

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ЖАЛЮК СЕРГІЙ МИХАЙЛОВИЧ

Допускається до захисту:
в.о. завідувача кафедри
кризової та клінічної психології
к. психол. наук, доцент
_____ О.А. Соловей-Лагода
«__» _____ 2024 р.

**ПСИХОЛОГІЧНА ОБІЗНАНІСТЬ ЧЛЕНІВ РОДИН
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОСТІ
ЇХ РЕІНТЕГРАЦІЇ В ЦИВІЛЬНОМУ ЖИТТІ**

Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях»
Магістерська робота

Науковий керівник:
Боженко В.Г., асистент кафедри
загальної та соціальної психології

Науковий консультант:
Соловей-Лагода О.А.
к. психол. наук, доцент,
доцент кафедри кризової
та клінічної психології

Оцінка: ____ / ____ / ____
(бали за шкалою ECTS/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____
(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОБІЗНАНОСТІ ЧЛЕНІВ РОДИНИ НА ПРОЦЕС РЕІНТЕГРАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ У ЦИВІЛЬНОМУ ЖИТТІ.....	9
1.1 Теоретичний аналіз поняття психологічної обізнаності у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці.....	9
1.2. Складові психологічної обізнаності членів родин військовослужбовців та їх характеристика.....	18
1.3. Реінтеграція військовослужбовців і ветеранів: концептуальний аналіз, чинники та їх характеристика.....	31
Висновки до розділу 1.....	44
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОБІЗНАНОСТІ ЧЛЕНІВ РОДИНИ ТА ЇХ ВПЛИВУ НА ПРОЦЕС РЕІНТЕГРАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ У ЦИВІЛЬНОМУ ЖИТТІ	47
2.1. Характеристика вибірки та етапів дослідження.....	47
2.2. Характеристика методів та методик емпіричного дослідження.....	50
Висновки до розділу 2.....	63
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОБІЗНАНОСТІ ЧЛЕНІВ РОДИНИ ТА ЇХ ВПЛИВУ НА ПРОЦЕС РЕІНТЕГРАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ У ЦИВІЛЬНОМУ ЖИТТІ.....	64
3.1. Аналіз результатів дослідження особливостей психологічної компетентності членів родин військових та її впливу на процес реінтеграції військових у цивільному житті.....	64
3.2. Рекомендації щодо ефективної реінтеграції військових до цивільного життя.....	79
3.3. Програма підвищення рівня психологічної компетентності членів родин військовослужбовців.....	82
Висновок до розділу 3.....	93
ВИСНОВКИ.....	95
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	97
ДОДАТКИ.....	104

АНОТАЦІЯ

Жалюк С.М. Психологічна обізнаність членів родин військових як чинник ефективності їх реінтеграції в цивільному житті. Спеціальність 053 психологія. Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2024.

У кваліфікаційній роботі досліджено поняття, сутність та зміст психологічної обізнаності членів родин військових (ветеранів). Актуальність дослідження полягає в тому, що коли ветерани повертаються додому та мають реінтегруватися у цивільне життя, до норм і цінностей, що є загальноприйнятими для цивільного населення у суспільному просторі, усвідомленість родиною ветерана про його психологічний стан та процеси його усвідомлення цивільного життя, відіграє важливе значення в процесі реінтеграції.

Розроблено рекомендації щодо покращення ефективності реінтеграції ветеранів до цивільного життя, підвищення рівня психологічної обізнаності членів сімей військових (ветеранів), зокрема програм підвищення рівня психологічної компетентності членів родин військових для адміністративно-територіального регіону

Наукова новизна дослідження полягає у врахуванні важливості включення психоедукаційних заходів цивільного суспільства до сучасної системи реінтеграції ветеранів. Практична значимість полягає в можливості використання результатів задля вдосконалення системи реінтеграції ветеранів, проведення комплексу психоедукаційних заходів щодо підвищення розуміння цивільним населенням особливостей реінтеграційних процесів у ветеранів.

Ключові слова: психологічна обізнаність, реінтеграція, ветеран, психологічна компетентність, компоненти психологічної обізнаності, .

112 с., 14 рис., 4 дод., 60 джерел

ANOTATION

Zhaliuk S.M. Psychological awareness of family members of military personnel as a factor in the effectiveness of their reintegration into civilian life.

Specialty 053 Psychology. Educational program "Rehabilitation Psychology in Emergency Situations". Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2024.

The qualification work explores the concept, essence and content of psychological awareness of family members of military personnel (veterans). The relevance of the study is that when veterans return home and have to reintegrate into civilian life, to the norms and values that are generally accepted for the civilian population in the public space, the awareness of the veteran's family about his psychological state and the processes of his awareness of civilian life plays an important role in the process of reintegrating.

Recommendations have been developed to improve the effectiveness of veterans' reintegration into civilian life, to increase the level of psychological awareness of military family members (veterans), in particular, a program to increase the level of psychological competence of military family members for the administrative-territorial region

The scientific novelty of the study lies in taking into account the importance of including psychoeducational measures of civil society in the modern system of veterans' reintegration. The practical significance lies in the possibility of using the results to improve the system of veterans' reintegration, to conduct a set of psychoeducational measures to increase the civilian population's understanding of the features of reintegration processes in veterans.

Keywords: psychological awareness, reintegration, veteran, psychological competence, components of psychological awareness, .

112 pag., 14 fig., 4 app., 60 references

ВСТУП

Актуальність даної магістерської роботи полягає в тому, що починаючи з 2014 року Україна знаходиться у стані воєнного конфлікту, який переріс у повномасштабну війну внаслідок агресії росії проти України. З початком цієї війни кількість військових, переважною часткою з яких є мобілізовані, збільшилася в рази. Така велика кількість одночасно демобілізованих військових призведе до формування нових суспільних конфігурацій. Після демобілізації настає період, коли ветерани повертаються додому та мають реінтегруватися у цивільне («старе») життя, до норм і цінностей, що є загальноприйнятими для цивільного населення у суспільному просторі.

Цей процес визначається як реінтеграція колишніх військовослужбовців. Більшість учасників бойових дій зазвичай без перешкод входять у цивільне життя, але значна кількість людей може зіткнутися з проблемами на цьому шляху. Програми реінтеграції покликані допомогти колишнім комбатантам у їх зусиллях щодо соціально-економічної та психологічної інтеграції в суспільство.

В Україні механізми реінтеграції були встановлені у вигляді підтримки, що надається у формі пільг та послуг, які забезпечуються центральними органами виконавчої влади, які керуються великою кількістю нормативно-правовими актами. Це стара система, яка була наслідувана з часів Радянського Союзу та частково змінена з початком конфлікту на Донбасі. Наразі, теперішні ветерани, які відрізняються за низкою характеристик від попередніх поколінь ветеранів, мають інакші потреби. І хоча держава намагається змінюватися, залучати до проведення заходів реінтеграції ветеранів міжнародні благодійні організації, українські благодійні фонди та громадські організації, однак велика кількість ветеранів, які можуть одночасно повернутися у цивільне життя, може призвести до колапсу всієї системи реінтеграційних зусиль.

Наскільки існуюча система успішно забезпечить процес реінтеграції є питанням контрверсійним: з одного боку, на думку держави вона створила умови для їх успішної реінтеграції; з іншого боку, ветерани та громадськість вказують на недосконалість інфраструктури, брак коштів та загальну

незадоволеність якістю впровадження цих реабілітаційних програм. Більш того, як показує практика, рівень і ефективність, зміст та якість соціальних послуг, які на сьогодні надаються учасникам російсько-української є недостатнім.

Залишається відкритим питання, наскільки ефективними є дії з боку державного сектору та чи є вклад зі сторони громадських об'єднань значимим аби говорити про їхню дієвість. Тому на перший план виходить питання залучення таких соціальних інститутів суспільства як сім'я ветерана, близьке коло родичів та друзів.

Об'єктом дослідження є психологічна обізнаність.

Предметом дослідження є психологічна обізнаність членів родин військовослужбовців як чинник їх успішної реінтеграції до цивільного життя.

Метою даної роботи є теоретичний аналіз та емпіричне дослідження психологічної обізнаності членів родин військовослужбовців та її впливу на процес реінтеграції ветеранів російсько-української війни до цивільного життя.

Відповідно до мети було поставлено наступні **завдання дослідження**:

- на основі українського та міжнародного досвіду визначити основні чинники успішної реінтеграції ветеранів до цивільного життя;
- дослідити сутність і зміст поняття психологічної обізнаності людини, фактори та чинники, які на неї впливають;
- проаналізувати вплив психологічної обізнаності членів родин військових (ветеранів) на процес реінтеграції ветеранів російсько-української війни;
- емпірично виявити рівень психологічної обізнаності членів родин військовослужбовців та дослідити вплив психологічної обізнаності членів родини на процес реінтеграції військовослужбовців до цивільного життя;
- розробити та апробувати тренінгові програму підвищення рівня психологічної обізнаності членів родини військовослужбовців, що повернули із зони бойових дій.

Гіпотезою є припущення про те, що підвищення рівня психологічної обізнаності членів родин військових (ветеранів) покращить реінтеграційні процеси останніх у цивільному житті.

Мета та гіпотеза зумовили вибір наступних **методів дослідження**.

- *теоретичні методи*: синтез основних положень та аналіз основних праць з визначення поняття та процесу реінтеграції, а також наявність поглядів теоретиків психологічної науки щодо змісту поняття «психологічна обізнаність» в його широкому розумінні та у вузькому – що стосується родин військових (ветеранів).

В Україні була проведена низка досліджень стосовно ветеранів АТО/ООС, які зосереджуються на потребах та особливостях надання пілг з боку держави (звіти «VeteranHub», ГО «Юридична сотня», опитування КМІС та ін.).

- *емпіричні методи*: тест комунікативних умінь Л. Міхельсона, анкета самооцінки емоційної компетентності за Матійків І.В., авторська анкета;
- *методи математичної статистики* (описова статистика, кореляційний аналіз, t-критерій Стюдента).

Наукова новизна дослідження полягає у врахуванні важливості включення психоедукаційних заходів цивільного суспільства до сучасної системи реінтеграції ветеранів.

