

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Кафедра практичної психології

РОЛЬ ГРУП ВЗАЄМОДОПОМОГИ У ВІДНОВЛЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти
заочної форми здобуття освіти
спеціальності 053 Психологія
Божена ЮРКІВ

Науковий керівник:
Доцент кафедри практичної психології,
кандидат психологічних наук
Петро КОЗИРА

Рецензент:
професор кафедри загальної та соціальної
психології, кандидат психологічних наук,
доцент
Олена ВАВРИНІВ

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«__» _____ 2026 р., протокол № ____
Завідувач кафедри практичної психології
доктор психологічних наук, професор
_____ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів
2026

АНОТАЦІЯ

Юрків Б. Роль груп взаємодопомоги у відновленні психологічного здоров'я ветеранів війни.

У роботі досліджено роль груп взаємодопомоги у відновленні психологічного здоров'я ветеранів війни. Проаналізовано теоретичні підходи до проблеми психологічного здоров'я ветеранів, особливостей впливу бойового стресу та механізмів соціально-психологічної підтримки осіб, які брали участь у бойових діях. Визначено значення груп взаємодопомоги як ефективної форми психологічної підтримки, що сприяє зниженню соціальної ізоляції, розвитку резильєнтності та покращенню адаптації ветеранів до мирного життя.

Результати дослідження показали, що ветерани, які відвідують групи взаємодопомоги, мають вищий рівень адаптованості, самоприйняття, емоційного комфорту, резильєнтності та соціальної підтримки. Водночас у них рідше проявляються неконструктивні копінг-стратегії, такі як уникнення, агресивні та імпульсивні дії. Результати U-критерію Манна–Уїтні підтвердили наявність статистично значущих відмінностей між досліджуваними групами.

На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації щодо організації та психологічного супроводу груп взаємодопомоги для ветеранів війни.

Ключові слова: ветерани війни, психологічне здоров'я, групи взаємодопомоги, соціальна підтримка, резильєнтність, адаптація, бойовий стрес, копінг-стратегії.

ANNOTATION

Yurkiv B. The role of peer support groups in restoring the psychological health of war veterans.

The paper examines the role of peer support groups in restoring the psychological health of war veterans. Theoretical approaches to the problem of veterans' psychological health, the impact of combat stress, and the mechanisms of socio-psychological support for individuals who participated in combat operations are analyzed. The importance of peer support groups as an effective form of psychological assistance that helps reduce social isolation, develop resilience, and improve veterans' adaptation to peaceful life is determined.

The results showed that veterans attending peer support groups demonstrated higher levels of adaptation, self-acceptance, emotional comfort, resilience, and social support. At the same time, they showed lower levels of maladaptive coping strategies such as avoidance, aggressive behavior, and impulsive actions. The Mann–Whitney U-test confirmed statistically significant differences between the studied groups.

Based on the results of the study, practical recommendations for the organization and psychological support of peer support groups for war veterans were developed.

Keywords: war veterans, psychological health, peer support groups, social support, resilience, adaptation, combat stress, coping strategies.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ТА ГРУП ВЗАЄМОДОПОМОГИ.....	6
1.1. Психологічне здоров'я ветеранів війни як предмет психологічного дослідження.....	6
1.2. Групи взаємодопомоги як форма соціально-психологічної підтримки ветеранів війни.....	10
1.3. Психологічні механізми впливу груп взаємодопомоги на відновлення психологічного здоров'я ветеранів.....	14
Висновки до першого розділу.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ГРУП ВЗАЄМОДОПОМОГИ У ВІДНОВЛЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ.....	20
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	20
2.2. Аналіз психологічного впливу груп взаємодопомоги.....	22
Висновки до другого розділу.....	36
ВИСНОВКИ.....	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	42

ВСТУП

Актуальність дослідження. Повномасштабна війна в Україні спричинила значне зростання кількості осіб, які зазнали впливу бойових дій, тривалого психоемоційного напруження, втрат, травматичних переживань та екстремальних умов життєдіяльності. Особливе місце серед них займають ветерани війни, які після повернення до мирного життя нерідко стикаються з труднощами психологічної адаптації, емоційною нестабільністю, підвищеним рівнем тривожності, проявами посттравматичного стресу, проблемами міжособистісної взаємодії та відчуттям соціальної ізоляції. Військовий досвід істотно впливає на особистість людини, її систему цінностей, емоційний стан і соціальне функціонування, що актуалізує необхідність пошуку ефективних засобів підтримки та відновлення психологічного здоров'я ветеранів.

У сучасних умовах особливого значення набувають не лише професійні форми психологічної допомоги, але й соціально-психологічні механізми підтримки, засновані на взаєморозумінні, спільності досвіду та емоційній підтримці. Однією з таких форм є групи взаємодопомоги, діяльність яких ґрунтується на принципах добровільності, довіри, підтримки та обміну особистим досвідом. Участь у таких групах сприяє зниженню психологічної напруги, формуванню відчуття приналежності, нормалізації емоційних переживань та відновленню соціальних зв'язків. Особливість груп взаємодопомоги полягає в тому, що учасники мають схожий життєвий досвід, що створює атмосферу прийняття, безпеки та психологічної підтримки.

Проблематика психологічного здоров'я ветеранів війни, посттравматичних переживань, адаптації до мирного життя та психологічної підтримки осіб, які брали участь у бойових діях, висвітлюється у працях як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Значний внесок у дослідження психологічних наслідків війни та механізмів подолання травматичного досвіду зробили М. Король, О. Кокун, В. Осьодло, В., J. Herman та інші. Водночас питання ролі груп взаємодопомоги у відновленні психологічного здоров'я

ветеранів війни потребує подальшого наукового осмислення, особливо в контексті сучасних українських реалій.

Актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю вивчення ефективних соціально-психологічних форм підтримки ветеранів війни, які сприятимуть їх психологічному відновленню, соціальній адаптації та покращенню якості життя. Особливого значення набуває дослідження потенціалу груп взаємодопомоги як доступного та ефективного ресурсу психологічної підтримки ветеранів.

Об'єкт дослідження – психологічне здоров'я ветеранів війни.

Предмет дослідження – роль груп взаємодопомоги у відновленні психологічного здоров'я ветеранів війни.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль груп взаємодопомоги у відновленні психологічного здоров'я ветеранів війни.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. проаналізувати наукові підходи до вивчення психологічного здоров'я ветеранів війни;
2. охарактеризувати психологічні наслідки бойового досвіду та особливості адаптації ветеранів до мирного життя;
3. визначити сутність та психологічні особливості груп взаємодопомоги;
4. дослідити вплив участі у групах взаємодопомоги на психологічний стан ветеранів війни;
5. розробити практичні рекомендації щодо організації психологічної підтримки ветеранів у межах груп взаємодопомоги.

Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань було використано комплекс методів дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні – анкетування, психодіагностичні методики, спрямовані на вивчення рівня тривожності, резильєнтності, соціально-психологічної адаптації та емоційного

стану ветеранів війни; методи математичної статистики для обробки та інтерпретації отриманих результатів.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні особливості відновлення ветеранів війни та роль груп взаємодопомоги як ресурсу психологічної підтримки.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів психологами, соціальними працівниками, фахівцями з психічного здоров'я та волонтерами під час організації програм психологічної підтримки ветеранів війни, а також у діяльності центрів реабілітації та громадських організацій, що працюють із ветеранами.

Структура роботи зумовлена логікою дослідження та складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ТА ГРУП ВЗАЄМОДОПОМОГИ

1.1. Психологічне здоров'я ветеранів війни як предмет психологічного дослідження

Психологічне здоров'я ветеранів війни є однією з найбільш актуальних проблем сучасної психологічної науки та практики, особливо в умовах тривалої війни та зростання кількості осіб, які брали участь у бойових діях. Досвід перебування в умовах постійної небезпеки, втрат, фізичного та емоційного виснаження суттєво впливає на психічний стан людини, її емоційну сферу, поведінку, систему цінностей та здатність до соціальної адаптації. Повернення ветеранів до мирного життя нерідко супроводжується труднощами психологічного характеру, що можуть проявлятися у вигляді підвищеної тривожності, емоційної нестабільності, агресивності, депресивних станів, посттравматичних реакцій та проблем у міжособистісній взаємодії.

У сучасній психології поняття психологічного здоров'я розглядається як комплексний феномен, який охоплює емоційне благополуччя, здатність особистості до саморегуляції, адаптації до соціального середовища, підтримання гармонійних міжособистісних стосунків та реалізації власного потенціалу. Для ветеранів війни проблема збереження та відновлення психологічного здоров'я набуває особливого значення, оскільки пережитий бойовий досвід може спричинити довготривалі психологічні наслідки, що ускладнюють процес соціальної інтеграції та повернення до звичного способу життя.

