

ЧИННИКИ ДЕСТАБІЛІЗАЦІЇ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТАНІВ ТА АДАПТИВНОСТІ ВЕТЕРАНІВ І ВОЛОНТЕРІВ АТО /ООС В УМОВАХ ГІБРИДНИХ ВІЙНИ І МИРУ

Лазоренко Б. П. Чинники дестабілізації посттравматичних станів та адаптивності ветеранів і волонтерів АТО /ООС в умовах гібридних війни і миру

Емпірично досліджено стан стабільності показників посттравматичних станів та адаптивності ветеранів і волонтерів АТО/ООС у постреабілітаційний період. Виявлено динаміку цих показників. Виокремлено три основні тенденції цієї динаміки: збереження відносної сталості показників, її зменшення і збільшення. З метою з'ясування деструктивного впливу чинників гібридних війни і миру на посттравматичні стани, адаптивність і психологічне благополуччя ветеранів і волонтерів узагальнено матеріали індивідуальних бесід і консультацій з ними, результати аналізу їхніх сторінок і груп у соціальних мережах, потреб у відновленні і розвитку психологічного благополуччя. Виокремлено найбільш дестабілізуючі зовнішні і внутрішні чинники ретравмівного впливу зазначених чинників на реабілітантів і їхнє близьке оточення. Серед зовнішніх соціальних чинників найуразливішими визначено: продовження обстрілів і загибель українських військовослужбовців і мирного населення на сході країни; агресивні антиукраїнські дії російської сторони військового конфлікту на окупованих територіях, зокрема в Криму та на міжнародній арені; різноманітні ворожі акції інформаційної війни в інтернет-просторі та соціальних мережах.

Серед внутрішніх деструктивних чинників виділені соціальні та психологічні. До внутрішніх соціальних чинників зараховано проросійські настрої частини українських громадян і певні поступки сучасної влади у її безпідставній надії досягти завдяки цьому миру з агресором. Як внутрішні психологічні чинники зазначено наявність у певної частини ветеранів і волонтерів нерозв'язаних внутрішніх конфліктів і деформацій особистості. Зокрема, конфлікт субособистостей «ворога» і «захисника» та конфлікт між потребою позбутися себе «інакшого», стати «звичайним» і неможливість цього досягти, що призводить до неадекватних поведінкових реакцій, скоєння ветеранами протиправних дій. Зазначено, що в разі неможливості досягнення внутрішнього компромісу між протилежними сторонами конфліктів, проєкції внутрішнього «ворога» на сімейно-родинне та соціальне оточення спричиняють проблеми в їхній взаємодії з ними, а в деяких ветеранів негативні психоемоційні та психосоматичні стани та провокує суїцидальні наміри й поведінку.

Ключові слова: ветерани, волонтери, гібридна війна, мир, травмуючі фактори, посттравматичні стани, адаптивність

Лазоренко Б. П. Факторы дестабилизации посттравматических состояний и адаптивности ветеранов и волонтеров АТО/ООС в условиях гибридных войны и мира

Эмпирически исследовано состояние стабильности показателей посттравматических состояний и адаптивности ветеранов и волонтеров АТО/ООС в пост-реабилитационный период. Выявлено динамику этих показателей. Выделены три основные тенденции этой динамики: сохранение относительного постоянства показателей, их уменьшение и увеличение. С целью выяснения деструктивного влияния факторов гибридных войны и мира на посттравматические состояния, адаптивность и психологическое благополучие ветеранов и волонтеров обобщены материалы индивидуальных бесед и консультаций с ними, результаты анализа их страниц и групп в социальных сетях, потребностей в восстановлении и развитии психологического благополучия. Выделены наиболее дестабилизирующие внешние и внутренние факторы ретравмирующего влияния указанных факторов на реабилитантов и их близкое окружение. Определены наиболее травмирующие внешние

социальные факторы: продолжение обстрелов, гибель украинских военнослужащих и мирного населения на востоке страны; агрессивные антиукраинские действия российской стороны военного конфликта на оккупированных территориях, в частности в Крыму и на международной арене; различные враждебные акции информационной войны в интернет-пространстве и социальных сетях. Выделены внутренние деструктивные социальные и психологические факторы. К внутренним социальным факторам отнесены пророссийские настроения части украинских граждан и определенные уступки современной власти в ее безосновательной надежде достичь благодаря этому мира с агрессором. В качестве внутренних психологических факторов указано наличие у определенной части ветеранов и волонтеров нерешенных внутренних конфликтов и деформаций личности. В частности, конфликт субличностей «врага» и «защитника» и конфликт между потребностью избавиться от себя «иного», стать «обычным» и невозможность этого достичь, что приводит к неадекватным поведенческим реакциям, совершению ветеранами противоправных действий. Отмечено, что в случае невозможности достижения внутреннего компромисса между противоположными сторонами конфликтов, проекции ветеранов внутреннего «врага» на семейное и социальное окружение вызывают проблемы в их взаимодействии с ними, а у некоторых ветеранов их негативные психоэмоциональные и психосоматические состояния и провоцирует суицидальные намерения и поведение.