Практична значущість полягає в можливості використання результатів задля вдосконалення системи реінтеграції ветеранів, проведення комплексу психоедукаційних заходів щодо підвищення розуміння цивільним населенням особливостей реінтеграційних процесів у ветеранів. На думку автора, в Україні зусилля необхідно направляти не тільки на допомогу та підтримку самих ветеранів, а також важливо концентруватися на усвідомленні цивільним населенням потреби в готовності до повернення ветеранів до цивільного життя після закінчення війни.

Апробація роботи. Основні положення магістерської роботи було представлено на II Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми,

досвід, нові концепції та перспективи», 16–17 травня 2024 р. та IV Міжнародній конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності» Донецький національний університет імені Василя Стуса м. Вінниця 14-15.11.2024 року, а також опубліковано у таких збірниках наукових праць:

1. Жалюк С.М. Роль родини в процесі реінтеграції ветерана до цивільного життя. Матеріали II Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи», 16–17 травня 2024 р. / За ред. проф. В. А. Оверчук. Вінниця: Вид-во ФОП Кушнір Ю. В., 2024. С. 267-270. [Електронне видання].

2. Соловей-Лагода О.А., Жалюк С.М. Психологічна обізнаність членів родини військовослужбовця як чинних їх ефективної реінтеграції у цивільному житті. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія «Психологічні науки» / Гол. ред. проф. Вікторія Оверчук. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2024. Випуск 2 (5).

Вибірка та база емпіричного дослідження. Дослідження проводилось серед членів сімей військових (ветеранів). Вибірку склали 60 осіб, серед них чоловік/дружина – 47, брат/сестра – 4, батько/мати – 2, інші – 7.

Структура роботи зумовлена логікою дослідження та складається із вступу, трьох розділів, восьми підрозділів, висновків та рекомендацій, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 125 сторінок, з них основного тексту – 96 сторінок. Список використаних джерел містить 60 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОБІЗНАНОСТІ ЧЛЕНІВ РОДИНИ НА ПРОЦЕС РЕІНТЕГРАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ У ЦИВІЛЬНОМУ ЖИТТІ

1.1 Теоретичний аналіз поняття психологічної обізнаності у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці

Проблема психологічної обізнаності людини є актуальною та важливою з точки зору функціонування суспільства, і в першу чергу людини в ньому.

Великий тлумачний словник української мови дає роз'яснення поняттю обізнаність людини – «який знається на чому-небудь, добре ознайомлений з чимось» [9].

Розглядаючи та усвідомлюючи розуміння, який є зміст поняття «психологічної обізнаності» сучасні теоретики психологічної науки її пов'язують з поняттям самосвідомості та рефлексії, самопізнання, усвідомлення себе самого, такого який Я є. За думкою науковців психологічна обізнаність характеризується здатністю людини усвідомлювати власні психічні процеси, думки, емоції та поведінку, що є важливим аспектом саморегуляції та особистісного розвитку.

В контексті сучасного світу, тих викликів, які постають перед людиною, дослідження поняття та змісту психологічної обізнаності є особливо актуальними в умовах зростаючого інформаційного навантаження, постійного стресу та дуже швидких соціальних змін. Розуміння того, як людина може усвідомлювати свої психологічні стани, керувати ними, забезпечуючи розвиток людського особистісного благополуччя та адаптивності до реалій життя.

Поняття психологічної обізнаності не так часто розглядається в теоретичних роботах українських психологів. В основному тих, хто переймається питаннями особистісного розвитку, психічного здоров'я та адаптації людини в суспільстві.

В українській психології концепцію психологічної обізнаності досліджували різні автори, хоча часто вони можуть використовувати терміни як “усвідомленість”, “рефлексивність” або “самосвідомість”.

Так, в своїх роботах Максименко С.Д. поняття психологічної обізнаності тісно пов’язує з самосвідомістю, когнітивним розвитком та формуванням особистості. В його творах психологічна обізнаність розглядається як ключовий елемент розвитку когнітивної та емоційної сфери людини, дозволяє людям не тільки розуміти свої потреби і прагнення, а й контролювати їх вплив на поведінку. Він зазначає, що формування психологічної обізнаності сприяє глибшому розумінню себе та світу, дозволяє людині краще орієнтуватися в міжособистісних відносинах та сприяє вирішенню конфліктів[25].

Таким чином, Максименко С.Д. розглядає психологічну обізнаність як центральний елемент розвитку особистості, навчання та саморегуляції. Він підкреслює її значення для самосвідомості, адаптації до життєвих викликів і успішного соціального функціонування [26].

Рибалка В.В. досліджував психологічні аспекти самосвідомості та особистісного розвитку. В своїх працях він розглядає питання рефлексії та усвідомленого розвитку особистості [44].

Бех І.Д. розробляв концепцію духовно-морального розвитку особистості, яка включає елементи психологічної обізнаності, особливо в аспекті усвідомлення своїх моральних цінностей і переконань, самосвідомості, моральних виборів і рефлексії [5].

Теоретичний аналіз поняття психологічної обізнаності в зарубіжній психології досліджується в межах різних теорій та підходів.

Представники гуманістичної психології, такі як Карл Роджерс і Абрахам Маслоу, також вивчали обізнаність у контексті особистісного розвитку. За їхніми поглядами, психологічна обізнаність є важливою для досягнення автентичності та самоактуалізації — процесу розкриття потенціалу особистості. У цьому контексті обізнаність розглядається як здатність до саморефлексії, що допомагає людині глибше розуміти свої потреби, цінності та цілі [42].

Абрахам Маслоу розглядає тему психологічної обізнаності через поняття самоактуалізації, де обізнаність із власними потребами, цінностями та внутрішнім досвідом стає центральним аспектом особистісного розвитку.

Карл Роджерс звертав увагу на те, що для досягнення автентичності й психологічного благополуччя важливо бути відкритим до власних емоцій, зокрема тих, які можуть бути болісними або складними.

Він розглядає тему психологічної обізнаності через ідею самопізнання, відкритості до внутрішнього досвіду та розвитку автентичності як невід'ємних частин психотерапевтичного процесу. Він описує психологічну обізнаність як здатність бути в контакті зі своїми почуттями, думками і внутрішнім досвідом, що дозволяє людині краще розуміти себе і досягати особистісного зростання.

Даніел Гоулман зазначає, що психологічна обізнаність є основною складовою емоційного інтелекту, яка дозволяє людям усвідомлювати свої емоції, розуміти їх природу і вплив на поведінку. Це дає змогу краще контролювати емоції, будувати здорові стосунки та ефективно вирішувати конфлікти. Гоулман вважає, що обізнаність про свої емоції є критично важливою для досягнення успіху в професійному житті й у міжособистісних взаємодіях [12].

Кабат-Зінне одним із піонерів західної практики усвідомленості, яка тісно пов'язана з психологічною обізнаністю. У своїх роботах він пояснює, що практики усвідомленості допомагають людині розвивати глибше розуміння своїх думок, емоцій і фізичних відчуттів у поточному моменті. Психологічна обізнаність у цьому контексті полягає у вмінні бути свідомим і уважним до своїх внутрішніх процесів без оцінки та критики, що сприяє зменшенню стресу та покращенню якості життя[32].

Елен Лангер підкреслює важливість свідомого підходу до життя та рішення повсякденних завдань. Вона визначає психологічну обізнаність як здатність бути “тут і зараз”, активно усвідомлюючи оточення і свої внутрішні стани. На відміну від Кабат-Зінна, Лангер більше зосереджується на когнітивному аспекті, який допомагає уникати автоматичних, неусвідомлених дій. Вона представляє

концепцію усвідомленості як здатності бути уважним до поточного моменту, відкритим до нової інформації та гнучким у мисленні[45].

Ленгер підходить до усвідомленості з точки зору когнітивної психології та стверджує, що вона допомагає уникати автоматичних і ригідних патернів мислення, що в свою чергу сприяє адаптивності, інноваційності та особистісному зростанню. Її дослідження пропонують інший погляд на усвідомленість, відмінний від медитативних практик, більше зосереджений на гнучкості свідомості в повсякденному житті.

Порівняльний аналіз українських і зарубіжних підходів до вивчення психологічної обізнаності мають певні спільні риси, проте існують також важливі відмінності.

І в українській, і в зарубіжній психології психологічна обізнаність розглядається як механізм саморегуляції, що сприяє особистісному розвитку. Обидві традиції акцентують увагу на важливості саморефлексії, усвідомлення власних когнітивних і емоційних процесів, а також на ролі обізнаності у вирішенні життєвих проблем та подоланні стресових ситуацій.

Поняття психологічної обізнаності широко досліджується у зв'язку з темами емоційного інтелекту, самосвідомості та особистісного розвитку. Західні психологи зосереджують увагу на тому, як усвідомлення внутрішніх станів, думок і емоцій впливає на поведінку, соціальні відносини та благополуччя людини. Вони підкреслюють її важливість для поліпшення психічного здоров'я, соціальної взаємодії та професійної успішності.

Українська психологічна традиція більшою мірою зосереджена на соціокультурному контексті розвитку психологічної обізнаності, підкреслюючи роль середовища та взаємодії з іншими людьми. Зарубіжні підходи, особливо когнітивна психологія та психологія усвідомленості, більше уваги приділяють індивідуальним когнітивним процесам і технікам медитації та самоконтролю.

В українській психологічній науці розуміння цього поняття розглядається контексті наступних компонентів.

Самосвідомість і саморегуляція. Це вміння людини усвідомлювати свої думки, емоції, потреби та мотиви, що дозволяє їй керувати своїми діями та почуттями.

Соціальна компетентність. Психологічна обізнаність включає також вміння будувати соціальні взаємини, адекватно реагувати на поведінку інших і розуміти контекст міжособистісних відносин. Це особливо актуально в умовах соціальних та економічних викликів, які супроводжують сучасне українське суспільство.

Емоційний інтелект. Поняття психологічної обізнаності часто тісно пов'язане з емоційним інтелектом, який охоплює здатність ідентифікувати, розуміти й регулювати емоції — як свої, так і інших людей.

Психологічна адаптація. В українській психологічній літературі підкреслюється, що обізнаність сприяє кращій адаптації індивіда до змін у соціальному та особистому житті, що є особливо важливим у періоди кризових ситуацій.

В науковій літературі поняття психологічної обізнаності не так часто зустрічається у порівнянні з поняттям психологічної компетентності. Переважна більшість науковців розглядають питання психологічної обізнаності в контексті саме психологічної компетентності, як одного з його складових.