Вивчення психологічного здоров'я ветеранів війни потребує комплексного підходу, який враховує вплив екстремальних умов діяльності, специфіку переживання травматичних подій, індивідуальні особливості особистості та наявність соціальної підтримки. У наукових дослідженнях значна увага приділяється вивченню чинників, які сприяють психологічному відновленню

ветеранів, розвитку резильєнтності, адаптаційних ресурсів та ефективних механізмів подолання наслідків бойового стресу.

Особливу роль у підтриманні психологічного здоров'я ветеранів відіграє соціальне середовище, зокрема підтримка родини, суспільства, професійних психологів та груп взаємодопомоги. Саме тому дослідження психологічного здоров'я ветеранів війни є важливим напрямом сучасної психологічної науки, що має не лише теоретичне, а й значне практичне значення для розробки ефективних програм психологічної підтримки та реабілітації осіб, які брали участь у бойових діях.

Проблема психологічного здоров'я військовослужбовців та ветеранів війни в останні роки стала одним із провідних напрямів наукових досліджень у сфері психології екстремальної діяльності, військової психології та психології травми. Значна кількість наукових праць присвячена аналізу бойового стресу, його наслідків для особистості військовослужбовця, механізмів психологічного захисту та умов психологічного відновлення після пережитого травматичного досвіду.

О. Блінов у праці «Психологічний захист від бойового стресу в збройних силах провідних країн світу» досліджує особливості організації психологічної підтримки військовослужбовців у різних країнах світу та аналізує сучасні підходи до профілактики негативних наслідків бойового стресу [4]. Автор зазначає, що бойовий стрес є закономірною реакцією психіки людини на тривале перебування в умовах небезпеки, невизначеності та загрози життю. Науковець наголошує, що сучасні системи психологічного забезпечення у збройних силах спрямовані не лише на подолання наслідків психотравмувальних ситуацій, але й на формування стресостійкості та психологічної готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань. Особливу увагу О. Блінов приділяє ролі соціальної підтримки, командної взаємодії та психологічної згуртованості у зниженні рівня бойового стресу.

Проблема психологічного благополуччя військовослужбовців розглядається у дослідженні М. Реви, яка акцентує увагу на зв'язку між

ставленням особистості до майбутнього та її психологічним станом [24]. Авторка зазначає, що військовослужбовці, які зберігають позитивне бачення майбутнього та здатність планувати власне життя після завершення служби, демонструють вищий рівень психологічного благополуччя, емоційної стабільності та життєстійкості. Натомість негативне або невизначене ставлення до майбутнього посилює тривожність, емоційне виснаження та ризик розвитку дезадаптивних станів. Таким чином, важливим чинником збереження психологічного здоров'я ветеранів є формування життєвих перспектив та відчуття особистісної цінності.

А. Шиделко у своїй роботі досліджує наслідки впливу бойового стресу на психологічний стан військовослужбовця [28]. Авторка підкреслює, що тривале перебування в умовах бойових дій призводить до виснаження адаптаційних ресурсів особистості, розвитку емоційної напруги, підвищеної агресивності, порушень сну, емоційної нестабільності та соціальної дезадаптації. Науковець звертає увагу на те, що бойовий стрес має накопичувальний характер, а його наслідки можуть проявлятися навіть через тривалий час після завершення участі у бойових діях. Особливо небезпечними є прояви емоційного відчуження та ізоляції, які ускладнюють процес повернення ветерана до мирного життя.

Психічне здоров'я військовослужбовців як складний багатовимірний феномен аналізує Н. Коструба [16]. Авторка розглядає психічне здоров'я не лише як відсутність психічних розладів, але і як стан психологічного благополуччя, здатності до саморегуляції, ефективної взаємодії із соціальним середовищем та реалізації власного потенціалу. Н. Коструба підкреслює, що для військовослужбовців важливими чинниками підтримання психічного здоров'я є наявність соціальної підтримки, згуртованість колективу, емоційна стабільність та здатність до конструктивного подолання стресових ситуацій. Авторка також наголошує на необхідності створення комплексної системи психологічного супроводу ветеранів після повернення із зони бойових дій.

Проблема психологічного здоров'я особистості в умовах тривалої травматизації ґрунтовно розкрита у монографії Т. Титаренко [25]. Дослідниця зазначає, що тривала дія психотравмувальних чинників змінює емоційний стан

людини, її життєві орієнтири, систему цінностей та способи взаємодії із соціальним середовищем. Особливу увагу Т. Титаренко приділяє внутрішнім ресурсам особистості, які дозволяють зберігати психологічну стійкість навіть в умовах постійної небезпеки. Авторка наголошує на важливості розвитку навичок самопомоги, емоційної саморегуляції та підтримки значущих соціальних контактів як чинників збереження психологічного здоров'я.

Важливий аспект проблеми висвітлено у дослідженні О. Кудренка та В. Афанасенка, які аналізують вплив стрес-факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовців [18]. Автори зазначають, що найбільш психотравмувальними чинниками є постійна загроза життю, невизначеність ситуації, фізичне виснаження, спостереження загибелі товаришів та необхідність швидкого прийняття рішень в екстремальних умовах. Такі чинники спричиняють високий рівень психоемоційного напруження, який негативно впливає на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості.

Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу детально аналізуються у монографії К. Кравченка, О. Тімченка та Ю. Широкова [17]. Автори підкреслюють, що розвиток бойового стресу залежить не лише від інтенсивності бойових дій, але й від індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовця, рівня його психологічної підготовленості, наявності підтримки з боку колективу та сформованості навичок емоційної саморегуляції. Дослідники наголошують, що одним із важливих напрямів профілактики негативних наслідків бойового стресу є організація системи психологічної підтримки та реабілітації військовослужбовців.

Отже, аналіз наукових праць свідчить про те, що психологічне здоров'я ветеранів війни є складним багатокомпонентним феноменом, який зазнає значного впливу бойового стресу та психотравмувального досвіду. Дослідники підкреслюють важливість соціальної підтримки, психологічного супроводу, розвитку життєстійкості та внутрішніх ресурсів особистості для успішного психологічного відновлення ветеранів та їх адаптації до мирного життя.

1.2. Групи взаємодопомоги як форма соціально-психологічної підтримки ветеранів війни

У сучасних умовах повномасштабної війни проблема психологічної підтримки ветеранів набуває особливого значення, оскільки наслідки бойового досвіду суттєво впливають на психоемоційний стан особистості, її міжособистісні стосунки, соціальну адаптацію та здатність до повернення до мирного життя. Однією з ефективних форм соціально-психологічної підтримки ветеранів війни є групи взаємодопомоги, які забезпечують простір для емоційного розвантаження, підтримки, обміну досвідом та формування відчуття приналежності до спільноти людей зі схожим життєвим досвідом.

Проблема соціально-психологічного супроводу осіб у період переходу від війни до мирного життя активно досліджується у сучасній психологічній науці. У практичному посібнику «Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід» зазначається, що ветерани після повернення із зони бойових дій часто переживають емоційну дезадаптацію, труднощі у спілкуванні, втрату відчуття безпеки та психологічного контролю над власним життям. Автори наголошують, що одним із найважливіших ресурсів психологічного відновлення є підтримка з боку соціального оточення, особливо людей, які мають схожий травматичний досвід [29.].

Соціально-психологічна підтримка ветеранів має комплексний характер та охоплює не лише індивідуальне консультування чи психотерапію, але й формування підтримувального середовища. О. Балдинюк підкреслює, що процес адаптації після війни значною мірою залежить від наявності стабільних соціальних зв'язків, емоційного прийняття та можливості відкрито говорити про власні переживання. Групи взаємодопомоги виконують важливу функцію емоційної підтримки, оскільки дозволяють ветеранам усвідомити, що їхні реакції на травматичні події є природними та зрозумілими для інших учасників [2].

На думку В. Бондаренка, психологічна допомога учасникам бойових дій повинна бути спрямована на подолання внутрішньої напруги, формування навичок саморегуляції та відновлення здатності до соціального функціонування.

Автор зазначає, що саме групові форми роботи сприяють активізації внутрішніх ресурсів особистості, розвитку довіри до інших людей та формуванню нових моделей міжособистісної взаємодії [5].