Ключевые слова: ветераны, волонтеры, гибридная война, мир, травмирующие факторы, посттравматические состояния, адаптивность

Lazorenko B. P. Factors of destabilization of post-traumatic conditions and adaptability of ATO / OUF veterans and volunteers in the context of hybrid war and peace

The state of stability of indicators of post-traumatic conditions and adaptability of veterans and volunteers of ATO / OOS in post-rehabilitation period was empirically investigated. The dynamics of these indicators are revealed. There are three main trends in this dynamic: maintaining relative constancy of indicators, decreasing and increasing them. In order to find out the destructive effects of hybrid war and peace on post-traumatic conditions, the adaptability and psychological well-being of veterans and volunteers there were summarized the materials of individual discussions and consultations with them, the results of analysis of their pages and groups in social networks, and the need for well-being. The most destabilizing external and internal factors of these traumatic effects on the rehabilitators and their close environment are distinguished. There are identified the most vulnerable external social factors: the continuation of shelling and deaths of Ukrainian servicemen and civilians in the east of the country; aggressive anti-Ukrainian actions by the Russian side of the military conflict in the occupied territories, in particular in the Crimea and the international arena; various hostile actions of information war on the Internet space and social networks. Among the internal destructive factors are social and psychological ones. The social internal factors include the pro-Russian sentiment of some Ukrainian citizens and certain concessions made by the modern government in its unreasonable hope of achieving peace with the aggressor. Among internal psychological factors the main are: unresolved internal conflicts and personality deformities. In particular, there are the conflict between the personalities of the "enemy" and the "defender" and the conflict between the need to rid oneself of "another", to become "normal" and the inability to achieve it. These conflicts lead to inadequate behavioural reactions, the commission of veteran's unlawful actions. It is noted that in case of an inability to reach an internal compromise between the opposite parties to the conflicts, the projection of an internal "enemy" on the members of family and social environment causes problems in their interaction with them, and in some veterans negative psycho-emotional and psychosomatic conditions and provokes suicides.

Key words: veterans, volunteers, hybrid war, peace, traumatic factors, post-traumatic conditions, adaptability

Постановка проблеми. В Україні має місце гібридна війна. Російська держава та її збройні сили продовжують агресивні дії проти України, здійснюються інформаційні атаки на

українське суспільство. Нова українська влада намагається прискорено просувати миротворчі ініціативи, не завжди належно готуючи до них суспільство, зокрема спільноту ветеранів і волонтерів. На жаль, і в самому українському суспільстві існують різні підходи до з'ясування питання встановлення миру на сході країни. Мир в умовах гібридної війни теж стає гібридним. Неоднозначність, невизначеність перестороги щодо погіршення ситуації в країні спричиняють нестабільність психологічного стану ветеранів і волонтерів, мають ретравмівний вплив на їхню особистість, актуалізують посттравматичні стресові стани, порушення адаптивності, унаслідок чого їхня особистість набуває проблемного характеру. Нерідко це спричиняє дезадаптивні поведінкові реакції щодо соціального середовища та в спілкуванні із сім'єю й родиною. На відновлення особистості ветеранів і волонтерів направлені програми психологічної реабілітації, які дають свої результати. Однак унаслідок ретравмівної дії чинників гібридних війни й миру в певній частини реабілітованих через певний час відтворюється в тій чи іншій мірі симптоматика, яка простежувалася до реабілітаційного процесу.

Завдяки зусиллям фахівців і волонтерів в Україні функціонує система соціально-психологічної реабілітації та реадaptaції ветеранів, волонтерів та інших груп суспільства. Проте вона потребує нейтралізації деструктивного впливу чинників гібридних війни і миру на процес їхньої реадaptaції і відновлення психологічного благополуччя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемі покращення психоемоційного стану ветеранів і чинникам порушення його стабільності в процесі реадaptaції до умов мирного життя приділяється увага зарубіжних дослідників. Зокрема, серед негативних соціальних чинників зазначаються неналежна увага до ветеранів – нестача фахівців і соціальна стигма, серед індивідуально-психологічних чинників з боку ветеранів виокремлюється сором прояву власної слабкості, нездатності самостійно подолати проблеми [1].