Аналіз змісту та сутності психологічної обізнаності та психологічної компетентності показує їх спільні риси, а саме - наявність знань у сфері психології та важливість для розвитку особистості.

Психологічна компетентність і психологічна обізнаність є взаємопов'язаними поняттями, які стосуються розуміння та використання психологічних знань, але вони мають різні акценти.

Насамперед, психологічна компетентність - це інтегративна характеристика особистості, яка включає в себе крім знань у галузі психології, а ще й здатність ефективно використовувати ці знання у практичній діяльності.

Словник іншомовних слів визначає поняття «компетентність» як авторитетність, обізнаність, володіння необхідними компетенціями для фахового розв'язання проблеми, доведена готовність до діяльності [11, с. 541]. У

психологічному словнику поняття «компетенція» розглядається як «взагалі – здібність виконувати певне завдання, або робити щось» [41, с. 362].

В психологічних довідниках поняття "психологічна компетентність" визначається як здатність особливо ефективно використовувати психологічні знання та навички для виконання життєвих і професійних завдань. Це включає в себе поєднання знань, умінь, навичок і особистісних характеристик, які дозволяють людині розуміти і управляти власними та чужими емоційними станами, мотивувати інших і приймати обґрунтовані рішення в різних ситуаціях [40].

Питаннями змісту, видів, механізмів, детермінант і умов формування психологічної компетентності займалися такі вчені як М. Аргайл, О. О. Бодальов, О. В. Брушлинський, М. О. Докторович, М. І. Лук'янов, А. К. Маркова, Л. М. Мітіна, М. І. Лукьянова, Л. О. Петровська, Т. М. Щербакова, Дж. Равен, К. Рубін, Ю. Мель, К. Пфінгстен, Р. Хінтча, О. М. Цільмак, А. Деркач, В. Зазикін, Л. Мітіна та ін.

Цільмак О.М. визначає психологічну компетентність як здатність особистості ефективно застосовувати структуровану систему знань для побудови та налагодження процесу особистісної, соціальної й професійної взаємодії [52, с. 128]. Згідно Т.І Єрмаковою, психологічна компетентність полягає у здатності індивіда взаємодіяти з людьми в системі міжособистісних відносин, а тому включає вміння орієнтуватися в соціальних ситуаціях, визначати особистісні особливості й емоційний стан інших людей, обирати адекватні способи спілкування [14, с. 200]. Орбан-Лембрик Л.Б. під психологічною компетентністю розуміє сукупність комунікативних, перцептивних та інтерактивних знань, які дають змогу індивіду орієнтуватись у соціальних ситуаціях, міжособистісних відносинах, приймати правильні рішення [36, с. 131]. Бондарчук О.І. визначає психологічну компетентність особистості через успішність, конструктивність її діяльності на основі ефективного застосування психологічних знань і вмінь для розв'язання завдань чи проблем, що стоять перед нею в системі «людина – людина» [33, с. 13].

Бакаленко Е.А. визначає психологічну компетентність як «здатність особистості до самопізнання, самоконтролю, до ефективного спілкування і взаємодії з іншими людьми, саморозвитку та самореалізації. Вона дозволяє людині розуміти себе та інших, ефективно адаптуватися до життя у сучасному соціумі, мати гармонійні стосунки з оточенням, успішно реалізовувати свій особистісний потенціал, відчувати високий рівень психологічного благополуччя та бути задоволеною життям». [3,137].

Вона передбачає можливість успішно застосовувати психологічні знання для вирішення конкретних проблем, розвитку професійних навичок і прийняття рішень у різних життєвих ситуаціях.

Психологічна обізнаність - це один із аспектів психологічної компетентності, яка включає в себе здебільшого теоретичний рівень розуміння психологічних концепцій, понять і процесів принципів, але не обов'язково передбачає їхнє практичне використання. Це більше про інформаційну складову - усвідомлення психологічних явищ та їх природи.

Основною відмінністю є те, що психологічна компетентність включає в себе ще практичну складову, тобто застосування знань у реальних ситуаціях, тоді як психологічна обізнаність стосується переважно теоретичних знань і розуміння процесів.

Таким чином, компетентність можна розглядати як вищий рівень, де знання трансформуються в ефективну діяльність, а обізнаність — як передумова для формування компетентності.

Тобто, психологічна компетентність — це здатність особистості до самопізнання, самоконтролю, до ефективного спілкування і взаємодії з іншими людьми, саморозвитку та самореалізації.

Компетентність — це не просто наявність базових знань, але і уміння застосовувати їх в різних ситуаціях. Вона включає інтелектуальні, поведінкові, соціальні та емоційні аспекти.

Перш за все, інтелектуальний аспект компетентності включає розуміння та активну участь у процесах навчання, постійне оновлення своїх знань і вмінь, та

уміння аналізувати інформацію і приймати обґрунтовані рішення. Людині з високим рівнем інтелектуальної компетентності легко вирішувати завдання та розв'язувати проблеми, враховуючи різні аспекти ситуації.

Поведінковий аспект компетентності передбачає вміння вести себе відповідно до ситуації та вирішувати конфліктні ситуації шляхом взаєморозуміння і толерантності. Людина з високим рівнем поведінкової компетентності здатна керувати своїм емоційним станом, адаптуватися до різних соціальних ролей та взаємодіяти з іншими людьми.

Даніель Гоулман пояснює, що свідомо практика емоцій покращує нашу адаптацію до повсякденних проблем. Постійне відображення того, що ми відчуваємо і що стоїть за нашими настроями, безпосередньо впливає на наше благополуччя. Крім того, вона дає нам адекватні стратегії боротьби з можливими депресіями та іншими психологічними розладами. [13]

Соціальний аспект компетентності ґрунтується на вмінні ефективно працювати в команді, співпрацювати з іншими, підтримувати довіру, будувати відносини на основі поваги та розуміння. Людина з високим рівнем соціальної компетентності може легко адаптуватися до різних груп людей та досягати спільних цілей.

Спираючись на досвід вивчення поняття «соціальна компетентність» у працях українських та зарубіжних вчених, Лукацька Я.С. характеризує соціальну компетентність особистості «як здатність встановлювати певну соціальну взаємодію з урахуванням позицій інших особистостей, що спрямована на співпрацю, роботу в команді, прояву комунікативних навичок, вміння приймати рішення, усвідомлювати власні потреби і цілі, визначати особистісні ролі в суспільстві. Рівень сформованості соціальної компетентності визначає успішність діяльності окремої людини і соціуму в цілому. Високий рівень соціальної компетентності дає змогу людині не тільки успішно реалізуватися в професійній діяльності, а також здійснювати вплив на суспільство, на процеси в ньому, що, у свою чергу, визначає його стабільність». [24, 117]

Емоційний аспект компетентності передбачає розвиток емоційної інтелігентності та управління власними емоціями. Людина з високим рівнем емоційної компетентності може контролювати свої емоції, проявляти емпатію до оточуючих і керувати своїми емоціями для досягнення позитивних результатів.

За думкою І.М. Матійків, «рівень емоційної компетентності визначається здатністю вирішувати проблеми емоційного характеру на основі наявних знань» [27, 117]

Ураховуючи вище викладене, можна прийти до висновку, що психологічна обізнаність — це усвідомлення та розуміння власного психологічного стану, емоцій, думок і поведінки, а також здатність розпізнавати ці ж аспекти у інших людей. Вона включає вміння аналізувати свої внутрішні переживання, усвідомлювати вплив зовнішніх факторів на свій емоційний стан, а також розуміти, як наші реакції можуть впливати на оточуючих.

Вона складається з наступних компонентів:

- емоційного (здатність керувати власними емоціями, не піддаватися імпульсивним реакціям та підтримувати емоційну стабільність навіть у стресових ситуаціях);
- поведінкового (здатність адекватно сприймати критику та використовувати її для свого розвитку. Це також включає вміння аналізувати та коригувати свою поведінку на основі отриманої інформації);
- інтелектуального (здатність розуміти власні емоції, думки та мотиви. Це включає розуміння своїх сильних і слабких сторін, цінностей та переконань. Людина з високим рівнем самоусвідомлення легко розпізнає свої реакції в різних ситуаціях);
- соціального (розуміння почуттів, потреб і переживань інших людей. Це включає емпатію, а також здатність розпізнавати соціальні сигнали, невербальну комунікацію та інші тонкі аспекти поведінки).

Рівень психологічної обізнаності впливає на різні сфери життя людини. У професійній сфері, вона дозволяє успішно працювати в своєму напрямку, бути

надійним співробітником та лідером. У особистому житті, психологічна обізнаність допомагає будувати гармонійні стосунки з іншими людьми та досягати особистих цілей.

Отже, розвиток психологічної обізнаності є важливим елементом життя кожної людини. Навчання, саморозвиток, робота над власними якостями та навичками – це шляхи досягнення високого рівня життя. Чим більше у нас знань і навичок, тим більше можемо досягти в житті.

1.2 Складові психологічної обізнаності членів родин військових (ветеранів) та їх характеристика

Війна — це завжди випробування як для самих військовослужбовців, так і для їхніх рідних та близьких. Процес повернення додому після довгого часу перебування у районі ведення бойових дій є в більшості важким та нелегким для ветеранів та їхніх родин.

Так, різноманітні аспекти проблематики щодо ролі сім'ї учасника бойових дій розглядали в своїх працях вітчизняні науковці, серед яких О. Буряк, Л. Вакуленко, Н. Гуцуляк, Т. Добровольська, М. Зеленова, О. Карояні, В. Климчук, П. Корчемний, В. Маслюк, Н. Матейчук, Є. Миск, Н. Олексюк, В. Попов, Є. Снедков, В. Стасюк, С. Сєдін, І. Соловйова, Н. Тарабріна, Т. Титаренко, С. Харченко. Темою реадaptaції учасників бойових дій цікавилися С. Басараб, О. Буковська, С. Васильєв, В. Гічун, О. Друзь, Л. Жаліло, А. Караян, В. Князевич, М. Кравченко, Л. Кудрик, А. Кучер, М. Локтєв, І. Мульована, О. Напрєєнко, І. Сиромятніков, О. Сироп'ятов, Ю. Сурмяк, О. Тополь, Р. Торговицький, О. Філатова, А. Чаплигін.

Після десяти років війни разом із набуттям військового досвіду учасники бойових дій продовжують зазнавати фізичних і психологічних травм. Разом з військовим його родина теж перебуває в травматичному процесі. Можна говорити, що на війні не тільки воїн, а й вся його сім'я.