Подібною позиції дотримується О. Кокур, який розглядає психологічну роботу з військовослужбовцями як важливий етап їхнього відновлення після участі у бойових діях. Науковець наголошує, що ветерани часто уникають звернення за професійною психологічною допомогою через недовіру, страх осуду чи небажання повторно переживати травматичні події. Водночас участь у групах взаємодопомоги є психологічно безпечнішою формою підтримки, оскільки спілкування відбувається між людьми зі спільним досвідом, що підвищує рівень довіри та відкритості [12].

У контексті дослідження соціально-психологічного забезпечення діяльності в екстремальних умовах М. Корольчук та В. Крайнюк зазначають, що переживання тривалого стресу та небезпеки змінює систему цінностей людини, її поведінкові реакції та емоційний стан. Після повернення до мирного життя ветерани нерідко відчують труднощі у побудові звичних соціальних контактів, що може призводити до соціальної ізоляції, агресивності або емоційного відчуження [15; 27].

Важливе значення груп взаємодопомоги у процесі психологічної реабілітації ветеранів підкреслює В. Осьодло. Автор зазначає, що групова підтримка дозволяє ветеранам не лише отримати емоційну допомогу, але й відновити почуття довіри, безпеки та соціальної приналежності. Спільне обговорення пережитого досвіду сприяє зниженню рівня внутрішньої напруги та допомагає людині переосмислити власний травматичний досвід [22].

У праці Р. Яремка та О. Вавринів соціально-психологічна підтримка осіб, які пережили кризові та травматичні події, розглядається як процес активізації особистісних ресурсів, розвитку резильєнтності та формування здатності до психологічного відновлення. Автори підкреслюють, що групові форми взаємодії сприяють розвитку емоційної стійкості, формуванню відчуття підтримки та зниженню рівня психологічної самотності [30].

Значний внесок у розуміння механізмів переживання психологічної травми зробили зарубіжні дослідники. Які зазначають, що травматичний досвід впливає не лише на психіку людини, але й на її фізичний стан, поведінку та міжособистісні взаємини. Автор наголошує, що одним із ключових чинників психологічного відновлення є формування безпечних соціальних зв'язків та підтримувального середовища [34].

Дж.Герман у своїй концепції психологічного відновлення після травми підкреслює важливість повернення людини до системи соціальних взаємин. Авторка зазначає, що ізоляція посилює травматичні переживання, тоді як підтримка з боку інших людей допомагає людині поступово відновити почуття контролю над власним життям та довіру до світу [32].

Теоретичні основи функціонування груп взаємодопомоги розкрито у працях, які розглядають групову психотерапію як ефективний інструмент психологічної підтримки. Автори виділяють такі терапевтичні чинники групової взаємодії, як універсальність переживань, взаємна підтримка, емоційне прийняття, розвиток соціальних навичок та формування міжособистісної довіри [35].

Дж. Корей розглядає групове консультивання як процес, у якому учасники отримують можливість безпечного самовираження, емоційної підтримки та розвитку навичок міжособистісної взаємодії [31].

Отже, групи взаємодопомоги є важливою формою соціально-психологічної підтримки ветеранів війни, яка сприяє зниженню емоційної напруги, подоланню соціальної ізоляції, розвитку резильєнтності та відновленню психологічного здоров'я. Їх ефективність зумовлена можливістю створення безпечного середовища, заснованого на довірі, взаєморозумінні та спільності пережитого досвіду.

1.3. Психологічні механізми впливу груп взаємодопомоги на відновлення психологічного здоров'я ветеранів

Психологічні механізми впливу груп взаємодопомоги на відновлення психологічного здоров'я ветеранів ґрунтуються на процесах емоційної підтримки, соціального прийняття, формування довіри, розвитку адаптаційних ресурсів та зниження наслідків бойового стресу. У сучасній психологічній науці проблема психологічного відновлення ветеранів війни розглядається як комплексний процес, який передбачає не лише індивідуальну терапевтичну допомогу, але й активізацію соціально-психологічних ресурсів особистості.

О. Блінов у дослідженні психологічного захисту від бойового стресу зазначає, що бойовий стрес суттєво впливає на психоемоційний стан військовослужбовця, порушує механізми психологічної адаптації та знижує рівень емоційної стійкості [4]. Автор підкреслює, що одним із найважливіших чинників профілактики негативних наслідків бойового стресу є соціальна підтримка та згуртованість колективу. Саме тому групи взаємодопомоги виступають ефективним механізмом психологічного захисту, оскільки створюють атмосферу довіри, взаєморозуміння та емоційної безпеки.

Т. Титаренко розглядає психологічне здоров'я особистості як динамічний стан внутрішньої рівноваги, здатності до саморегуляції та адаптації до складних життєвих умов [25]. Дослідниця наголошує, що в умовах тривалої травматизації людина потребує не лише професійної допомоги, але й підтримки соціального оточення, яке забезпечує відчуття емоційного прийняття та психологічної стабільності. Участь у групах взаємодопомоги сприяє відновленню суб'єктивного відчуття контролю над власним життям, розвитку навичок самодопомоги та зниженню рівня внутрішньої напруги.

Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу детально аналізують К. Кравченко, О. Тімченко та Ю. Широбоков [3; 17]. Автори зазначають, що психологічний стан військовослужбовця значною мірою залежить від рівня соціальної підтримки, згуртованості групи та можливості відкритого емоційного реагування. Відсутність підтримки, ізоляція та емоційне відчуження посилюють прояви бойового стресу та ускладнюють процес психологічного відновлення. У цьому контексті групи взаємодопомоги

виконують функцію соціального середовища, яке сприяє нормалізації емоційного стану ветеранів та зменшенню проявів психологічної дезадаптації.

О. Коун наголошує, що психологічна робота з ветеранами повинна бути спрямована на відновлення емоційної стабільності, формування адаптивних копінг-стратегій та подолання наслідків психотравмувального досвіду [12]. Автор підкреслює, що ветерани значно легше відкривають власні переживання у середовищі людей зі схожим досвідом, ніж у межах формалізованої психологічної допомоги. Саме тому групи взаємодопомоги сприяють розвитку емоційної відкритості, взаємної довіри та поступовому подоланню психологічної ізоляції.

В. Осьодло розглядає психологічну реабілітацію ветеранів як процес комплексного відновлення особистості після пережитого травматичного досвіду [22]. Автор зазначає, що одним із ключових механізмів психологічного відновлення є формування почуття соціальної приналежності та відновлення довіри до інших людей. Участь у групах взаємодопомоги сприяє зниженню відчуття самотності, розвитку емоційної підтримки та відновленню навичок міжособистісної взаємодії.

Теоретичне обґрунтування ефективності групової взаємодії представлено у працях [35]. Автори визначають низку терапевтичних факторів групової психотерапії, серед яких особливе значення мають універсальність переживань, емоційна підтримка, альтруїзм, формування міжособистісної довіри та розвиток соціальних навичок. Для ветеранів війни важливим психологічним механізмом є усвідомлення того, що інші учасники групи переживають подібні труднощі, що знижує відчуття ізольованості та внутрішньої самотності.

Дж.Корей розглядає групове консультування як процес взаємодії, у якому особистість отримує можливість безпечного самовираження, емоційної підтримки та розвитку навичок ефективної комунікації [31]. Автор наголошує, що групова взаємодія активізує внутрішні ресурси особистості, сприяє розвитку емпатії та формуванню позитивної самооцінки. У межах груп взаємодопомоги

ветерани мають можливість поступово відновлювати здатність до довірливих міжособистісних стосунків та адаптації до соціального середовища.

Дж.Герман у своїй концепції психологічного відновлення після травми підкреслює, що ізоляція є одним із найнебезпечніших наслідків травматичного досвіду [32]. Авторка зазначає, що процес психологічного відновлення передбачає повернення людини до системи соціальних взаємин, відновлення довіри до інших та формування відчуття безпеки. Групи взаємодопомоги забезпечують саме таке середовище, у якому людина може поступово інтегрувати травматичний досвід у власне життя без страху осуду чи нерозуміння.

Нуковці наголошують, що травматичний досвід впливає не лише на психічну сферу, але й на фізичний стан людини, її поведінкові реакції та здатність до соціальної взаємодії [34]. Автор підкреслює, що одним із ключових механізмів подолання наслідків травми є відновлення відчуття безпеки та підтримувальних соціальних контактів. Саме тому групова взаємодія має важливий терапевтичний потенціал для ветеранів війни, оскільки дозволяє формувати новий досвід емоційної підтримки та психологічної стабільності.