Також це наявність «відмінності», «інакшості» ветеранів порівняно з цивільними «які там не були» і «вони просто не розуміють», що є бар'єром щодо звернення за допомогою з боку ветеранів і відчуження від них з боку цивільного населення, яке ветерани сприймають як не належне поцінування їхньої служби [2].

Зарубіжні дослідники наполягають також на необхідності враховувати особливості гібридного миру. Важливим з огляду на це може бути досвід миротворчих зусиль, які здійснювались у колишньої Югославії. Зокрема визначено, що в умовах сербсько-хорватського міжетнічного конфлікту першочерговим завданням миротворчих зусиль було досягнення гібридного миру, проте для подальшого розвитку мирного процесу і подолання його негативних аспектів гібридності необхідною виявилася соціальна реадaptaція ветеранів учасників бойових дій до звичайного життя у своїх громадах, зокрема забезпечення їх роботою, завдяки чому ветеран і його сім'я могли відчувати себе частиною громади і суспільства. Необхідним було також запобігання ситуації, коли невдоволені ветерани знову могли б вдатися до спроб розв'язання своїх проблем за допомогою зброї та насильства [3]. Зарубіжними дослідниками також зазначається потреба поєднання знань і практик сфери забезпечення психічного здоров'я і миротворчої діяльності в подоланні конфліктів. Ці сфери повинні інтегруватись одна з одною для того, щоб обидві спільно досягали цілей сталих соціальних трансформацій у постконфліктних суспільствах. При цьому наголошується на потреби не обмежуватися вузьким розумінням психотравматизації, а зважати на культурні, гендерні та інші аспекти проблеми [4].

Вітчизняні дослідники також вказують на проблеми російсько-українського конфлікту у вимірах гібридного миру і гібридної війни [5], зокрема зазначають інформаційно-психологічні та ментальні чинники гібридної війни, які передбачають знищення свідомості, ураження ідентичності особистості українців, формування бажаного противнику «образу світу» і перетворення реципієнтів свого впливу на покірних виконавців необхідних дій [6].

Зважаючи на це, існує необхідність з'ясування деструктивних чинників гібридних війни і миру стосовно ветеранів і волонтерів, оскільки вони є захисниками української держави та суспільства і, відповідно, важливими мішенями гібридної війни. Серед нерозв'язаних раніше частин загальної проблеми ми виділяємо ретравмівний вплив чинників

гібридних війни і миру на соціальне і психологічне благополуччя ветеранів і волонтерів. Визначення вказаних чинників є також важливим завданням, виконання якого дасть змогу вдосконалити систему їхнього соціально-психологічного супроводу реадaptaції (далі – СПСР).

Метою дослідження є визначення внутрішніх і зовнішніх чинників, які спричиняють ретравмівні стресові стани та порушення адаптивності ветеранів і волонтерів АТО/ООС і деструктивно впливають на їхню поведінку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Серед методів дослідження, які ми застосували, провідними є: теоретичний аналіз, узагальнення, систематизація та концептуалізація. Також ми скористались емпіричними методиками визначення посттравматичних стресових станів (далі – ПТСС) [7] і рівня адаптивності [8], авторським опитувальником якості життя. Важливим джерелом з'ясування зовнішніх і внутрішніх ретравмівних чинників слугували для нас також результати аналізу матеріалів постів і повідомлень друзів ветеранів і волонтерів у їхніх особистих сторінках, соціальних мережах і групах.

Дослідження ретравмівного впливу чинників гібридних війни та миру на ветеранів і волонтерів ми здійснили завдяки визначенню рівня нестабільності результатів отриманих ними після завершення реабілітаційного курсу, проведеного в рамках Школі соціально-психологічної допомоги Чернігівського національного технологічного університету (далі – Школа) і з'ясування чинників, які зумовили їхню зміну та звернули увагу на потреби реабілітантів у продовженні співпраці ветеранів і волонтерів у межах проєкту СПСР.