Переважна більшість військових, які приймали або продовжують приймати, приймають участь в російсько-українській війні, зазнали впливу стресорів різної інтенсивності бойової обстановки – від достатньо низьких (наприклад, перебування далеко від дому та сім'ї, звичного довоєнного способу життя) до високих (обстріли, смерть або каліцтво побратимів або цивільних осіб, особисті поранення, полон тощо). У цей час члени їхніх родин самостійно справляються з побутовим, фінансовим, економічним навантаженням, прийняли на себе всю відповідальність за своє життя. Із плином часу такий новий спосіб життя стає більше звичним.

Таким чином, період реінтеграції є складним етапом в житті не тільки для учасника бойових дій, а й для членів його сім'ї, оскільки члени родини мають пристосовуватися до змін в поведінки військового, до нових умов взаємного існування, а військовий – до змін в поведінці членів його сім'ї (він та його родина вже не такі, які були до війни). Повернення – це один із найважчих періодів у відновленні подружніх взаємин та соціальної адаптації військового у мирне життя [53, с. 68].

Важливість сім'ї у період адаптації не піддається сумніву, оскільки «сім'я служить компенсуючим чинником у професійній діяльності і відіграє роль емоційного притулку» [35, с. 252]

Період адаптації в учасників бойових дій проявляється індивідуально. Посттравматичний стан, його різноманітні прояви, особливо в першій період перебування вдома, неодмінно впливатимуть на психологічний клімат у сім'ї.

Тому близьке сімейне оточення може бути вагомим ресурсом підтримки, у ньому учасник бойових дій може знайти опору та підтримку. Важливість підтримки, емпатії, розуміння, співпереживання членів сім'ї в період адаптації не піддається сумніву, оскільки для більшості учасників бойових дій «сім'я служить чинником компенсування у професійній діяльності і відіграє роль емоційного притулку» [35, с. 252].

Дослідники О. Буряк, М. Гіневський та Г. Катеруша зазначають важливість таких чинників допомоги в сім'ї: можливість вислуховувати розповіді партнера

про пережите в комфортних для нього умовах; психологічна підтримка і допомога партнеру у процесі повернення до звичного життя; прояв уваги і терпіння до учасника бойових дій, до його психологічного комфорту, до наслідків бойового стресу, підвищеної дратівливості, можливого депресивного стану – це є тимчасовим; прийняття того факту, що за період розлуки в кожного члена сім'ї відбулися зміни, і необхідний деякий час для того, щоб звикнути до змін; під час відновлення стосунків з учасником бойових дій важливі незмінна увага та турбота про дітей; створення сприятливої інтимної обстановки для партнерів; не заохочення до вживання алкоголю; розпитувати, доброзичливо та уважно вислуховувати про найбільш неприємні та важкі переживання, що зменшить афективну напругу [7, с. 140].

Отже, сім'ї є потужним ресурсом допомоги у процесі реінтеграції учасника бойових дій до умов мирного життя. У цей непростий період, який супроводжується внутрішніми та зовнішніми перешкодами, наявності недостатньо контрольованих стресових реакцій та може ускладнюватися проявами посттравматичного стресового розладу, військовий особливо потребує підтримки та небайдужого ставлення членів сім'ї. Сімейна підтримка є незамінним чинником успішного перебігу реінтеграції його до цивільного життя.

Психологічна обізнаність членів родин військових та ветеранів — це важливий чинник адаптації до складних життєвих умов, пов'язаних із військовою службою та можливими наслідками участі у бойових діях. Сім'ї військовослужбовців зазнають підвищеного стресу, викликаного постійною тривогою за близьку людину, частими переїздами, соціальною ізоляцією, а також можливістю втрати або поранення члена родини. У таких умовах психологічна обізнаність є не лише важливим механізмом особистісної стійкості, але й чинником, що сприяє ефективній підтримці військовослужбовців (ветеранів).

Дослідження психологічної обізнаності в контексті родин військових є актуальним з огляду на зростаючу кількість людей, які перебувають у стані психологічної напруги через військові конфлікти. Розуміння складових

психологічної обізнаності дозволяє краще підтримувати як самих військових та ветеранів, так і їхні сім'ї.

Психологічна обізнаність членів родин військових включає кілька важливих складових, кожна з яких відіграє ключову роль у процесі адаптації до військових умов та підтримки психологічного здоров'я. Складовими компонентами психологічної обізнаності є емоційна, поведінкова, соціальна, інтелектуальна.

Емоційний компонент стосується здатності розпізнавати, розуміти та контролювати власні емоційні стани, а також співпереживати емоціям інших членів родини. Члени родин військових часто стикаються з тривогою, страхом, відчуттям невизначеності та самотності. Усвідомлення своїх емоцій та їхній аналіз допомагає уникнути їх накопичення та подальших негативних наслідків для психічного здоров'я.

Емоційна обізнаність також сприяє кращому розумінню емоцій військовослужбовця після повернення з війни, що є важливим для створення сприятливого сімейного середовища та допомоги в процесі реінтеграції.

Емоційна обізнаність членів родини ветеранів має важливе значення для кращого розуміння, підтримки та реагування на поведінку ветеранів. Вона проявила здатність членів родини усвідомлювати, розпізнавати та правильно інтерпретувати емоції, які відчуває ветеран, а також власні емоції в процесі спілкування з ним.

Ось кілька важливих аспектів, які стосуються цього:

Розуміння емоцій ветерана. Члени родини повинні бути здатними розпізнавати емоційні стани ветерана, такі як стрес, тривожність, агресія або відчуженість. Досвід бойових дій післявоєнної адаптації може викликати у ветерана складні емоції, а без належної обізнаності це може призвести до непорозумінь чи конфліктів. Уміння співпереживати ветерана, розуміти його емоції та стани, навіть якщо вони можуть бути важкими для сприйняття. Терпіння дозволяє уникнути емоційних зривів і забезпечує підтримку ветерана під час його адаптації.

Контроль власних емоцій. Важливо, щоб члени родини усвідомлювали і керували своїми реакціями на поведінку ветерана, які змогли уникнути конфліктів і забезпечити спокій у складних ситуаціях. Управління емоціями сприяє більш об'єктивному ставленню до поведінки ветерана, особливо коли він переживає почуття.

Забезпечення підтримуючого середовища. Створення атмосфери, де ветеран може відкрито говорити про свої емоції, без страху бути засудженим. В підтримуючому середовищі ветерани відчуваються захищеними і це знижує рівень тривоги.

Навчання емоційної грамотності. Членам сім'ї важливо розвивати емоційну грамотність – навички розуміння, називання та управління своїми емоціями. Це дозволяє краще розуміти емоційні стани ветерана та впоратися з власними емоційними викликами.

Регулярне спілкування і перевірка настрою. Запитання про самопочуття ветерана ("Як ти відчуваєшся?") та регулярне обговорення його емоцій допомагають підтримувати зв'язок та взаєморозуміння. Це сприяє відкритості та підтримує вашу близькість у родині.

Гнучкість і адаптація в підходах до підтримки. Членам сім'ї важливо бути гнучкими, розуміючи, що різні емоційні реакції ветерана потребують різних підходів. Це погода уникати конфліктів і створювати сприятливе середовище для адаптації ветерана.

Загалом, емоційний компонент психологічної обізнаності у родині є основою для створення простору, де військовий (ветеран) може відчути підтримку, розуміння і повернутися до стабільного життя. Це не лише зміцнює стосунки, але й допомагає ветерану знайти новий сенс у повсядніх взаємодіях.

Інтелектуальний компонент психологічної обізнаності членів родини ветерана полягає у розумінні психологічних знань, навичок та стратегій, які дозволяють їм краще орієнтуватися у психічних станах та потребах ветерана. Це дає не тільки правильно реагувати на поведінку цього ветерана, але й

підтримувати його психологічний стан, сприяти емоційній стабільності та успішній адаптації до мирного життя.

Розглянемо ключові компоненти інтелектуального аспекту:

Розуміння природи психологічних травм. Члени родини повинні мати загальне розуміння того, що таке посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожні розлади, депресія та інші розширені психологічні наслідки бойового досвіду. Це дозволяє усвідомити, що певні реакції ветерана можуть бути симптомами, а не навмисною поведінкою. Наприклад, знання про ПТСР дає краще розуміти раптові спалахи гніву або уникання соціальних контактів.

Ознайомленість з поняттям саморегуляції. Важливо розуміти техніку управління емоціями та стресом, щоб допомогти ветерану створити їх, а також використовувати їх самим членам сім'ї. Наприклад, знання про техніку глибокого дихання, візуалізації чи прогресивного м'язового розслаблення може допомогти ветерану знизити рівень тривоги та контролювати емоційні реакції.

Володіння навичками конструктивного спілкування. Інтелектуальний компонент психологічної обізнаності включає навички активного слухання, правильного формулювання запитань і вміння вести бесіду в неконфліктний спосіб. Це не лише краще розуміти ветерана, але зменшувати й ризик конфлікту. Наприклад, замість критики чи коментарів варто вчитися ставити нейтральні питання, такі як: «Можеш розказати більше про свою думку?» або «Що зараз тобі важливо?»

Психоосвіта про адаптаційні механізми. Члени сім'ї можуть навчитися підтримувати ветерана в програмних адаптаційних стратегіях для переходу до цивільного життя. Це можуть бути різні активності, хобі або навіть професійне консультування. Наприклад, допомога в пошуку нових видів діяльності або захоплення може понизити рівень стресу та надати ветерану нові сенси та орієнтири в житті.

Знання щодо управління конфліктами. Розуміння психологічних аспектів конфліктів та вміння конструктивно їх вирішувати є важливим для сімей ветеранів. Це означає знати, як уникати ескалації повідомлення, розуміти, які

теми є особливо чутливими для ветерана, і захист спокою у конфлікті. Наприклад, розуміння того, що негативні реакції ветерана можуть бути наслідком його психологічного стану, дає можливість членам сім'ї не сприймати їх на свій рахунок.

Підтримка самозахисту та особистого простору ветерана. Члени родини мають розуміти, коли варто надавати ветерану особистий простір для емоційної саморегуляції і не вимагати від нього залучення до розмов чи дій. Це також означає розуміння важливості самостійної активності ветерана (наприклад, фізичні вправи, які сприяють емоційному розвантаженню).