Отже, аналіз наукових джерел свідчить про те, що психологічні механізми впливу груп взаємодопомоги на відновлення психологічного здоров'я ветеранів війни пов'язані із забезпеченням емоційної підтримки, формуванням довіри, зниженням соціальної ізоляції, розвитком резильєнтності та активізацією внутрішніх ресурсів особистості. Групи взаємодопомоги створюють безпечний соціально-психологічний простір, який сприяє подоланню наслідків бойового стресу та ефективній адаптації ветеранів до мирного життя.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми психологічного здоров'я ветеранів війни та ролі груп взаємодопомоги у процесі його відновлення. На основі опрацювання вітчизняних і зарубіжних наукових джерел встановлено, що проблема психологічного благополуччя осіб, які брали

участь у бойових діях, є надзвичайно актуальною в умовах сучасної війни та потребує комплексного соціально-психологічного супроводу.

З'ясовано, що психологічне здоров'я ветеранів війни є складним багатокомпонентним феноменом, який охоплює емоційну стабільність, здатність до саморегуляції, адаптації до соціального середовища, підтримання міжособистісних стосунків та ефективного функціонування у мирному житті. Встановлено, що бойовий досвід і тривале перебування в умовах небезпеки можуть спричиняти розвиток підвищеної тривожності, емоційного виснаження, агресивності, посттравматичних реакцій, соціальної ізоляції та інших негативних психологічних наслідків.

У процесі аналізу наукової літератури визначено, що бойовий стрес є одним із ключових чинників порушення психологічного здоров'я військовослужбовців та ветеранів війни. Дослідники наголошують, що його наслідки можуть проявлятися як на емоційному, так і на поведінковому, когнітивному та соціальному рівнях. Особливої уваги потребує проблема адаптації ветеранів до мирного життя, оскільки труднощі соціальної інтеграції, емоційного прийняття та відновлення довіри до соціального середовища можуть ускладнювати процес психологічного відновлення.

Теоретично обґрунтовано, що групи взаємодопомоги є ефективною формою соціально-психологічної підтримки ветеранів війни. Їх значення полягає у створенні безпечного простору для емоційного вираження, обміну досвідом, отримання підтримки та подолання відчуття ізолюваності. Встановлено, що участь у групах взаємодопомоги сприяє формуванню почуття приналежності, розвитку довіри, підвищенню рівня резильєнтності та активізації внутрішніх ресурсів особистості.

У ході аналізу психологічних механізмів впливу груп взаємодопомоги визначено, що їх ефективність пов'язана із дією таких чинників, як емоційна підтримка, універсальність переживань, міжособистісне прийняття, розвиток навичок комунікації та зниження соціальної ізоляції. Групова взаємодія дозволяє ветеранам усвідомити спільність власного досвіду з іншими учасниками, що

сприяє нормалізації психоемоційного стану та зменшенню внутрішньої напруги.

Отже, результати теоретичного аналізу свідчать про важливу роль груп взаємодопомоги у відновленні психологічного здоров'я ветеранів війни та підтверджують необхідність подальшого емпіричного дослідження їх впливу на психоемоційний стан, адаптаційні можливості та соціально-психологічне благополуччя ветеранів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ГРУП ВЗАЄМОДОПОМОГИ У ВІДНОВЛЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення ролі груп взаємодопомоги у відновленні психологічного здоров'я ветеранів війни, а також на визначення особливостей їх психоемоційного стану, рівня адаптації, тривожності та резильєнтності. Актуальність проведення такого дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних соціально-психологічних форм підтримки ветеранів в умовах тривалих наслідків війни та складності адаптації до мирного життя.

Дослідження проводилося упродовж 2025–2026 років. У ньому взяли участь 46 ветеранів війни, які брали участь у бойових діях та мали досвід перебування у групах взаємодопомоги або потребували соціально-психологічної підтримки після повернення із зони бойових дій. Усі учасники дослідження дали добровільну згоду на участь в опитуванні та були поінформовані про конфіденційність отриманих результатів.

Вибірка дослідження включала осіб різного віку, які мали різний бойовий досвід та тривалість участі у військових діях. Особлива увага приділялася вивченню психоемоційного стану ветеранів, їхнього ставлення до участі у групах взаємодопомоги, рівня психологічної підтримки та особливостей соціальної адаптації після завершення служби.

Для реалізації мети та завдань дослідження було обрано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють всебічно дослідити психологічний стан ветеранів війни, особливості їх адаптації, рівень тривожності, психологічної стійкості, соціальної підтримки та способів подолання стресових ситуацій. Вибір саме цих методик зумовлений специфікою теми дослідження та необхідністю комплексного аналізу ролі груп взаємодопомоги у відновленні психологічного здоров'я ветеранів війни.

Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда була обрана з метою дослідження рівня адаптації ветеранів до соціального середовища після повернення із зони бойових дій. Дана методика дозволяє оцінити такі важливі показники, як адаптованість, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль та домінування. Використання цієї методики є доцільним, оскільки процес повернення ветеранів до мирного життя нерідко супроводжується труднощами соціальної інтеграції, емоційною напругою та порушенням міжособистісних взаємин. Методика дає можливість визначити, наскільки участь у групах взаємодопомоги сприяє покращенню соціально-психологічної адаптації ветеранів.

Шкала резильєнтності Connor–Davidson (CD-RISC) була використана для оцінки рівня психологічної стійкості та здатності особистості долати наслідки стресових і травматичних подій. Резильєнтність є одним із ключових чинників психологічного відновлення ветеранів війни, оскільки відображає здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати емоційну рівновагу та відновлювати внутрішні ресурси після психотравмального досвіду. Використання цієї методики дозволяє оцінити, чи сприяють групи взаємодопомоги розвитку психологічної стійкості та підвищенню адаптаційних можливостей ветеранів.

Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки MSPSS була включена до дослідження з метою оцінки суб'єктивного рівня соціальної підтримки, яку ветерани отримують від родини, друзів та значущого соціального оточення. Для осіб, які пережили бойовий досвід, підтримка з боку інших людей є одним із найважливіших чинників психологічного відновлення та подолання соціальної ізоляції. Використання цієї методики є особливо доцільним у контексті дослідження груп взаємодопомоги, оскільки дозволяє оцінити, наскільки участь у таких групах впливає на відчуття підтримки, приналежності та емоційної безпеки.

Методика SACS (Strategic Approach to Coping Scale) була використана для дослідження копінг-стратегій ветеранів війни, тобто способів подолання

стресових та кризових ситуацій. Пережитий травматичний досвід може впливати на формування як конструктивних, так і деструктивних моделей поведінки у складних життєвих обставинах. Методика дозволяє визначити рівень схильності до активного подолання труднощів, пошуку соціальної підтримки, уникнення проблем чи агресивних форм реагування. Її використання є важливим для дослідження того, чи сприяють групи взаємодопомоги формуванню більш адаптивних копінг-стратегій у ветеранів війни.

Таким чином, обраний комплекс психодіагностичних методик дозволяє всебічно дослідити психологічний стан ветеранів війни, особливості їх адаптації, рівень психологічної стійкості, соціальної підтримки та способів подолання стресу, а також оцінити роль груп взаємодопомоги у процесі відновлення їх психологічного здоров'я.

У межах емпіричного дослідження вибірку було поділено на дві групи. До першої групи увійшли 23 ветерани війни, які відвідують групи взаємодопомоги. До другої групи увійшли 23 ветерани війни, які не беруть участі у таких групах. Такий розподіл дав змогу не лише здійснити відсотковий аналіз результатів за кожною методикою, але й порівняти психологічні показники двох груп за допомогою U-критерію Манна–Уїтні.

Відсотковий аналіз дозволить показати, скільки ветеранів у кожній групі мають низький, середній чи високий рівень адаптації, резильєнтності, соціальної підтримки, тривожності та конструктивних копінг-стратегій. А критерій Манна–Уїтні дозволить статистично підтвердити, чи справді ветерани, які відвідують групи взаємодопомоги, мають кращі показники психологічного здоров'я порівняно з тими, хто їх не відвідує.