2017-2018 рр. за участю автора були проведені заняття в Школі соціально-психологічної допомоги ветеранам, волонтерам, ВПО та членам їхніх сімей. Метою занять було опанування навичок психологічної само- і взаємодопомоги, покращення якості життя на основі використання психотехнології переживання і засвоєння негативних станів як життєвого досвіду, спираючись на методику «рівний-рівному». Проведення дослідження ефективності навчального курсу за заключним тестуванням і опитуванням наприкінці лютого 2018 р. показало позитивні результати щодо зменшення проявів посттравматичних станів, покращення адаптивності і загальної якості життя учасників.

Повторне дослідження стабільності отриманих результатів через рік і десять місяців у жовтні 2019 р. виявило такі тенденції: в одних учасників Школи результати залишилися приблизно на попередньо досягнутому рівні, в інших вони погіршилися, але не повернулися на початковий рівень, а в деяких учасників вони суттєво покращилися. Під час зустрічі випускників Школи в жовтні 2019 році ухвалили рішення продовжити співпрацю, але в новому форматі проєкту СПСР. Оскільки загальна чисельність учасників дослідження не давала змоги зробити репрезентативну вибірку, тому ми провели це дослідження у форматі case study і виокремили кейси двох ветеранів і двох волонтерів, які ілюструють зазначені вище тенденції. Нижче наводимо порівняння результатів отриманих після завершення занять у Школі наприкінці лютого 2018 р. і через півтора року на початку жовтня 2019 року.

Таблиця 1.
Показники посттравматичних стресових станів ветерана А

Ветеран А. Посттравматичні стресові стани							
17.02.2018				05.10.2019			
Симпт. інтрузії	Симпт. уникн.	Негатив думки і емоції.	Надмір. реактив.	Симпт. інтруз.	Симпт. уникн.	Негатив думки і емоції.	Надмір. реактив.
11	4	14	15	10	4	5	8
Інтегральний показник ПТСС							
44				27			

Таблиця 2.
Показники адаптивності ветерана А

Ветеран А. Адаптивність					
17.02.2018			05.10.2019		
Поведінк. Регуляція	Комунікат. потенціал	Моральна нормативн.	Поведінк. регуляція	Комунікат. потенціал	Моральна нормативн.
22	6	11	22	8	11
Інтегральний показник особистісного адаптивного потенціалу					
39			41		

У ветерана А, який не мав діагнозу ПТСР, спостерігаємо значне зменшення проявів посттравматичних стресових станів, проте показники адаптивності погіршились на два бали через зменшення показника комунікативного потенціалу. У процесі індивідуального консультування він зазначав негативний вплив на власний психічний стан чинників гібридної війни. Через що мав «розбірки» з односельцями, які зневажливо висловлювалися стосовно учасників АТО. Час від часу мав наміри повернутися на «передову», до і під час зустрічі випускників Школи висловлював бажання продовжити навчання в проєкті СПСР та спонукати своїх побратимів до нього долучитись. У нього з'явилося чіткіше усвідомлення необхідності участі в проєкті не тільки і не стільки для себе, але й також для надання допомоги своїм побратимам.

Таблиця 3.
Показники посттравматичних стресових станів ветерана Б

Ветеран Б. Посттравматичні стресові стани							
24.02.2018				05.10.2019			
Симпт. інтрузії	Симпт. уникн.	Негатив думки і емоції.	Надмір. реактив.	Симпт. інтруз.	Симпт. уникн.	Негатив думки і емоції.	Надмір. реактив.
14	4	18	14	16	7	18	17
Інтегральний показник ПТСР							
50				58			

Таблиця 4.
Показники адаптивності ветерана Б

Ветеран Б. Адаптивність					
24.02.2018			05.10.2019		
Поведінкова регуляція	Комунікат. Потенціал	Моральна нормативн.	Поведінкова регуляція	Комунікат. потенціал	Моральна нормативн.
58	16	9	55	14	8
Інтегральний показник особистісного адаптивного потенціалу					
83			77		

Приклад ветерана Б, який має встановлений діагноз ПТСР і проходив курс лікування в госпіталі, свідчить про те, що показники його посттравматичних станів дещо збільшилися через симптоми інтрузії, уникнення і надмірної реактивності, а інтегральний показник особистісного адаптивного потенціалу зменшився. Завдяки індивідуальним консультаціям з ним і його дружиною з'ясувалось, що нестабільність його психологічного стану і поведінки зумовлені впливом чинників гібридної війни і труднощами адаптації до мирного життя. Він мав намір повернутись до зони ООС, оскільки погіршилися його стосунки з дружиною, яка вирішила розлучитися Проте він зберігає консультативний зв'язок із викладачами з надією на їхнє покращення.