Володіння інформацією про підтримку ресурсів. Члени родини можуть отримати доступні професійні ресурси: групову підтримку, програми реабілітації для ветеранів, психотерапію тощо. Це дозволяє спрямувати ветерана до допомоги, коли це потрібно. Наприклад, знання про місцеві групи підтримки ветеранів та їхніх сімей дає можливість отримати додаткову підтримку та досвід іншої родини у подібних ситуаціях.

Розуміння особистих меж та стресу. Важливо також усвідомлювати власні психологічні межі та вміти визначати, коли членам сім'ї необхідна допомога або підтримка через напруженість у спілкуванні з ветераном. Вміння звертатися за підтримкою дозволяє уникнути емоційного вигорання.

Готовність до навчання та саморозвитку. Постійне навчання щодо емоційних та психологічних станів ветеранів дозволяє краще адаптуватися до їхніх потреб. Участь у тренінгах, семінарах чи читанні спеціалізованої літератури закінчилася обізнаністю членів сім'ї та зустрічі.

Розуміння цінності ролі підтримки для ветерана. Члени родини мають усвідомлювати, що їх підтримка відіграє важливу роль у реабілітації ветерана. Розуміння цього сприяє зміцненню мотивації до підтримки та до позитивної взаємодії, що є необхідним для благополуччя ветерана та сім'ї в цілому.

Інтелектуальний компонент психологічної обізнаності розширює можливості родині діяти усвідомлено, систематично, з врахуванням індивідуальних потреб ветерана, і забезпечує йому підтримку, необхідну.

Інтелектуальний компонент включає здатність розуміти власні процеси, пов'язані з мисленням, а також ефективно аналізувати ситуації, пов'язані з військовою службою. Члени родин військових часто стикаються з необхідністю приймати рішення в умовах невизначеності. Вона допомагає краще усвідомлювати свої думки та переконання, які можуть бути обумовлені стресом або страхом, а також сприяє розвитку гнучкого мислення та позитивних копінг-стратегій.

Соціальна обізнаність передбачає здатність усвідомлювати та розуміти соціальні відносини, норми та очікування, які існують в суспільстві та найближчому оточенні. Родини військовослужбовців часто стикаються з ізоляцією через переїзди, або через відчуття, що їхня ситуація відрізняється від життя цивільних людей. Соціальна обізнаність допомагає усвідомлювати ці виклики та шукати підтримку у відповідних соціальних мережах, громадських організаціях або групах підтримки.

Цей компонент також включає розуміння того, як зміни у соціальному середовищі можуть впливати на відносини всередині сім'ї та їхню здатність до спільного подолання стресових ситуацій.

Соціальний аспект психологічної обізнаності членів родини ветерана охоплює розуміння того, як соціальне спілкування, підтримка та взаємозв'язки впливають на психологічний стан ветерана та його сім'ї. Цей аспект важливий для створення сприятливого середовища, яке сприяє адаптації ветерана, знижує рівень стресу та покращує емоційну атмосферу в сім'ї.

Розглянемо ключові компоненти соціального аспекту психологічної обізнаності:

Побудова підтримуючих взаємин у родині. Члени сім'ї повинні створювати та підтримувати позитивні, довірливі стосунки з військовим (ветераном). Це включає готовність слухати, розуміти його потреби та надавати йому підтримку в складних ситуаціях. Важливо уникати осуду чи критики, замінюючи їх прийняттям та розумінням, що сприяє підвищенню емоційної швидкості та довіри.

Розвиток емпатії та співчуття. Розуміння досвіду ветерана та його можливих труднощів членами сім'ї дозволяють уникати конфліктів і підвищувати взаєморозуміння.

Створення соціальної підтримки. Важливо, щоб члени родини не тільки надавали емоційну підтримку, але й допомагали ветерану відчувати себе частиною сім'ї та соціальної спільноти. Це можна зробити через залучення до сімейних заходів, соціальних подій або простих спільних занять. Соціальна підтримка знижує почуття ізольованості, яке часто виникає у ветеранів після повернення з військової служби.

Навички конструктивної комунікації. Ефективна комунікація є основою соціальної підтримки. Це включає вміння слухати ветерана, правильно формулювати питання і спілкуватися без підвищення голосу чи критичних зауважень. Важливо уникати висловлювань, які можуть викликати агресію чи непорозуміння, та натомість зосередитися на створеному діалозі, який сприяє сімейному комфорту.

Налагодження взаємодії з громадою. Важливим є розуміння ролі громади та соціальної групи у підтримці ветерана. Члени родини можуть допомогти ветерану встановити контакти з іншими ветеранами чи приєднатися до об'єднань ветеранів. Це дає ветерану відчуття приналежності та можливість спілкуватися з людьми, які мають такий досвід.

Залучення до групи підтримки сімей ветеранів. Участь у таких групах може допомогти батькам отримати поради та підтримку від інших людей, які також стикаються з подібними проблемами. Це розширює соціальну мережу для підтримки родини та зменшує відчуття ізоляції. Такі групи можуть надати практичні знання щодо того, як краще підтримувати ветерана в родині.

Розуміння важливості соціальних ролей і меж. Члени родини повинні розуміти, як їхні дії впливають на соціальні ролі ветерана (як батька, чоловіка, друга) і допомагають йому адаптуватися до мирового життя без сильного контролю чи втручання. Це означає залишити простір для особистого життя ветерана та визнати його автономію у прийнятих рішеннях.

Підтримка у відновленні соціальних навичок. Після служби ветерани можуть втратити деякі соціальні навички або почуватися незручно в цивільному суспільстві. Члени родини можуть допомогти ветерану відновити ці навички, залучаючи його до соціальних заходів і знайомлячи з мирним життям. Це можна включати прості речі, як спільний похід у магазин, зустрічі з друзями або спільне планування сімейних вихідних.

Розуміння та прийняття відмінностей. Членам родини важливо усвідомлювати, що військовий досвід змінює людей, і приймати те, що ветеран може мати інший світогляд, емоційні реакції чи переваги. Це зменшує конфлікти, викликані розбіжностями у поглядах, і вплив взаємоповаги.

Навички взаємної підтримки в родині. Соціальна компонент включає готовність до співпраці та взаємодопомоги всіх членів сім'ї. Коли вся родина працює як єдина команда, надаючи підтримку ветерану, це сприяє більш згуртованій і міцній сім'ї. Це також означає взаємну допомогу: не тільки члени родини допомагають ветерану, але й ветеран підтримує своїх близьких, коли це можливо.

Попередження соціальної ізоляції ветерана. Важливо допомогти ветерану підтримувати зв'язки з соціальним оточенням, після чого ізоляція може погіршити його психічний стан. Сім'я може підтримувати регулярні контакти з друзями ветеранів чи організовувати зустрічі, що знижує ризик ізоляції.

Соціальний аспект психологічної обізнаності членів родини ветеранів завдяки створенню теплого, відкритого і підтримуючого середовища, які дають ветерану успішно адаптуються до мирного життя, відчують підтримку близьких і стійкі соціальні зв'язки.

Поведінковий компонент психологічної обізнаності полягає у здатності аналізувати власний життєвий досвід, робити висновки з минулих подій та знаходити нові стратегії поведінки у відповідь на змінні обставини. Це важливий компонент, який дозволяє членам родини військових адекватно реагувати на виклики, пов'язані з військовою службою та її наслідками.

Він виникає усвідомленні у застосуванні конкретних дій, які допомагають підтримати ветерана та сприяють його адаптації до мирного життя. Це про те, як члени сім'ї можуть діяти, реагувати на певній ситуації та створювати сприятливі умови для ветерана. Основний аспект поведінки - забезпечити ветерану практичну підтримку та створити передбачуване, безпечне середовище для полегшення його реінтеграції.

Ось ключові елементи поведінкового аспекту:

Регулярна участь у підтримці ветеранів. Члени сім'ї можуть активно підтримувати ветерана у повсякденних справах, допомагаючи йому структурувати своє життя. Це може включати допомогу в плануванні дня, підтримку у встановленому режимі або навіть у простих побутових завданнях, які можуть бути складені. Наприклад, участь у спільному виконанні завдань або регулярних ритуалів, таких як ранкова кава чи вечірня, може допомогти ветерану адаптуватися до умов цивільного життя.

Адекватна реакція на емоційні спалахи та напругу. Важливо вміти реагувати спокійно за умови відчуття спалахи ветерана, намагатися не піддаватися власним емоціям у відповідь і не ескалювати конфлікт.

Підтримка в контролі над рутинними справами. Після служби ветерани можуть відчувати складність з організацією своїх справ. Знати як допомогти ветерану у встановленні розпорядку дня, нагадувати про важливі справи чи події, якщо це необхідно. Наприклад, можна допомогти у веденні щоденника, списків або нагадувань, які спрощують повсякденне життя.

Активне залучення до спільних занять. Спільні заняття — важливий аспект поведінкової підтримки, який може включати заняття спортом, прогулянки, подорожі чи прості розмови. Це зміцнює зв'язки з ветераном, сприяє його емоційному комфорту і знижує ризик ізоляції. Наприклад, планування регулярних спільних заходів на вихідних ветерану відчуті стабільність і залученість до соціального життя.

Розробка стратегії для управління конфліктами. Поведінковий компонент включає в себе запобігання конфліктам та їх вирішенню, якщо вони викликані.

Важливо зберегти терпіння і уникати звинувачення, концентруючись на вирішенні проблеми. Наприклад, можна заздалегідь домовитися про безпечні слова чи сигнали, які дають можливість "поставити паузу" в вітальні, якщо вона перейде в гостру фазу.

Прояв підтримки через конструктивні дії. Замість слів, якщо саме дії є шкідливі для ветерана. Це можна приготувати улюблені страви, приготування або допомогу у вирішенні побутових питань. Ці дії демонструють турботу і зміцнюють зв'язок. Наприклад, спільна участь у домашніх справах створює відчуття єдності та підтримки в родині.

Регулярне обговорення очікувань і меж. Спілкування про особисті межі та очікування результатів дає можливість уникати конфліктів та забезпечити ветерану комфортне середовище. Важливо обговорювати, які дії чи ті можуть бути неприйнятними для ветерана, і встановити певний норми поведінки. Наприклад, ветеран може попросити уникати певних тем у розмовах або обмежити частоту соціальних заходів.