2.2. Аналіз психологічного впливу груп взаємодопомоги

Для дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації ветеранів війни було використано методику К. Роджерса – Р. Даймонда. Отримані результати дали змогу порівняти показники адаптованості,

самоприйняття та емоційного комфорту у ветеранів, які відвідують групи взаємодопомоги, та ветеранів, які не беруть участі у таких групах. Результати дослідження представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда у двох групах ветеранів

Показник	Рівень	Ветерани, які відвідують групи взаємодопомоги %	Ветерани, які не відвідують групи взаємодопомоги %
Адаптованість	Високий	39,1	17,4
	Середній	47,8	43,5
	Низький	13,1	39,1
Самоприйняття	Високий	43,5	21,7
	Середній	43,5	47,8
	Низький	13,0	30,5
Емоційний комфорт	Високий	34,8	13,0
	Середній	52,2	39,1
	Низький	13,0	47,9

Як видно з таблиці, ветерани, які відвідують групи взаємодопомоги, демонструють кращі показники соціально-психологічної адаптації. Зокрема, високий рівень адаптованості виявлено у 39,1% респондентів цієї групи, тоді як серед ветеранів, які не відвідують такі групи, цей показник становить лише 17,4%. Натомість низький рівень адаптованості частіше спостерігається у другій групі – 39,1%, порівняно з 13,1% у першій групі.

За показником самоприйняття також простежується позитивна тенденція у ветеранів, які беруть участь у групах взаємодопомоги. Високий рівень самоприйняття мають 43,5% респондентів першої групи, тоді як у другій групі – 21,7%. Це може свідчити про те, що участь у підтримувальному середовищі сприяє кращому прийняттю власного досвіду, емоційного стану та змін, які відбулися після участі у бойових діях.

Особливо помітні відмінності виявлено за показником емоційного комфорту. Серед ветеранів, які відвідують групи взаємодопомоги, високий

рівень емоційного комфорту зафіксовано у 34,8%, тоді як серед тих, хто не відвідує групи, - лише у 13,0%. Водночас низький рівень емоційного комфорту у другій групі становить 47,9%, що може свідчити про більшу емоційну напруженість, внутрішній дискомфорт та труднощі психологічного відновлення.

Отже, результати за методикою К. Роджерса – Р. Даймонда свідчать, що ветерани, які відвідують групи взаємодопомоги, мають вищі показники адаптованості, самоприйняття та емоційного комфорту порівняно з ветеранами, які не залучені до такої форми підтримки. Це дає підстави припустити, що групи взаємодопомоги можуть виступати важливим чинником соціально-психологічної адаптації та відновлення психологічного здоров'я ветеранів війни.

Для дослідження рівня психологічної стійкості ветеранів війни було використано шкалу резильєнтності Connor–Davidson (CD-RISC). Методика дала змогу визначити особливості здатності ветеранів долати стресові ситуації, адаптуватися до складних життєвих обставин та відновлювати внутрішні ресурси після пережитого травматичного досвіду. Отримані результати дозволили порівняти рівень резильєнтності у ветеранів, які відвідують групи взаємодопомоги, та ветеранів, які не беруть участі у таких групах. Результати дослідження представлено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати дослідження рівня резильєнтності за шкалою Connor–Davidson (CD-RISC) у двох групах ветеранів

Рівень резильєнтності	Ветерани, які відвідують групи взаємодопомоги, %	Ветерани, які не відвідують групи взаємодопомоги, %
Високий	47,8	17,4
Середній	43,5	47,8
Низький	8,7	34,8

Як видно з таблиці, ветерани, які відвідують групи взаємодопомоги, демонструють вищий рівень резильєнтності порівняно з ветеранами, які не беруть участі у таких групах. Зокрема, високий рівень психологічної стійкості виявлено у 47,8% респондентів першої групи, тоді як серед ветеранів другої групи цей показник становить лише 17,4%.

Середній рівень резильєнтності спостерігається майже однаково в обох групах, однак суттєві відмінності простежуються за низьким рівнем психологічної стійкості. У групі ветеранів, які не відвідують групи взаємодопомоги, низький рівень резильєнтності мають 34,8% опитаних, тоді як серед ветеранів, залучених до груп взаємодопомоги, - лише 8,7%.

Отримані результати свідчать про те, що участь у групах взаємодопомоги позитивно впливає на розвиток психологічної стійкості ветеранів війни. Підтримувальне соціальне середовище, можливість обміну досвідом, емоційна підтримка та відчуття приналежності до групи сприяють формуванню здатності ефективніше долати наслідки бойового стресу та адаптуватися до мирного життя.

Для вивчення рівня соціальної підтримки ветеранів війни було використано багатовимірну шкалу сприйняття соціальної підтримки MSPSS. Методика дозволила оцінити суб'єктивне відчуття підтримки з боку родини, друзів та значущого соціального оточення. Особлива увага приділялася порівнянню показників ветеранів, які відвідують групи взаємодопомоги, та ветеранів, які не беруть участі у таких групах. Результати дослідження представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати дослідження рівня соціальної підтримки за шкалою MSPSS у двох групах ветеранів

Рівень соціальної підтримки	Ветерани, які відвідують групи взаємодопомоги, %	Ветерани, які не відвідують групи взаємодопомоги, %
Високий	56,5	21,7
Середній	34,8	47,8

Низький	8,7	30,5
---------	-----	------

Як видно з результатів таблиці, ветерани, які відвідують групи взаємодопомоги, значно частіше демонструють високий рівень соціальної підтримки. Так, високий рівень підтримки виявлено у 56,5% респондентів першої групи, тоді як серед ветеранів, які не беруть участі у групах взаємодопомоги, цей показник становить лише 21,7%.

Середній рівень соціальної підтримки переважає у другій групі та становить 47,8%, тоді як серед ветеранів, залучених до груп взаємодопомоги, - 34,8%. Водночас низький рівень соціальної підтримки значно частіше спостерігається у ветеранів, які не відвідують групи взаємодопомоги (30,5%), порівняно з ветеранами першої групи (8,7%).

Отримані результати свідчать про позитивний вплив груп взаємодопомоги на формування відчуття соціальної підтримки та психологічної безпеки у ветеранів війни. Спілкування з людьми, які мають подібний життєвий досвід, сприяє подоланню соціальної ізоляції, розвитку довіри та покращенню психоемоційного стану ветеранів після повернення до мирного життя.

Для дослідження особливостей копінг-поведінки ветеранів війни було використано методика SACS (Strategic Approach to Coping Scale), яка дозволяє визначити переважні стратегії подолання стресових та кризових ситуацій. Методика дає змогу оцінити як конструктивні, так і неконструктивні форми поведінки у складних життєвих обставинах. Отримані результати дозволили порівняти особливості копінг-стратегій у ветеранів, які відвідують групи взаємодопомоги, та ветеранів, які не беруть участі у таких групах. Результати дослідження представлено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Показники копінг-стратегій за методикою SACS у двох групах ветеранів (середні значення)

Шкали SACS	Ветерани, які відвідують	Ветерани, які не відвідують
------------	--------------------------	-----------------------------

	групи взаємодопомоги (n=23)	групи взаємодопомоги (n=23)
Асертивні дії	73,9%	39,1%
Вступ у соціальний контакт	82,6%	47,8%
Пошук соціальної підтримки	87,0%	34,8%
Обережні дії	56,5%	60,9%
Імпульсивні дії	26,1%	69,6%
Уникнення	21,7%	73,9%
Маніпулятивні дії	17,4%	52,2%
Асоціальні дії	13,0%	47,8%
Агресивні дії	17,4%	65,2%

Як видно з результатів таблиці, ветерани, які відвідують групи взаємодопомоги, значно частіше використовують конструктивні копінг-стратегії. Зокрема, високі показники спостерігаються за шкалами «пошук соціальної підтримки» (87,0%), «вступ у соціальний контакт» (82,6%) та «асертивні дії» (73,9%). Це свідчить про готовність ветеранів звертатися по допомогу, підтримувати міжособистісну взаємодію та конструктивно долати труднощі.

Натомість ветерани, які не відвідують групи взаємодопомоги, частіше демонструють неконструктивні способи реагування на стресові ситуації. Найвищі показники у цій групі зафіксовано за шкалами «уникнення» (73,9%), «імпульсивні дії» (69,6%) та «агресивні дії» (65,2%). Це може свідчити про підвищену емоційну напругу, труднощі саморегуляції та схильність до дезадаптивних форм поведінки.

Суттєві відмінності простежуються також за шкалою «пошук соціальної підтримки». Серед ветеранів, які беруть участь у групах взаємодопомоги, цей показник становить 87,0%, тоді як серед ветеранів другої групи - лише 34,8%. Отримані результати свідчать про те, що підтримувальне соціальне середовище сприяє розвитку більш адаптивних способів подолання стресу та покращенню психологічного стану ветеранів війни.

З метою статистичної перевірки відмінностей між ветеранами, які відвідують групи взаємодопомоги, та ветеранами, які не беруть участі у таких групах, було використано U-критерій Манна–Уїтні. Застосування цього

критерію є доцільним у зв'язку з невеликою вибіркою дослідження та необхідністю порівняння двох незалежних груп.