У цілому проведене пролонговане дослідження показало задовільний рівень стабільності результатів, отриманих під час навчання в Школі. Разом з тим маємо констатувати деструктивний вплив чинників гібридної війни на психоемоційний стан та адаптивність випускників Школи. На жаль, в умовах гібридної війни мир також набуває гібридного характеру, що слід урахувувати під час організації та реалізації проєкту СПСР ветеранів щодо нейтралізації деструктивної дії зазначених чинників на учасників проєкту.

Розглянемо порівняння кейсів результатів дослідження волонтерок після закінчення занять у Школі 17.02.2018 і під час зустрічі 05.10.2019 року

Таблиця 5.
Показники посттравматичних стресових станів волонтерки А

Волонтерка А. Посттравматичні стресові стани							
17.02.2018				05.10.2019			
Симпт. інтрузії	Симпт. уникн.	Негативду мки емоції.	Надмір. реактив.	Симпт. інтрузії	Симпт. уникн.	Негативду мки емоції.	Надмір. реактив.
6	0	5	5	7	3	10	11
Інтегральний показник ПТСС							
16				31			

Таблиця 6.
Показники адаптивності волонтерки А

Волонтерка А. Адаптивність	
17.02.2018	05.10.2019

Поведінкова регуляція	Комунікат. потенціал	Моральна нормативн.	Поведінкова регуляція	Комунікат. потенціал	Моральна нормативн.
16	8	8	23	8	11
Інтегральний показник особистісного адаптивного потенціалу					
32			42		

У волонтерки А за час після закінчення занять у Школі зросли показники постстресових станів і показники адаптивності, що зумовлено, на її думку, труднощами у спілкуванні з чоловіком-учасником АТО та початком навчання з підвищення професійної кваліфікації, початком систематичних занять і необхідністю переключення на новий спосіб життя. Проте, за опитувальником якості життя та результатами бесіди, вона почуває себе досить впевнено щодо подолання зазначених труднощів і відчуває потребу в продовженні роботи в проєкті СПСР для набуття нових знань і практичних навичок з тим, щоб ефективніше допомагати собі в опануванні чинників гібридної війни і надавати необхідну допомогу своєму чоловіку та іншим людям, які її потребують у її волонтерській діяльності.

Таблиця 7.
Показники посттравматичних стресових станів волонтерки Б

Волонтерка Б. Посттравматичні стресові стани							
24.02.2018				05.10.2019			
Симпт. інтрузії	Симпт. уникн.	Негативд умки і емоції.	Надмір. реактив.	Симпт. інтрузії	Симпт. уникн.	Негативд умки і емоції.	Надмір. реактив.
10	8	18	7	3	2	6	0
Інтегральний показник ПТСС							
43				11			

Таблиця 8.
Показники адаптивності волонтерки Б

Волонтерка Б. Адаптивність					
17.02.2018			05.10.2019		
Поведінкова. регуляція	Комунікат. потенціал	Моральна нормативн.	Поведінкова регуляція	Комунікат. потенціал	Моральна нормативн.
30	12	9	10	6	6
Інтегральний показник особистісного					

адаптивного потенціалу	
51	22

Натомість волонтерка Б має суттєвий прогрес щодо зменшення показників постстресових станів, які зменшилися майже в чотири рази. Це ж стосується і показників порушення адаптивності, які також зменшилися в понад двічі. Після закінчення Школи вона вступила до вишу з метою здобути вищу освіту психологічного профілю. Під час опитування волонтерка Б висловила бажання участі в проєкті СПСР з тим, щоб суттєво підвищити свою кваліфікацію та ефективніше, як волонтер, надавати першу психологічну допомогу іншим людям, які її потребують.

Також під час зустрічі випускників Школи через рік і шість місяців ми провели опитування їхніх потреб участі у проєкті СПС. Зокрема, ветерани АТО/ООС станом на 05.10.2019 року серед своїх потреб зазначили такі: навчитися психологічно допомагати своїм хлопцям; покращити фізичне і психологічне самопочуття і здоров'я; зміцнити психіку; відновити стосунки зі своєю дружиною; покращити взаєморозуміння в родині; частіше проводити зустрічі. Основними потребами волонтерів під час зазначеного опитування були такі: покращити фізичне здоров'я, позбутися надмірної ваги; опанувати легку тривожність; удосконалити набуті раніше навички; здобути нові знання, набути нові навички роботи й досвід, самовдосконалення; більше практичних завдань для закріплення результатів; продовжити корисні і приємні зустрічі, спілкування зі старими друзями.