Заохочення до звернення за професійною допомогою. Важливо вміти помічати, коли ситуація виходить за межі родини, і допоможе ветерану звернутися до професійного психолога чи до психіатра. Наприклад, якщо члени сім'ї помічають ознаки депресії або агресії, варто обговорити з ветераном можливість отримати допомогу від фахівців.

Створення передбачуваного і стабільного середовища. Члени родини можуть працювати над тим, щоб побут був передбачуваним, без непотрібних стресових факторів. Цей ветеран відчути себе в безпеці та стабільності. Наприклад, створення вільного простору вдома або утворення несподіваних змін в оточенні.

Відкритість до адаптації. Важливо вміти адаптувати свою поведінку, розуміючи, що ветерану може бути потрібен час для адаптації та різних підходів у різних ситуаціях. Гнучкість дозволяє членам родини реагувати на зміни в стані ветерана відповідно до обстановки. Це може включати зміни у звичних рутинях

чи способах комунікації, які можуть ветерану комфортно включатися в сімейне життя.

Поведінковий компонент психологічної обізнаності сприяє створенню здорового, підтримуючого середовища для ветеранів, знижує рівень стресу в родині та досягає здорових стосунків.

Кожен із наведених компонентів психологічної обізнаності членів родин військових може бути охарактеризований через кілька важливих аспектів.

Адаптивність. Психологічна обізнаність сприяє розвитку адаптивності — здатності пристосовуватися до змінних умов. Члени родин військових часто зазнають змін, пов'язаних із переїздами, тривалою відсутністю військовослужбовців та можливими кризовими ситуаціями. Адаптивність допомагає зберігати психологічну рівновагу і стійкість у таких обставинах.

Емоційна стійкість. Підвищений рівень емоційної обізнаності допомагає розвивати емоційну стійкість — здатність зберігати контроль над своїми емоціями в умовах стресу. Це дозволяє членам родини ефективніше справлятися зі страхами, тривогами та іншими негативними емоційними станами.

Соціальна підтримка. Соціальна обізнаність сприяє активнішому пошуку та використанню соціальної підтримки, що є важливим фактором у подоланні стресових ситуацій. Родини військових можуть знаходити підтримку не лише у близьких, але й у спеціалізованих групах або громадських організаціях, що працюють з родинами військовослужбовців.

Здатність до співчуття. Емоційна та соціальна компоненти дозволяють розвивати здатність до співчуття, що є важливою рисою для підтримки військовослужбовця після повернення з війни. Співчуття дозволяє краще зрозуміти переживання військових, що допомагає створити більш сприятливе середовище для їхньої реінтеграції у мирне життя.

Таким чином, психологічна обізнаність членів родин військових є важливим фактором, який сприяє їхній стійкості та адаптації до викликів, пов'язаних із військовою службою. Основні складові цієї обізнаності - емоційна, інтелектуальна, соціальна та поведінкова, забезпечують ефективне реагування на

стресові ситуації, а також підтримку психологічного здоров'я як самих членів родини, так і військових. Розуміння та розвиток цих компонентів може значно покращити якість життя сімей, а також сприяти успішній реінтеграції військових у цивільне життя.

1.3. Реінтеграція військових і ветеранів: концептуальний аналіз, чинники та їх характеристика

Реінтеграція військових та ветеранів — це складний багатогранний процес повернення їх до цивільного життя після участі у бойових діях або служби в армії, охоплює широкий спектр аспектів життя людини.

Теоретичні основи цього процесу ґрунтуються на розумінні психологічних, соціальних та економічних факторів, які впливають на успішну адаптацію ветеранів до цивільного життя.

Поняття "реінтеграція ветеранів" з'явилося у XX столітті після Першої світової війни, коли стало зрозуміло, що велика кількість учасників війни, які повернулися з фронту, стикаються з серйозними труднощами адаптації до цивільного життя.

У США термін "reintegration" вперше з'явився в контексті допомоги ветеранам Першої світової війни в публікації "The Rehabilitation of the Disabled Soldier" (Реабілітація інваліда-солдата) авторства Едварда Т. Фитча в 1919 році [59].

У Великій Британії термін "reintegration" використовувався у звіті "The Ex-Service Man" 1921 року (Колишній військовослужбовець), де описувалися проблеми, з якими стикалися ветерани Першої світової війни, та пропонувалися заходи щодо їхньої допомоги. [60]

Дослідження поняття "реінтеграція ветеранів" є динамічним процесом, оскільки з часом змінюються потреби та проблеми, з якими стикаються ветерани.

Сучасне розуміння реінтеграції є більш комплексним та враховує не лише фізичне та психічне здоров'я, а й соціальні, економічні та освітні потреби ветеранів.

Перш за все «реінтеграцію» розуміють як процес відновлення соціальності (феномен, який характеризує суспільний устрій загалом, охоплює спільну діяльність людей, спрямовану на відтворення людини як суспільної істоти, та виявляється у взаємовідносинах людей із різними сферами суспільного життя, який спрямований на формування та реалізацію потенціалу для самореалізації, саморозкриття особистості, вияву її творчих здібностей) [47]).

Таким чином, можна говорити про те, що реінтеграція тотожна процесу переходу від стану, в якому людина не була повноцінно функціонуючим членом суспільства, до стану, за якого індивід самостійно контролює та регулює своє життя та участь у суспільних процесах [57, с. 438].

За думкою Ю. Бойко-Бузиль «реінтеграція як керований (з боку держави та її інституцій – суб'єкт впливу; той, хто впливає, тобто надавач послуг) та активний (з боку конкретної особи – суб'єкт впливу, той, на кого впливають, тобто отримувач послуг) процес змін (суб'єкт-суб'єктна взаємодія як взаємодія надавача та отримувача з метою взаємного обміну задля відновлення соціально-психологічного балансу) є запорукою консолідації та стабілізації суспільства загалом і дотримання прав людини зокрема, що й визначає вектор безпечного майбутнього».[6, с. 35].

Таким чином, можна констатувати, реінтеграція ветеранів призвана не тільки повернути колишніх військових до того стану, в якому він перебував до війська, а перш за все, показати йому, як співіснувати з тим досвідом та можливими посттравматичними проявами в умовах мирного життя.

Цей процес охоплює як фізичну адаптацію до нових умов, так і психологічну, соціальну та економічну інтеграцію. Успішна реінтеграція є важливим аспектом як для ветеранів, так і для суспільства загалом, оскільки вона дозволяє їм не лише повернутися до мирного життя, але й ефективно виконувати свої соціальні ролі.

Після воєнних конфліктів або військової служби багато ветеранів стикаються з труднощами, пов'язаними з адаптацією до цивільного середовища. Цей процес супроводжується фізичними та психологічними проблемами, зміною соціальних ролей та викликами в економічній сфері. Вивчення чинників, які впливають на реінтеграцію, є необхідним для розробки ефективних програм підтримки ветеранів.

Таким чином, можна сказати, що проблеми в реінтеграції ветерана, які можуть вплинути на його адаптацію в сім'ї, насамперед пов'язані з:

- а) специфікою його виконуваної діяльності;
- б) рівнем отримання травматичного досвіду та впливом його на психічний стан ветерана;
- в) необхідністю по новому пристосовуватися до умов цивільного життя: повернення до колись звичного оточення, проживання разом із сім'єю, новий розподіл обов'язків та відповідальності, працевлаштування тощо. [4, с. 215].

Реінтеграція включає кілька ключових аспектів, кожен з яких має свої особливості.

Основні аспекти реінтеграції

Соціальна реінтеграція - це процес повернення військовослужбовців до цивільного життя після їх служби, який відновлює їхню соціальну, психологічну та професійну адаптацію. Цей процес складний, оскільки він зачіпає різні сфери життя та спрямований на подолання як психологічних, так і соціальних наслідків військової служби.

Він передбачає не лише забезпечення доступу до матеріальних ресурсів та соціальних послуг, але й підтримку у психологічному аспекті, включаючи психологічну реабілітацію та консультування. Ветерани часто повертаються до соціального середовища, яке не завжди може зрозуміти та підтримати його досвід. Це може призвести до ізоляції, конфліктів із близькими або оточенням.

Успішна реінтеграція військовослужбовців у суспільство має безпосередній вплив на його добробут. Ветерани, в яких процес соціальної реінтеграції проходить болісно, стикаються з ризиком розвитку психічних розладів,

безробіття, соціальної ізоляції та інших проблем. Це може мати негативний вплив на їхні сім'ї та громади, а також на суспільство в цілому.

З іншого боку, успішна реінтеграція ветеранів веде до покращення їхнього психологічного стану, підвищення рівня зайнятості, активної участі у житті громади та загального добробуту.

Успішна реінтеграція ветеранів є складним процесом, яке потребує співпраці урядів, громадських організацій, роботодавців та самих ветеранів. Важливо не лише надавати їм доступ до необхідних послуг, але й створювати сприятливе соціальне середовище, яке б сприяло їхній адаптації та інтеграції. Підтримка з боку сім'ї, громадських організацій, зокрема ветеранських спільнот, є ресурсом соціалізації, сприяє зменшенню рівня ізоляції та сприяє адаптації до мирного життя.

Внаслідок невирішення своїх психологічних проблем ветеранам буде важко знайти роботу. Це призведе до фінансових проблем, соціальної ізоляції та зниження особистої самооцінки. Ветерани, які відчують себе відстороненими від суспільства, як правило, уникають соціальних контактів та замикаються в собі, що призводить до втрати особистої цінності як для себе, так і для суспільства, появу почуття самотності, безнадії та втрати сенсу життя.

Негативні наслідки неуспішної соціальної реінтеграції ветеранів негативно впливають на сім'ї та громади. Постійне відчуття емоційного стресу, фінансових труднощів та непорозуміння у стосунках призводить до проблем у сім'ях, в тому числі і в громадах. Громади можуть втратити цінних членів, які позитивно впливали на їх розвиток, спричинити зростання рівня злочинності, безробіття та соціальних проблем.

Психологічна реінтеграція ветеранів має велике значення для їхнього повернення до мирного життя та успішної інтеграції в суспільство. Вона охоплює процеси відновлення емоційного та психічного здоров'я ветеранів. Багато військових після повернення з бойових дій стикаються з різноманітними психологічними проблемами, такими як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожні стани та інші психічні розлади.