Таблиця 2.5

Результати порівняння показників соціально-психологічної адаптації за U-критерієм Манна–Уїтні

Показники методики Роджерса–Даймонда	U	p
Адаптованість	148,5	≤0,01
Самоприйняття	162,0	≤0,05
Емоційний комфорт	139,0	≤0,01

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих відмінностей між групами ветеранів за основними показниками соціально-психологічної адаптації. Ветерани, які відвідують групи взаємодопомоги, мають вищий рівень адаптованості, самоприйняття та емоційного комфорту порівняно з ветеранами, які не беруть участі у таких групах.

Таблиця 2.6

Результати порівняння рівня резильєнтності за шкалою CD-RISC за U-критерієм Манна–Уїтні

Показник	U	p
Рівень резильєнтності	132,5	≤0,01

Результати аналізу свідчать про статистично значущі відмінності між двома групами ветеранів за рівнем резильєнтності. Ветерани, які відвідують групи взаємодопомоги, демонструють вищий рівень психологічної стійкості та здатності долати наслідки стресових ситуацій.

Таблиця 2.7

Результати порівняння рівня соціальної підтримки за шкалою MSPSS за U-критерієм Манна–Уїтні

Показник	U	p
Рівень соціальної підтримки	128,0	$\leq 0,01$

Статистичний аналіз підтвердив наявність значущих відмінностей між групами за рівнем соціальної підтримки. Ветерани, які беруть участь у групах взаємодопомоги, мають вищий рівень суб'єктивного відчуття підтримки з боку соціального оточення.

Таблиця 2.8

Результати порівняння копінг-стратегій за методикою SACS за U-критерієм Манна–Уїтні

Шкали SACS	U	p
Асертивні дії	151,0	$\leq 0,05$
Вступ у соціальний контакт	138,5	$\leq 0,01$
Пошук соціальної підтримки	119,0	$\leq 0,01$
Обережні дії	244,0	$> 0,05$
Імпульсивні дії	141,0	$\leq 0,01$
Уникнення	126,5	$\leq 0,01$
Маніпулятивні дії	167,5	$\leq 0,05$
Асоціальні дії	154,0	$\leq 0,05$
Агресивні дії	133,0	$\leq 0,01$

Результати порівняльного аналізу свідчать про статистично значущі відмінності між групами ветеранів за більшістю копінг-стратегій. Ветерани, які відвідують групи взаємодопомоги, частіше використовують конструктивні стратегії подолання труднощів, зокрема пошук соціальної підтримки та вступ у соціальний контакт. Натомість ветерани, які не відвідують групи взаємодопомоги, більш схильні до використання неконструктивних копінг-стратегій, таких як уникнення, агресивні та імпульсивні дії.

Отже, результати U-критерію Манна–Уїтні підтверджують, що участь у групах взаємодопомоги позитивно впливає на психологічний стан ветеранів

війни, сприяє підвищенню рівня адаптації, резильєнтності, соціальної підтримки та формуванню більш конструктивних способів подолання стресових ситуацій.

Отже, результати емпіричного дослідження свідчать про суттєву роль груп взаємодопомоги у відновленні психологічного здоров'я ветеранів війни. Встановлено, що ветерани, які беруть участь у таких групах, характеризуються вищим рівнем соціально-психологічної адаптації, емоційного комфорту, самоприйняття, резильєнтності та соціальної підтримки. Водночас у них рідше проявляються дезадаптивні форми поведінки, зокрема уникнення, агресивні та імпульсивні реакції.

Порівняльний аналіз за U-критерієм Манна–Уїтні підтвердив наявність статистично значущих відмінностей між ветеранами, які відвідують групи взаємодопомоги, та тими, хто не бере участі у таких формах підтримки. Це дає підстави стверджувати, що групи взаємодопомоги є важливим чинником психологічного відновлення ветеранів війни та сприяють їх більш успішній адаптації до мирного життя.

Отримані результати підтверджують доцільність подальшого розвитку групових форм соціально-психологічної підтримки ветеранів, а також необхідність залучення фахівців до організації психологічного супроводу таких груп. Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів під час розробки програм психологічної реабілітації та підтримки ветеранів війни в умовах сучасного українського суспільства.

2.3. Практичні рекомендації щодо організації та психологічного супроводу груп взаємодопомоги для ветеранів війни

Результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження свідчать про важливу роль груп взаємодопомоги у відновленні психологічного здоров'я ветеранів війни. Участь у таких групах сприяє зниженню рівня тривожності, подоланню соціальної ізоляції, формуванню відчуття підтримки та розвитку адаптаційних ресурсів особистості. Водночас ефективність груп взаємодопомоги

значною мірою залежить від правильності їх організації, психологічного супроводу та врахування особливостей психоемоційного стану ветеранів.

Як зазначає О. Цісецький, тривале перебування в умовах війни супроводжується накопиченням психоемоційного виснаження, яке проявляється у підвищеній тривожності, емоційній нестабільності, апатії, дратівливості та зниженні адаптаційних можливостей особистості [26]. У зв'язку з цим під час організації груп взаємодопомоги важливо створювати психологічно безпечний простір, у якому ветерани матимуть можливість відкрито висловлювати власні переживання без страху осуду чи нерозуміння.

Однією з ключових рекомендацій є забезпечення добровільності участі у групі. Примусове залучення ветеранів до групових форм роботи може викликати опір, недовіру та посилення психологічного дискомфорту. Участь у групах взаємодопомоги повинна базуватися на внутрішній готовності людини до комунікації та взаємодії з іншими учасниками.

Важливим аспектом є дотримання принципу конфіденційності. Учасники групи повинні бути впевнені у тому, що інформація, озвучена під час зустрічей, не буде поширюватися поза межами групи. Саме відчуття безпеки та довіри створює умови для емоційної відкритості та ефективної психологічної взаємодії.

На думку О. Кокуна та співавторів, психологічна допомога ветеранам має враховувати специфіку бойового досвіду, особливості емоційного реагування та труднощі соціальної адаптації після повернення із зони бойових дій [14]. Автори наголошують, що психологічний супровід груп взаємодопомоги повинен здійснюватися фахівцем, який володіє навичками кризового консультування, роботи з травмою та групової взаємодії. Основним завданням психолога є підтримання конструктивної атмосфери у групі, профілактика конфліктів та надання емоційної підтримки учасникам.

Доцільним є використання елементів тренінгової роботи, спрямованої на розвиток життєстійкості, емоційної саморегуляції та навичок подолання стресу. С. Лукомська зазначає, що тренінги життєстійкості сприяють розвитку

внутрішніх ресурсів особистості, формуванню позитивного бачення майбутнього та підвищенню здатності до конструктивного подолання складних життєвих ситуацій [Помилка: джерело посилання не знайдено]. У межах груп взаємодопомоги доцільно застосовувати вправи на розвиток навичок саморегуляції, емоційного усвідомлення, релаксації та конструктивної комунікації.

О. Борисова розглядає психореабілітацію учасників бойових дій як важливий компонент системи психологічної допомоги другого рівня в Україні [6]. Авторка наголошує на необхідності поєднання групових та індивідуальних форм психологічної підтримки. У деяких випадках ветерани можуть потребувати додаткової індивідуальної роботи з психологом через високий рівень травматизації або складність пережитого досвіду.

У дослідженнях, присвячених світовому досвіду психологічної допомоги учасникам збройних конфліктів, підкреслюється ефективність комплексного підходу до психологічної реабілітації [23]. Зокрема, важливе значення мають міжособистісна підтримка, залучення ветеранів до активної соціальної діяльності, розвиток навичок комунікації та формування позитивного соціального середовища. Саме групи взаємодопомоги можуть виступати ефективною платформою для реалізації таких завдань.

О. Гульбс та О. Кобець підкреслюють, що соціально-психологічна реабілітація учасників бойових дій повинна бути спрямована на відновлення соціальних зв'язків, підвищення рівня адаптації та формування позитивної самооцінки [8]. У межах груп взаємодопомоги важливо підтримувати атмосферу рівності, взаємоповаги та емоційного прийняття, оскільки саме це сприяє розвитку довіри та психологічного комфорту.

Л. Карамушка наголошує, що підтримання психічного здоров'я в умовах війни потребує систематичної роботи над емоційною стабільністю, розвитком навичок самопомоги та збереженням соціальних контактів [10]. У зв'язку з цим під час проведення груп взаємодопомоги доцільно використовувати психоедукаційні елементи, спрямовані на інформування ветеранів про прояви

стресу, способи емоційної саморегуляції та механізми психологічного відновлення.

На основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо організації та психологічного супроводу груп взаємодопомоги для ветеранів війни. Їх метою є створення безпечного соціально-психологічного середовища, яке сприятиме емоційному відновленню, розвитку адаптаційних ресурсів та покращенню психологічного здоров'я ветеранів.

1. Створення психологічно безпечного середовища

Під час організації груп взаємодопомоги необхідно забезпечити атмосферу довіри, прийняття та емоційної безпеки. Ветерани повинні відчувати, що їхні переживання не будуть знецінені чи піддані осуду. Для цього важливо:

- на початку роботи групи визначити правила взаємодії (конфіденційність, взаємоповага, добровільність висловлювань);
- уникати оцінювання або критики досвіду учасників;
- підтримувати рівність між усіма членами групи незалежно від військового звання чи бойового досвіду.

2. Добровільність участі у групі

Участь у групах взаємодопомоги повинна бути виключно добровільною. Примусове залучення ветеранів до групових форм роботи може викликати психологічний опір та посилення недовіри. Важливо надати людині можливість самостійно визначати рівень власної активності у групі, особливо на початкових етапах роботи.

3. Поступове формування довіри

Багато ветеранів після повернення із зони бойових дій мають труднощі з відкритим вираженням емоцій та встановленням довірливих стосунків. У зв'язку з цим доцільно:

- розпочинати роботу групи з вправ на знайомство та формування групової згуртованості;
- використовувати техніки активного слухання;

- уникати надмірної емоційної інтенсивності на перших зустрічах;
- не змушувати учасників детально розповідати про травматичний досвід.

4. Використання психоедукаційного компонента

Доцільно включати у структуру групових зустрічей елементи психоедукації, спрямовані на:

- інформування ветеранів про прояви бойового стресу та посттравматичних реакцій;
- навчання навичкам емоційної саморегуляції;
- розвиток конструктивних копінг-стратегій;
- формування розуміння важливості психологічної підтримки та звернення по допомогу.

Психоедукація допомагає знизити рівень тривожності та нормалізувати переживання ветеранів.

5. Розвиток навичок емоційної саморегуляції

У межах груп взаємодопомоги рекомендовано використовувати:

- дихальні вправи;
- техніки м'язової релаксації;
- вправи на усвідомлення емоцій;
- методи стабілізації психоемоційного стану;
- практики майндфулнес та тілесно-орієнтовані техніки.

Це сприятиме зниженню внутрішньої напруги та підвищенню емоційної стійкості ветеранів.

6. Формування соціальної підтримки та взаємодопомоги

Одним із головних завдань групи є подолання соціальної ізоляції ветеранів. Для цього доцільно:

- стимулювати взаємну підтримку між учасниками;
- організувати спільні соціальні та волонтерські ініціативи;
- залучати ветеранів до командної діяльності;
- підтримувати неформальне спілкування поза межами групових зустрічей.

Формування відчуття приналежності до спільноти позитивно впливає на психологічне благополуччя ветеранів.

7. Індивідуалізація психологічного супроводу

Необхідно враховувати, що ветерани мають різний рівень психотравматизації та індивідуальні особливості реагування на стрес. У деяких випадках учасники можуть потребувати:

- індивідуального психологічного консультування;
- кризової допомоги;
- направлення до психотерапевта чи психіатра;
- супроводу членів родини.

Тому групова робота повинна поєднуватися з можливістю отримання індивідуальної психологічної підтримки.

8. Підготовка ведучих груп взаємодопомоги

Ефективність роботи груп значною мірою залежить від професійної компетентності ведучого. Фахівець, який супроводжує групу, повинен:

- володіти знаннями з кризової та військової психології;
- мати навички фасилітації групових процесів;
- вміти працювати з емоційно складними станами;
- дотримуватися принципів емпатії, безоцінного прийняття та професійної етики.

Доцільним є також залучення ветеранів, які успішно пройшли процес адаптації, як співведучих або менторів групи.

9. Регулярність та стабільність зустрічей

Для формування відчуття стабільності та психологічної безпеки групі зустрічі повинні проводитися регулярно. Рекомендована частота – 1–2 рази на тиждень тривалістю 1,5–2 години. Стабільність структури зустрічей сприяє формуванню довіри та прогнозованості групового процесу.

10. Залучення членів родини ветеранів

Важливим напрямом психологічного супроводу є робота з родинами ветеранів. Доцільно:

- проводити окремі психоедукаційні зустрічі для членів сімей;
- інформувати родину про особливості психоемоційного стану ветеранів;
- розвивати навички підтримувальної комунікації;
- сприяти покращенню сімейної взаємодії.

Підтримка родини значно підвищує ефективність психологічного відновлення ветеранів.

Таким чином, практична організація груп взаємодопомоги для ветеранів війни повинна базуватися на принципах добровільності, конфіденційності, емоційної безпеки та професійного психологічного супроводу. Важливими умовами ефективності таких груп є створення підтримувального соціального середовища, розвиток навичок емоційної саморегуляції, активізація внутрішніх ресурсів особистості та сприяння соціальній адаптації ветеранів до мирного життя.

Висновки до розділу 1

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження ролі груп взаємодопомоги у відновленні психологічного здоров'я ветеранів війни та розроблено практичні рекомендації щодо організації й психологічного супроводу таких груп.

Емпіричне дослідження охопило 46 ветеранів війни, яких було поділено на дві групи: ветерани, які відвідують групи взаємодопомоги, та ветерани, які не беруть участі у таких групах. Для дослідження психологічних особливостей респондентів було використано комплекс психодіагностичних методик: методику соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда, шкалу резильєнтності Connor–Davidson (CD-RISC), шкалу соціальної підтримки MSPSS та методику SACS для вивчення копінг-стратегій.

Результати дослідження за методикою К. Роджерса – Р. Даймонда показали, що ветерани, які відвідують групи взаємодопомоги, мають вищий рівень адаптованості, самоприйняття та емоційного комфорту порівняно з ветеранами, які не беруть участі у таких групах. Це свідчить про позитивний

вплив підтримувального соціального середовища на процес соціально-психологічної адаптації ветеранів до мирного життя.

За результатами шкали резильєнтності Connor–Davidson встановлено, що ветерани, які беруть участь у групах взаємодопомоги, характеризуються вищим рівнем психологічної стійкості, здатності долати наслідки стресових ситуацій та відновлювати внутрішні ресурси після психотравматичного досвіду.

Дослідження рівня соціальної підтримки за шкалою MSPSS засвідчило, що ветерани першої групи значно частіше відчувають підтримку з боку соціального оточення, мають вищий рівень довіри та менше схильні до соціальної ізоляції. Отримані результати підтверджують важливу роль груп взаємодопомоги у формуванні відчуття приналежності, емоційної безпеки та підтримки.

Результати методики SACS показали, що ветерани, які відвідують групи взаємодопомоги, частіше використовують конструктивні копінг-стратегії, зокрема пошук соціальної підтримки, вступ у соціальний контакт та асертивні дії. Натомість ветерани, які не відвідують групи взаємодопомоги, більш схильні до використання неконструктивних стратегій подолання стресу, таких як уникнення, імпульсивні та агресивні дії.

Порівняльний аналіз за U-критерієм Манна–Уїтні підтвердив наявність статистично значущих відмінностей між двома групами ветеранів за більшістю досліджуваних показників. Це дозволяє зробити висновок про позитивний вплив груп взаємодопомоги на психологічне здоров'я ветеранів війни та ефективність таких форм підтримки у процесі їх адаптації до мирного життя.

На основі результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо організації та психологічного супроводу груп взаємодопомоги для ветеранів війни. Визначено, що ефективність таких груп залежить від створення психологічно безпечного середовища, дотримання принципів добровільності та конфіденційності, професійного психологічного супроводу, розвитку навичок емоційної саморегуляції та підтримання стабільної соціальної взаємодії між учасниками.

Отже, результати другого розділу підтверджують, що групи взаємодопомоги є ефективним засобом соціально-психологічної підтримки ветеранів війни, сприяють покращенню їх психоемоційного стану, розвитку резильєнтності, адаптації та формуванню більш конструктивних способів подолання наслідків бойового стресу.

ВИСНОВКИ

У роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження ролі груп взаємодопомоги у відновленні психологічного здоров'я ветеранів війни. На основі аналізу наукової літератури та результатів емпіричного дослідження досягнуто поставленої мети та виконано основні завдання дослідження.

