємо, що такий підвищений рівень ригідності у ветеранів може бути пояснений кількома основними причинами:

- військове життя вимагає високого рівня дисципліни та дотримання чітких правил та процедур. Ця постійна необхідність дотримуватися правил може привести до розвитку ригідних шаблонів мислення та поведінки;

- ригідність може бути механізмом психологічного захисту, який допомагає військовим управляти стресом і тривожністю, які вони переживали під час служби. Це може бути спробою підтримувати відчуття контролю та передбачуваності у своєму житті;

- адаптація до цивільного життя (повернення до цивільного життя після тривалої військової служби може бути складним. Військові звикли до структурованого і контрольованого середовища, тому перехід до більш відкритого та непередбачуваного цивільного життя може бути стресовим, змушуючи їх вдатися до знайомих ригідних моделей поведінки);

- відчуття втрати ідентичності (військові часто ототожнюють себе зі своєю роллю в армії. Повернення до цивільного життя може створити кризу ідентичності, що може призвести до ригідності в поведінці та способах мислення як спосіб зберегти власну ідентичність).

Для ветеранів, які страждають від високого рівня ригідності після повернення з зони бойових дій, важливо забезпечити ефективну психологічну підтримку. Це може включати індивідуальну терапію, роботу з групами підтримки, тренінги з розвитку гнучкості мислення та адаптивних стратегій поведінки.





Отже, у ході проведеної діагностики було виявлено низку проблем у ветеранів бойових дій, а саме: високий рівень фрустрації (у 52,6 % респондентів); високий рівень агресії (52,8 %), високий рівень агресії (47,4 %). Виявлені проблеми можуть мати наслідки для подальшого життя військовослужбовців, наприклад: травматичні спогади і ПТСР, флешбеки, кошмари та відчуття тривоги, які пов'язані з минулими досвідами, зацикленість на минулому, депресія та песимізм, проблеми з ідентичністю та самооцінкою, відчуття провини або сорому, втрата гнучкості мислення, соціальна ізоляція. Для таких військовослужбовців важливо отримати психологічну підтримку та допомогу.

Відновлення психологічного благополуччя ветеранів війни – це складний і багатогранний процес, що включає ряд стратегій і підходів. Ґрунтуючись на дослідженнях та на власному професійному досвіді, можемо кілька ключових аспектів:

1. Професійна психотерапія:

- індивідуальна терапія. Важливо, щоб ветерани мали доступ до кваліфікованих психотерапевтів, які спеціалізуються на лікуванні посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших військових травм;
- групова терапія: Групові сесії можуть допомогти ветеранам поділитися своїми переживаннями з тими, хто має схожі проблеми, і відчутти підтримку спільноти.

2. Соціальна підтримка:

- сімейне консультування. Включення членів сім'ї в процес лікування може покращити взаєморозуміння і зміцнити сімейні зв'язки;
- спільноти ветеранів. Участь у спільнотах ветеранів може забезпечити важливу мережу підтримки і відчуття спільності.

3. Реабілітаційні програми:

- фізична активність. Програми фізичної реабілітації та спортивні заходи, такі як йога, біг, плавання тощо, можуть покращити фізичне здоров'я та сприяти психологічному благополуччю;
- творчі та арт-терапії (використання мистецтва, музики чи літературної творчості як форми самовираження і терапії).

4. Освітні та кар'єрні програми:

- професійне навчання та перекваліфікація (допомога ветеранам у знаходженні нових професійних шляхів і адаптації до цивільного життя);
- освітні програми (забезпечення доступу до освітніх ресурсів, що дозволяють ветеранам продовжувати навчання).

5. Інтеграція в громадське життя:

- волонтерство (участь у волонтерських програмах може допомогти ветеранам відчувати себе досі повноцінними членами суспільства);



- громадські заходи (організація та участь у заходах, які сприяють інтеграції ветеранів у місцеві громади).

6. Постійна підтримка та моніторинг:

- регулярні оцінки стану здоров'я (забезпечення постійного моніторингу психічного здоров'я ветеранів і, при необхідності, коригування планів лікування);

- доступ до кризових служб (забезпечення доступу до екстрених психологічних служб для тих, хто переживає кризу);

Висновки. Отже, у ході проведеної діагностики було виявлено низку проблем у ветеранів бойових дій, а саме: високий рівень фрустрації (у 52,6 % респондентів); високий рівень агресії (52,8 %), високий рівень агресії (47,4 %). Виявлені проблеми можуть мати наслідки для подальшого життя ветеранів. Для таких осіб важливо отримати психологічну підтримку та допомогу.

Відновлення психологічного благополуччя ветеранів війни – це складний і багатогранний процес, що включає ряд стратегій і підходів. Ґрунтуючись на дослідженнях та на власному професійному досвіді, можемо кілька ключових аспектів: професійна психотерапія; соціальна підтримка; реабілітаційні програми; освітні та кар'єрні програми; інтеграція в громадське життя; постійна підтримка та моніторинг. Ці стратегії повинні бути гнучкими і адаптованими до індивідуальних потреб кожного ветерана, враховуючи їх особистий досвід і контекст. Важливо забезпечити цілісний підхід, який охоплює як психологічні, так і соціальні аспекти життя ветеранів війни.

Література:

1. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. *Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб.* К. :, 2023. 175 с.

2. Хоменко Є.Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час / Є.Г. Хоменко // *Габітус*. – 2023. – Вип. 51. – С. 121–125. – DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.51.20>

3. Шестопа І. А., Ткаченко Д. В., Сайко Д. С. Дослідження стану тривоги студентської молоді в період російсько-української війни. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал.* Острог : Вид-во НаУОА, червень 2022. No 15. С. 72–77.

References:

1. Kokun, O.M., Pishko, I.O., Lozynska, N.S., Oliynyk, V.O., Khoruzhyi, S.M., Larionov, S.O., & Syrytsia, M.V. (2023). *Osoblyvosti nadannia psykhologichnoi dopomohy viiskovoslužbovtciam, veteranam ta chlenam yikhnikh simej tsyvilnymy psykhologhamy* [Features of providing psychological assistance to military personnel, veterans, and their family members by civil psychologists]: *Metodychnyi posibnyk*. Kyiv. 175. [in Ukrainian].

2. Khomenko, Ye.H. (2023). *Psykhologichne blahopoluchchia studentskoi molodi u viiskovyi chas*. [Psychological well-being of students during wartime] *Habitus*, (51), 121–125. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.51.20> [in Ukrainian].





3. Shestopal, I. A., Tkachenko, D. V., & Saiko, D. S. (2022). Doslidzhennia stanu tryvohy studentskoi molodi v period rosiisko-ukrainskoi viiny. [Study of the state of anxiety among students during the russian-ukrainian war] *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu "Ostrozka akademiia". Seriia "Psykhologhiia"*, (15), 72–77. [in Ukrainian].