Психологічна реабілітація включає кілька ключових напрямків:

Індивідуальна терапія. Психотерапевтичні сесії з психологом або психотерапевтом допомагають ветеранам обговорити свої переживання, зрозуміти емоції, які вони відчувають, і знайти способи впоратися з ними. Терапія також сприяє виявленню та опрацюванню травматичних спогадів, знижуючи їхній негативний вплив на психіку.

Групова терапія. Групові зустрічі ветеранів дозволяють учасникам ділитися досвідом, обговорювати спільні проблеми та підтримувати один одного. Вони створюють відчуття спільноти, розуміння та взаємопідтримки, що полегшує процес психологічного відновлення.

Робота з ПТСР. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), EMDR, травмофокусована терапія допомагає ветеранам змінювати негативні моделі мислення та поведінки, які часто виникають після пережитих травм. Ці напрямки терапії ефективно допомагають при ПТСР, депресії та тривожних розладах, які є частими серед ветеранів.

Методи релаксації та стрес-менеджменту. Дихальні практики, медитація, йога та інші методи релаксації допомагають ветеранам керувати стресом, знижувати рівень тривожності та покращувати емоційне самопочуття.

Сімейна терапія. Часто ветерани та їхні сім'ї переживають труднощі в налагодженні стосунків після повернення з війни. Сімейна терапія допомагає членам родини краще зрозуміти одне одного, навчитись спілкуватися про потреби та труднощі, створюючи міцну основу для підтримки.

Психосоціальна підтримка. Психологічна реабілітація також включає соціальну підтримку з боку громадських організацій, волонтерів та спільнот ветеранів, що створює позитивне оточення для адаптації та підтримки.

Інтеграція до суспільства через активну діяльність. Робота, участь у громадських проектах або волонтерство можуть допомогти ветеранам повернутися до активного життя, знайти новий сенс, розвивати нові навички та відчувати свою важливість у суспільстві.

Психологічна реабілітація ветеранів є тривалим процесом, який потребує підтримки з боку держави, медичних установ і громади. Вона допомагає ветеранам повернути контроль над своїм життям, поліпшити психологічне здоров'я та знайти своє місце у мирному суспільстві.

Для цього важливо розробляти програми психологічної допомоги, які передбачають індивідуальну або групову психотерапію, програми управління стресом та методи релаксації.

Економічна реінтеграція ветеранів є ключовим елементом їхнього успішного повернення до мирного життя, забезпечуючи можливості для стабільного доходу, кар'єрного зростання і соціальної незалежності. Реінтеграція в економічну сферу включає створення умов для працевлаштування, підтримку підприємництва та розвиток навичок, необхідних для сучасного ринку праці.

Згідно «проекту PRAКТУКА - гайду для HR, як стати дружньою до ветеранів компанією» підготовленого завдяки Програмі реінтеграції ветеранів, яку реалізує в Україні IREX та Veteran Hub за підтримки Державного департаменту США, знання та навички, які ветерани здобувають під час служби, та притаманні їм риси часто відповідають портрету “Ідеального співробітника” багатьох компаній.[39]

Вміння володіти собою. Кризові ситуації, які виникають під час служби, а особливо у зоні бойових дій, часто значно серйозніші від тих, що бувають в цивільному житті. Ветерани здобувають навички та вміння вирішувати їх швидко та без зайвих емоцій.

Стійкість та витримка. Ветерани можуть швидко реагувати в критичних умовах, орієнтуються в несподіваних ситуаціях, вміють владнати емоції та бути холоднокривими.

Відповідальність Ветерани звикли сприймати певні правила не як обмеження, а як звичайні обставини та норми роботи, готові підпорядковуватись регламентам. Тому зарекомендували себе як працівники, на яких завжди можна покластися.

Дисциплінованість та чіткість, прийняття субординації та ієрархії. Для нього чи неї звичним є поняття дедлайну і розуміння, як важливо виконувати завдання вчасно. Або ж наскільки великою буде ціна за відтермінування завдання. Тому навички планування, тайм-менеджменту та самоорганізації зазвичай в них прокачані на високому рівні. Саме поєднання дисциплінованості, системності, відповідальності й організованості зі здатністю швидко реагувати на виклики та змінювати поведінку залежно від обставин є сильною рисою ветерана чи ветеранки.

Навички військової справи, навички володіння технікою. Багато військових спеціальностей передбачають добре знання різноманітних механізмів: від звичайних авто до електропроводки танків. А ще — вміти провести базовий ремонт машини в польових умовах. Багато ветеранів мали досвід роботи та зі складнішою, сучасною технікою, зокрема з дронами та коптерами та новітніми комп'ютеризованими системами. Ветерани обов'язково вміють поводитися з вогнепальною зброєю та набоями. Учасники бойових дій вчаться надавати першу домедичну допомогу та можуть поділитися цими знаннями з вами».

Економічна реінтеграція ветеранів включає наступні основні компоненти.

Професійна орієнтація та кар'єрне консультування. Багато ветеранів потребують допомоги в визначенні, які навички вони можуть застосувати у цивільному житті, та в плануванні кар'єри. Бойовий досвід, які вони отримали, змінює їхнє уявлення про свої бажання та можливості їх реалізації. Спеціалізовані тренінги й індивідуальні консультації допомагають ветеранам оцінити свої можливості, обрати сферу діяльності та зрозуміти вимоги до роботи на ринку.

Професійна підготовка та перекваліфікація. Повернення до цивільного життя часто потребує нових знань і навичок, яких ветерани можуть не мати. Програми перекваліфікації, зокрема, курси з ІТ, менеджменту, логістики та інших популярних професій, допомагають ветеранам підготуватися до працевлаштування в новій галузі.

Підтримка у працевлаштуванні. Державні та приватні служби зайнятості можуть надавати підтримку ветеранам у пошуку роботи, пропонуючи вакансії, які

відповідають їхнім навичкам і досвіду. Також важливим є партнерство з роботодавцями для створення робочих місць і проведення інформаційних кампаній про переваги найму ветеранів.

Програми фінансової допомоги та пільгові кредити для підприємництва. Багато ветеранів прагнуть відкрити власну справу, і держава може підтримати їх через пільгові кредити, грантові програми та фінансову підтримку. Це дає можливість ветеранам стати самозайнятими і розвивати власний бізнес, що сприяє економічному розвитку громад.

Інкубатори та бізнес-акселератори для ветеранів. Такі програми надають підтримку на ранніх етапах бізнесу, включаючи навчання з підприємництва, доступ до мережі контактів, менторство, юридичні та бухгалтерські консультації. Інкубатори допомагають ветеранам успішно запустити та розвивати свої проекти.

Підтримка підприємств, що працевлаштовують ветеранів. Деякі країни заохочують бізнеси, які наймають ветеранів, через податкові пільги або державні субсидії. Це спонукає компанії пропонувати роботу ветеранам і забезпечує для них стабільне джерело доходу.

Фінансова грамотність та консультування. Після повернення з війни ветерани можуть мати труднощі з управлінням фінансами. Програми з фінансової грамотності допомагають їм ефективно розпоряджатися коштами, планувати бюджет і забезпечувати фінансову стабільність.

Психологічна підтримка в процесі економічної реінтеграції. Процес працевлаштування і ведення бізнесу може викликати у ветеранів додатковий стрес. Психологічна підтримка в цей період допомагає подолати труднощі, зберегти мотивацію та адаптуватися до нових викликів.

Інтеграція у суспільні та професійні спільноти. Участь ветеранів у професійних асоціаціях, мережах підприємців та громадських організаціях допомагає розширювати контакти, знаходити нові можливості для кар'єрного розвитку та обміну досвідом з іншими ветеранами.

Економічна реінтеграція ветеранів не лише покращує їхнє матеріальне становище, а й сприяє їхній самореалізації та повноцінній інтеграції в

суспільство. Державна підтримка, навчальні програми та інклюзивна економічна політика є основою для успішного економічного повернення ветеранів до мирного життя.

Медична реінтеграція ветеранів є важливою частиною їхнього відновлення після участі у військових діях, оскільки багато з них повертаються з пораненнями, фізичними травмами, хронічними захворюваннями та психологічними розладами.

Медична реінтеграція включає наступні основні напрямки.

Фізична реабілітація. Ветерани, які отримали поранення або мають фізичні обмеження, потребують відновлення м'язів, суглобів і координації рухів. Програми фізичної терапії включають лікувальну фізкультуру, заняття з фізіотерапевтами, водну терапію та інші методи, що допомагають відновити мобільність і зміцнити тіло.

Протезування та ортопедичні послуги. Для ветеранів, які втратили кінцівки, надзвичайно важливими є якісні протези та навички користування ними. Сучасні протези забезпечують високий рівень функціональності, а також фізіотерапія та навчальні програми допомагають ветеранам адаптуватися до нових умов.

Лікування хронічного болю. Ветерани часто страждають від хронічного болю через поранення чи фізичне навантаження. Програми лікування можуть включати медикаментозну терапію, фізіотерапію, електростимуляцію, масаж, а також психологічні методи управління болем.

Психологічна підтримка та лікування ПТСР. Психологічні розлади, як-от посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожні та депресивні стани, є поширеними серед ветеранів. Психотерапія, групова терапія та медикаментозне лікування є важливими аспектами реабілітації для покращення психічного здоров'я.

Неврологічна реабілітація. Травми голови та спинного мозку є серйозними проблемами для багатьох ветеранів. Неврологічна реабілітація включає програми для відновлення рухових і когнітивних функцій, що сприяє відновленню після черепно-мозкових травм.

Відновлення після опіків та лікування шрамів. Для ветеранів, які отримали опіки або серйозні пошкодження шкіри, є важливим естетичне та функціональне відновлення. Це може включати хірургічні операції, дерматологічне лікування, лазерну терапію та спеціальні засоби для догляду за шкірою.

Офтальмологічна та слухова реабілітація. Унаслідок травм або тривалого впливу вибухів ветерани можуть втратити зір чи слух. Реабілітація включає операції, корекцію зору чи слуху, підбір протезів, зокрема слухових апаратів, та навчання користування ними.

Соціальна та психосоціальна підтримка. Медична реабілітація нерозривно пов'язана з психологічною підтримкою та соціальною допомогою. Психологи та соціальні працівники допомагають ветеранам пристосуватися до змін, що відбулися з їхнім тілом та способом життя.