У процесі теоретичного аналізу встановлено, що психологічне здоров'я ветеранів війни є складним багатокомпонентним феноменом, який охоплює емоційну стабільність, здатність до соціально-психологічної адаптації, саморегуляції, підтримання міжособистісних взаємин та ефективного функціонування в умовах мирного життя. З'ясовано, що пережитий бойовий досвід, тривала дія стрес-факторів війни та психотравмувальні події можуть спричиняти розвиток тривожності, емоційного виснаження, соціальної ізоляції, агресивності, порушення адаптації та інших негативних психологічних проявів.

Визначено, що важливу роль у процесі психологічного відновлення ветеранів відіграє соціальна підтримка, яка забезпечує відчуття безпеки, приналежності та емоційного прийняття. Однією з ефективних форм такої підтримки є групи взаємодопомоги, діяльність яких базується на принципах довіри, взаєморозуміння, спільності пережитого досвіду та добровільності участі.

У ході дослідження встановлено, що психологічні механізми впливу груп взаємодопомоги пов'язані зі зниженням соціальної ізоляції, розвитком емоційної підтримки, формуванням конструктивних копінг-стратегій, підвищенням рівня резильєнтності та покращенням соціально-психологічної адаптації ветеранів

війни. Участь у групах взаємодопомоги сприяє розвитку довіри до інших людей, покращенню емоційного стану та активізації внутрішніх ресурсів особистості.

Емпіричне дослідження було проведено за участю 46 ветеранів війни, яких було поділено на дві групи: ветерани, які відвідують групи взаємодопомоги, та ветерани, які не беруть участі у таких групах. Для дослідження психологічних особливостей ветеранів було використано методику соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда, шкалу резильєнтності Connor–Davidson (CD-RISC), шкалу соціальної підтримки MSPSS та методику SACS.

Результати дослідження засвідчили, що ветерани, які відвідують групи взаємодопомоги, мають вищий рівень адаптованості, самоприйняття та емоційного комфорту порівняно з ветеранами, які не залучені до таких форм підтримки. Також у них виявлено вищий рівень резильєнтності та соціальної підтримки, що свідчить про кращу здатність долати наслідки бойового стресу та адаптуватися до мирного життя.

Дослідження копінг-стратегій показало, що ветерани, які беруть участь у групах взаємодопомоги, частіше використовують конструктивні способи подолання труднощів, зокрема пошук соціальної підтримки, вступ у соціальний контакт та асертивні дії. Натомість ветерани, які не відвідують групи взаємодопомоги, більш схильні до уникнення проблем, імпульсивних та агресивних форм реагування.

Результати порівняльного аналізу за U-критерієм Манна–Уїтні підтвердили наявність статистично значущих відмінностей між двома групами ветеранів за більшістю досліджуваних показників. Це підтверджує ефективність груп взаємодопомоги як засобу соціально-психологічної підтримки та відновлення психологічного здоров'я ветеранів війни.

На основі результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо організації та психологічного супроводу груп взаємодопомоги для ветеранів війни. Визначено, що ефективність таких груп залежить від створення психологічно безпечного середовища, дотримання принципів добровільності та конфіденційності, забезпечення професійного

психологічного супроводу, розвитку навичок емоційної саморегуляції та підтримки соціальної взаємодії між учасниками.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що групи взаємодопомоги є важливим та ефективним засобом відновлення психологічного здоров'я ветеранів війни, сприяють їх адаптації до мирного життя, розвитку психологічної стійкості та покращенню психоемоційного стану. Перспективи подальших досліджень вбачаються у розробці та апробації комплексних програм психологічної підтримки ветеранів із використанням групових форм роботи та вивченні довготривалого впливу груп взаємодопомоги на психологічне благополуччя ветеранів війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева Ю. А. Психологічна підтримка ветеранів війни в умовах сучасного суспільства. Психологічний часопис. 2023. № 9(2). С. 45–52.
2. Балдинюк О. В. (2022) Психологічна підтримка родин ветеранів: навчальний посібник. Київ: Національна академія педагогічних наук України. 120 с
3. Блинова О. Є., Попович І. С. Соціально-психологічні механізми адаптації ветеранів бойових дій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2022. № 1. С. 18–25.
4. Блінов О. А. Психологічний захист від бойового стресу в збройних силах провідних країн світу. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський, 2017. Вип. 38. С. 38–52.
5. Бондаренко В. В. Психологічна допомога учасникам бойових дій та ветеранам війни : навч.-метод. посіб. Київ : КНТ, 2021. 214 с.
6. Борисова О. О. Психореабілітація учасників/учасниць бойових дій як психологічна допомога другого рівня в Україні / О. О. Борисова // Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. - № 1. - С. 9 – 17.
7. Волошин П. В., Марута Н. О. Психічне здоров'я учасників бойових дій: сучасні виклики та шляхи відновлення. Київ : Медична психологія, 2021. 248 с.
8. Гульбс О.А., Кобець О.В. Соціально-психологічна реабілітація учасників бойових дій. Психологічний журнал. 2021. № 7. С. 100–106.
9. Гуменюк Л. Й. Групи взаємодопомоги як засіб психологічної реабілітації військовослужбовців. Проблеми сучасної психології. 2024. № 1(25). С. 72–80.
10. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 48 с.

11. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М. Психологічна допомога особистості у кризових ситуаціях : навч. посіб. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 198 с.
12. Кокун О. М. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення : методичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2017. 282 с.
13. Кокун О. М. Психологія посттравматичного розвитку ветеранів війни. Київ : Талком, 2022. 312 с.
14. 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. : 7БЦ, 2023. 175 с.
15. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення професійної діяльності в екстремальних умовах : навчальний посібник. Київ : Ніка-Центр, 2019. 580 с.
16. Коструба Н. С. Психічне здоров'я військовослужбовців. Психологічні перспективи. Луцьк, 2023. Вип. 41. С. 120–132.
17. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Ширококов Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : монографія. Харків : Вид-во НУЦЗУ, 2017. 256 с.
18. Кудренко О. В. Вплив стрес-факторів бойової обстановки на психіку. Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України. -2018. –Ел. ресурс: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2018_1_13.
19. Лазос Г. П. Соціальна підтримка як чинник збереження психологічного здоров'я ветеранів війни. Актуальні проблеми психології. 2023. Т. 11. Вип. 32. С. 96–104.
20. Лукомська С. О. Тренінг життєстійкості особистості. Психологія людини: свідомість і реальність : збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-

- практичної конференції (30–31 жовтня 2018 року, Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018. С. 147–150.
21. Максименко С. Д., Сердюк Л. З. Психологічне благополуччя особистості в умовах соціальної нестабільності. Київ : Логос, 2021. 276 с.
22. Осьодло В. І. Психологічна реабілітація та адаптація учасників бойових дій : монографія. Київ : НУОУ, 2020. 356 с.
23. Психологічна допомога та реабілітація учасників збройних конфліктів та фахівців ризиконебезпечних професій: світовий досвід / С.Ю. Лебедєва та ін. Габітус. 2023. Вип. 45. С. 139–145.
24. Рева М. М. Психологічне благополуччя військовослужбовців із різним типом ставлення до майбутнього. Психологія розвитку та життєстійкості особистості: виклики та нові можливості: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. Полтава, 2024. С. 128–130.
25. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
26. Цісецький О. Є. Детермінанти, прояви та профілактика психоемоційного виснаження населення в умовах війни. Ментальне здоров'я. 2026. № 2. С. 308–317.
27. Шевченко Н. Ф. Роль групової взаємодії у подоланні наслідків бойового стресу. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 4(68). С. 134–141.
28. Шиделко А. В. Наслідки впливу бойового стресу на психологічний стан особистості військовослужбовця. Перспективи та інновації науки. Серія “Педагогіка”, “Психологія”, “Медицина”, 2022. №1(6). С. 476–48
29. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціальнопсихологічний супровід : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. – 154 с.

30. Яременко Р. Я., Вавринів О. С. Соціально-психологічна підтримка осіб, які пережили кризові та травматичні події. Львів : ЛьвДУВС, 2023. 198 с.
31. Corey G. Theory and Practice of Group Counseling. 10th ed. Boston : Cengage Learning, 2021. 528 p.
32. Herman J. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror. New York : Basic Books, 2015. 336 p.
33. Shechtman Z. Group Counseling and Psychotherapy With Children and Adolescents: Theory, Research, and Practice. New York : Routledge, 2017. 412 p.
34. Van der Kolk B. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York : Penguin Books, 2015. 464 p.
35. Yalom I. D., Leszcz M. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. 6th ed. New York : Basic Books, 2020. 832 p.