Спираючись на узагальнені результати дослідження і беручи до уваги результати аналізу індивідуальних бесід, інтерв'ю, консультацій із ветеранами і волонтерами, аналіз їхній сторінок і груп у соціальних мережах, ми виокремили найбільш травмівні зовнішні і внутрішні чинники гібридних війни і миру, що впливають на них.

Щодо зовнішніх соціальних чинників, то найуразливішими є продовження обстрілів і загибель українських військовослужбовців і мирного населення на сході країни. Також це агресивні антиукраїнські дії російської сторони військового конфлікту на окупованих територіях, зокрема в Криму, і на міжнародній арені, продовження та активізація різноманітних акцій інформаційної війни в інтернет-просторі та соціальних мережах під прикриттям договору про дружбу, співробітництво і партнерство, який був чинним до квітня 2019 р.

Ці зовнішні чинники стимулюють і підсилюють внутрішні деструктивні чинники. Серед внутрішніх соціальних чинників – це проросійські настрої частини українських громадян і певні поступки сучасної влади в її безпідставній (з точки зору ветеранів і волонтерів) надії в такий спосіб досягти миру з агресором.

Щодо внутрішніх психологічних чинників слід зазначити таке. Ще до участі в АТО/ООС певна частина реабілітантів мала психологічні проблеми, в серед інших із власним сімейно-родинним оточенням, і вбачала можливість дистанціюватись від них завдяки військовій службі. Військова служба сприяла в певної частини реабілітантів акцентуації особистості, її фокусуванні так званої «заточеності» на специфіці військового середовища, бойовій смертоносній взаємодії з ворожими угрупованнями в ситуації усвідомлення реальної загрози власної смерті, які зумовлюють відповідні флешбеки в умовах миру. Дехто сподівається на заслужені поцінування і пошанування з боку близьких і загалу цивільного населення за власний внесок у їхню безпеку, тому почувають себе ображеним і, відповідно, обурено реагують, коли їх зневажають. Повернення ветеранів у своє мирне середовище актуалізує їхні старі проблеми, а в умовах гібридного миру зумовлює в деякого з них психологічну ретравматизацію, загострення набутих під час участі в бойових діях травмівних реакцій і прояви деформацій особистості, насамперед коли вони інколи чують на свою адресу образливе: «Ми вас туди не посилали».

Серед важливих внутрішніх психологічних чинників слід зазначити набуті певною частиною ветеранів і волонтерів через участь у бойових діях внутрішні конфлікти та деформації особистості. Серед них провідними є: неприйняття в собі внутрішніх змін, «себе іншого» і безрезультатність намагань позбутися цієї «інакшості», яка унеможливорює намагання бути «звичайним», «як усі». Також це неусвідомлений внутрішній конфлікт

субособистостей «захисника» і «ворога», який зумовлює загострену чутливість і травмівні проєкції, пошуки і віднайдення навколо себе не тільки реальних, але й уявних «сепарів». Вплив цих чинників, у свою чергу, призводить до неадекватних поведінкових реакцій, скоєння ветеранами протиправних дій, порушення ними закону в намаганнях відновити справедливість і знешкодити «ворога». З другого боку – неможливість досягнення внутрішнього компромісу між протилежними сторонами конфлікту спричиняє у деяких ветеранів складні психосоматичні та психічні стани, провокує суїцидальні думки, наміри і реальні спроби, серед них із летальним завершенням.

Зазначені внутрішні конфлікти та інші психотравмівні деформації особистості ветеранів призводять до труднощів у їхній взаємодії із сімейно-родинним і соціальним довкіллям. Їхні дружини і діти часто потерпають від того, що їхні чоловіки психологічно «перебувають на війні і продовжують відчувати себе в оточенні ворогів». Унаслідок цього у близьких ветеранів виникає почуття психологічної відчуженості від них, а в самих ветеранів – роздратування щодо того, що рідні та близькі можуть їх зрозуміти і прийняти такими, які вони є. Тому вони намагаються повернутися назад у зону бойових дій.

Ці чинники мають деструктивний вплив також і на волонтерів, зокрема і завдяки тому, що вони перебувають у тісній взаємодії та емоційних переплетеннях із ветеранами, оскільки вбачають свою місію в допомозі захисникам українського суспільства і держави. Певна частина волонтерів теж психологічно перебуває у «стані бойових дій із ворогом». Вони постійно відстежують стан справ на передовій і всередині країни щодо допомоги учасникам бойових дій і боротьби з тими, хто, на їхню думку, активно чи пасивно сприяє ворожим силам. Разом із ветеранами вони потребують соціально-психологічного супроводу щодо реадaptaції до мирного життя, з урахуванням того, що воно теж набуло гібридного характеру, а саме: нестабільності, невизначеності, непередбачуваності.

На жаль, гібридність миру зумовлює у ветеранів АТО/ООС і волонтерів підсвідому необхідність у збереженні набутих особистісних характеристик доцільних в умовах війни, які з точки зору мирного життя сприймаються як деформації, але певною мірою можуть бути важливими і необхідними в забезпеченні готовності до бойових дій за умов трансформації гібридного миру в гарячу фазу війни. Нерідко у відповідь на прямі рекомендації ветеранам про те, що вони потребують психологічної реабілітації, можна почути: «У мене все гаразд, це вас, цивільних, треба лікувати».

Тому для врахування і нейтралізації дії деструктивного характеру цих чинників під час супроводу їхньої реадaptaції необхідним є укорінення у ветеранів і волонтерів навичок самопомогі при взаємодопомозі в опрацюванні негативних станів і внутрішніх конфліктів і профілактиці рецидивів деструктивної поведінки; проведення спільних занять із членами їхніх сімей і близькими щодо засвоєння навичок і практик позитивної взаємодії з ними; продовження роботи груп взаємодопомогі щодо набуття позитивного спілкування і досвіду психологічного благополуччя.

Зважаючи на зазначені чинники, доходимо висновків про необхідність дослідження технік і технологій їхньої ефективної нейтралізації, удосконалення системи СПСР та урізноманітнення форм і технологій адаптації ветеранів і волонтерів до життя в умовах гібридних війни і миру, профілактики їхньої ретравматизації в умовах продовження гібридної війни та миру.

Висновки.

Емпірично досліджено стан стабільності показників посттравматичних станів та адаптивності ветеранів і волонтерів АТО/ООС у постреабілітаційний період. Виявлено динаміку цих показників. Виокремлено три основні тенденції цієї динаміки: збереження відносної сталості показників, її зменшення і збільшення.

Для з'ясування деструктивного впливу чинників гібридних війни і миру на посттравматичні стани, адаптивність і психологічне благополуччя ветеранів і волонтерів

узагальнено матеріали індивідуальних бесід і консультацій з ними, результати аналізу їхніх сторінок і груп у соціальних мережах, потреб у відновленні і розвитку психологічного благополуччя. Виокремлено найбільш дестабілізуючі зовнішні і внутрішні чинники ретравмівного впливу зазначених чинників на реабілітантів і їхніх близьких. Серед зовнішніх соціальних чинників найуразливішими визначено: продовження обстрілів і загибелі українських військовослужбовців і мирного населення на сході країни; агресивні антиукраїнські дії російської сторони військового конфлікту на окупованих територіях, зокрема в Криму та на міжнародній арені; різноманітні ворожі акції інформаційної війни в інтернет-просторі та соціальних мережах.

Серед внутрішніх деструктивних чинників виділені соціальні та психологічні. До внутрішніх соціальних чинників зараховано проросійські настрої частини українських громадян і певні поступки сучасної влади в її безпідставній надії досягти завдяки цьому миру з агресором. Як внутрішні психологічні чинники зазначено наявність у певної частини ветеранів і волонтерів нерозв'язаних внутрішніх конфліктів і деформацій особистості. Зокрема, конфлікт субособистостей «ворог» і «захисник» та конфлікт між потребою позбутися себе «інакшого», стати «нормальним» і неможливістю цього досягти, що призводить до неадекватних поведінкових реакцій, скоєння ветеранами протиправних дій. Зазначено, що в разі неможливості досягнення внутрішнього компромісу між протилежними сторонами конфліктів, проєкції внутрішнього «ворога» на сімейно-родинне та соціальне довкілля спричиняють проблеми в їхній взаємодії з близькими, а в деяких ветеранів негативні психоемоційні та психосоматичні стани та провокує суїцидальні наміри й поведінку.

Беручи до уваги отримані результати, зазначаємо перспективність дослідження технологій ефективною нейтралізації визначених дестабілізуючих чинників, удосконалення системи СПСР ветеранів і волонтерів до цивільного життя, профілактики їхньої ретравматизації в умовах продовження гібридних війни та миру.

Література

1. Reisman. M. - 2016. PTSD Treatment for Veterans: What's Working, What's New, and What's Next. NCBI NIH.
URL : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5047000/>
2. Derrick Kranke, Jerry Floersch, Aram Dobalian. Identifying Aspects of Sameness to Promote Veteran Reintegration with Civilians: Evidence and Implications for Military Social Work Health & Social Work, Volume 44, Issue 1, February 2019, Pages 61–64, <https://doi.org/10.1093/hsw/hly036>
3. Irene Baraldi Statebuilding and peace formation:a study on war veterans in Bosnia-Herzegovina (2017).
<https://www.balcanicaucaso.org/content/download/137178/1284652/version/1/file/Tesi+Baraldi+Irene.pdf>
4. Marian Tankink, Friederike Bubenzer, Sarah van der Walt. Achieving Sustainable Peace Through An Integrated Approach To Peacebuilding And Mental Health And Psychosocial Support. (2017). URL: <http://www.ijr.org.za/home/wp-content/uploads/2018/01/IJR-Peacebuilding-Lit-Review.pdf>
5. Перепелиця Г. Російсько-український конфлікт: гібридний мир проти гібридної війни. Універсум. 1–2 (279–280), 2017. URL: <http://universum.lviv.ua/magazines/universum/2017/1/hibr.html>
6. Горбенко Ю. Л., Горбенко А. Ю. Інформаційно-психологічні та ментальні чинники Російсько-Українського протистояння. Вісник Національного університету оборони України : Зб. Наукових праць. К. : НУОУ, 2015. № 1(44) С. 50-57.
7. Безшейко, В. (2016). Адаптація Шкали для клінічної діагностики ПТСР та опитувальника “Перелік симптомів ПТСР” для української популяції. Психосоматична медицина та загальна практика, 1(1). URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/8>.

8. Маклаков, А. Г., & Чермянин, С. В. (2006). Многоуровневый личностный опросник. Адаптивность (МЛО-АМ). В Д. Я. Райгородский (Ред.), Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Самара: Бахрах-М.

References

1. Reisman. M. - 2016. PTSD Treatment for Veterans: Whats Working, Whats New, and Whats Next. - NCBI - NIH.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5047000>
2. Derrick Kranke, Jerry Floersch, Aram Dobalian. Identifying Aspects of Sameness to Promote Veteran Reintegration with Civilians: Evidence and Implications for Military Social Work Health & Social Work, Volume 44, Issue 1, February 2019, Pages 61-64,
<https://doi.org/10.1093/hsw/hly036>
3. Irene Baraldi Statebuilding and peace formation: a study on war veterans in Bosnia-Herzegovina (2017). Vzyato z: <https://www.balcanicaucaso.org/content/download/137178/1284652/version/1/file/Tesi+Baraldi+Irene.pdf>
4. Marian Tankink, Friederike Bubbenzer, Sarah van der Walt. Achieving Sustainable Peace Through An Integrated Approach To Peacebuilding And Mental Health And Psychosocial Support. (2017). Vzyato z: <http://www.ijr.org.za/home/wp-content/uploads/2018/01/IJR-Peacebuilding-Lit-Review.pdf>
5. Perepelicya G. Rosijsko-ukrayinskij Konflikt: gibridnij svit proti gibridnoyi Vijn. Universum. 1-2 (279-280), 2017. Vzyato z: <http://universum.lviv.ua/magazines/universum/2017/1/hibr.html>
6. Gorbenko Yu.L. Informacijno-psihologichni ta mentalni Chinnik Rosijsko-Ukrayinskogo protivostoyanie / Yu.L. Gorbenko, A.Yu. Gorbenko // Visnik nacionalnogo universitetu oboroni Ukraini: Zb. Naukovih prac. - K.: NUOU, 2015. - № 1 (44) - S. 50-57.
7. Bezshejko, V. (2016). Adaptaciya shkaloyu dlya KLINICHNOYi diagnostiki PTSR ta opituvalnika "Perelik simptomiv PTSR" dlya ukrayinskoyi populyaciyi. Psihosomaticnih medicina ta zagalna praktika, 1 (1). Vzyato z <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/8>.
8. Maklakov, A. G., & Chernyanin, S. V. (2006). Bagatorivnevij osobistisnij opituvalnik. Adaptivnist (MLO-AM). U D. Ya. Rajgorodskij (Red.), Praktichna psihodiagnostika. Metodiki i testi. Samara: Bahrah-M.