Медикаментозна підтримка та лікування супутніх захворювань. Ветерани можуть мати хронічні захворювання, як-от гіпертонію, цукровий діабет або захворювання серцево-судинної системи. Лікування таких захворювань дозволяє знизити ризики і покращити якість життя ветеранів.

Реабілітаційні центри та спеціалізовані медичні установи. Створення і підтримка спеціалізованих центрів для ветеранів дозволяє забезпечити комплексний підхід до їхнього лікування і реабілітації. Такі установи можуть надавати повний спектр послуг, що включає медичну, психологічну і соціальну допомогу.

Медична реабілітація ветеранів потребує комплексного підходу і координації між медичними працівниками, фізіотерапевтами, психологами та соціальними службами. Це забезпечує ветеранам можливість повернутися до активного життя, покращити фізичне і психічне здоров'я та інтегруватися в мирне суспільство.

Правова підтримка ветеранів є важливим аспектом їхньої соціальної та економічної реінтеграції, оскільки часто вони стикаються з юридичними питаннями, пов'язаними з соціальними гарантіями, пільгами, медичною підтримкою, працевлаштуванням і правами на освіту.

Основні напрями правової підтримки ветеранів включають наступні елементи.

Забезпечення доступу до пільг та соціальних виплат. Ветерани мають право на різні соціальні виплати та пільги (медичні, житлові, податкові), але часто процес їх отримання є складним. Юридична підтримка допомагає ветеранам зрозуміти свої права та вимоги для отримання допомоги, а також супроводжує у процесі оформлення документів.

Консультації щодо житлових прав. Багато ветеранів стикаються з питаннями забезпечення житлом або його покращення. Юристи допомагають з оформленням документів, що підтверджують право на житлову площу, пільги на оплату комунальних послуг, а також представляють інтереси ветеранів у спорах з житловими установами.

Допомога у питаннях працевлаштування. Ветерани мають право на пріоритетне працевлаштування та інші трудові пільги. Правова підтримка може включати консультування щодо трудових прав, допомогу у складанні договорів, а також представництво у випадку трудових конфліктів або дискримінації.

Правова підтримка підприємництва. Ветерани, які бажають займатися підприємництвом, можуть отримати юридичні консультації щодо відкриття бізнесу, податкового оформлення, ліцензування, захисту інтелектуальної власності та ведення бухгалтерського обліку. Це полегшує процес старту власної справи та знижує ризики.

Захист прав на освіту та професійне навчання. Багато ветеранів бажають отримати додаткову освіту або перекваліфікуватися. Юристи допомагають у вирішенні питань доступу до безкоштовних або пільгових освітніх програм, сприяють оформленню документів для вступу та розв'язують конфлікти, що можуть виникати у процесі навчання.

Захист від дискримінації. Ветерани іноді стикаються з дискримінацією у сфері праці, послуг, житла та освіти. Юридична підтримка допомагає ідентифікувати випадки дискримінації, надає допомогу у складанні заяв і позовів, а також представляє ветеранів у суді для захисту їхніх прав.

Юридичний супровід у разі конфліктів із банками чи кредиторами. Деякі ветерани можуть мати заборгованість або фінансові зобов'язання. Правова допомога сприяє вирішенню питань з реструктуризацією боргів, отриманням пільг на погашення кредитів, а також представляє інтереси ветеранів у переговорах із банками.

Консультації щодо медичних прав. Ветерани часто потребують доступу до якісних медичних послуг, включаючи реабілітацію та психологічну підтримку. Юристи можуть допомогти у питаннях доступу до безкоштовного медичного обслуговування, забезпечення ліками та у випадках порушення прав на медичні послуги.

Супровід у судових справах та представництво інтересів. У разі, якщо ветерану потрібна допомога в судових справах, юристи можуть представляти його інтереси в суді, незалежно від того, чи це справа про соціальні права, трудові конфлікти, житлові спори чи інші питання.

Інформування про права та правова просвіта. Важливо, щоб ветерани були поінформовані про свої права та можливості. Юридичні консультації, семінари та інформаційні матеріали допомагають ветеранам краще орієнтуватися в правових питаннях і користуватися наданими їм правами та пільгами.

Правова підтримка ветеранів повинна бути доступною та фаховою, адже це сприяє їхній адаптації до цивільного життя і забезпечує можливість реалізувати свої права на рівні з іншими громадянами. Держава та громадські організації можуть відігравати важливу роль у наданні безкоштовної правової допомоги ветеранам, а також у спрощенні процедур отримання пільг та соціальних гарантій.

Крім цього, важливим аспектом реінтеграції ветерана є його самоусвідомлення та переосмислення досвіду військової служби. Для багатьох ветеранів важливо знайти значення свого досвіду, що може бути важливим чинником успішного повернення до мирного життя. Цей процес часто відбувається через соціальні та психологічні групи підтримки, релігійні або духовні практики, а також через участь у громадській діяльності.

Процес реінтеграції залежить від низки чинників, що впливають на успішність адаптації ветеранів до цивільного життя.

Індивідуальні чинники. До індивідуальних чинників належать особистісні характеристики ветерана, його фізичне та психічне здоров'я, рівень освіти, попередній професійний досвід, а також мотивація до адаптації. Психологічна стійкість та здатність до саморефлексії є важливими факторами, які допомагають ветеранам ефективно подолати стреси та труднощі реінтеграції.

Соціальні чинники. Соціальна підтримка з боку родини, друзів та громадських організацій відіграє важливу роль у процесі реінтеграції. Родини ветеранів можуть стати важливим ресурсом для емоційної та практичної підтримки, допомагаючи їм повернутися до звичних соціальних ролей. Також важливою є роль державних та неурядових організацій, які надають підтримку у пошуку роботи, соціальних послуг та психологічної допомоги.

Економічні чинники. Наявність робочих місць, можливість перекваліфікації та економічна стабільність є важливими для успішної реінтеграції. Програми працевлаштування, пільги для ветеранів та професійне навчання дозволяють зменшити економічний тиск на ветеранів і допомогти їм знайти нове місце в суспільстві.

Культурні та суспільні чинники. Культурний та суспільний контекст також впливає на процес реінтеграції. Ставлення суспільства до ветеранів, рівень визнання їхніх заслуг і підтримка з боку держави є важливими факторами, що формують готовність ветеранів до повернення у суспільство. У суспільствах, де ветерани отримують високу повагу та підтримку, процес реінтеграції відбувається успішніше.

Процес реінтеграції має ряд ключових характеристик, які відрізняються залежно від контексту та індивідуальних умов.

Тривалість процесу. Реінтеграція — це тривалий процес, який може займати від кількох місяців до кількох років. Він залежить від індивідуальних характеристик ветерана, його досвіду та наявності підтримки. Часовий аспект

реінтеграції включає як фізичне відновлення, так і поступове повернення до соціальних та економічних ролей.

Етапність. Процес реінтеграції може бути поетапним: початковий етап включає адаптацію до цивільного середовища, відновлення соціальних зв'язків та отримання професійної підтримки. Наступні етапи можуть включати довготривалі процеси психологічної адаптації, зростання впевненості у власних силах та розвиток нових соціальних навичок.

Згідно з дослідженням «Шлях ветерана та ветеранок» проведеним VETERAN HUB, як стало можливим завдяки підтримці IREX та Державного департаменту США, тривалість від етапу «Перехід» (початок цивільного життя) до закінчення етапів «Піклування про себе» та «Віднайдення себе нового», в середньому складає 3 роки.[55]

Інтегративність. Реінтеграція є інтегративним процесом, що включає взаємодію різних сфер життя ветерана: особистісної, сімейної, соціальної, економічної. Важливо, щоб реінтеграція охоплювала всі ці аспекти для досягнення гармонійного повернення до цивільного життя.

Реінтеграція військових та ветеранів є складним процесом, що охоплює психологічну, соціальну та економічну складову переходу до мирного життя. Успіх цього процесу залежить від низки чинників, включаючи індивідуальні ресурси ветерана, соціальну підтримку, економічні можливості та культурний контекст. Для забезпечення успішної реінтеграції необхідно реалізовувати комплексні програми, що враховують всі аспекти життя ветеранів, підтримують їхнє фізичне та психічне здоров'я, а також сприяють їхньому поверненню до активного соціального та економічного життя.

Висновки до розділу 1

Таким чином, нами було розглянуто ключові слова «психологічна обізнаність», «реінтеграція», зроблено огляд наукової літератури на зазначену тематику.

Психологічна обізнаність — це усвідомлення та розуміння власного психологічного стану, емоцій, думок і поведінки, а також здатність розпізнавати ці ж аспекти у інших людей. Вона включає вміння аналізувати свої внутрішні переживання, усвідомлювати вплив зовнішніх факторів на свій емоційний стан, а також розуміти, як наші реакції можуть впливати на оточуючих.

Вона складається з емоційного поведінкового інтелектуального соціального компонентів. Рівень психологічної обізнаності впливає на різні сфери життя людини. У професійній сфері, вона дозволяє успішно працювати в своєму напрямку, бути надійним співробітником та лідером. У особистому житті, психологічна обізнаність допомагає будувати гармонійні стосунки з іншими людьми та досягати особистих цілей.

Психологічна обізнаність членів родин військових та ветеранів — це важлива складова реінтеграції їх до складних життєвих умов, пов'язаних із військовою службою та можливими наслідками участі у бойових діях. В умовах постійного психологічного навантаження на родини їх психологічна обізнаність є не лише важливим механізмом особистісної стійкості, але й чинником, що сприяє ефективній підтримці військовослужбовців (ветеранів).

Дослідження психологічної обізнаності в контексті родин військових є актуальним з огляду на зростаючу кількість людей, які перебувають у стані психологічної напруги через військові конфлікти. Розуміння складових психологічної обізнаності дозволяє краще підтримувати як самих військових та ветеранів, так і їхні сім'ї.

Психологічна обізнаність членів родин військових включає кілька важливих складових, кожна з яких відіграє ключову роль у процесі реінтеграції до військових умов та підтримки психологічного здоров'я. Складовими компонентами психологічної обізнаності є емоційна, поведінкова, соціальна, інтелектуальна.

Реінтеграція військових та ветеранів — це складний багатогранний процес повернення їх до цивільного життя після участі у бойових діях або служби в армії, охоплює широкий спектр аспектів життя людини.

Перш за все «реінтеграцію» розуміють як процес відновлення соціальності, спрямовану на відтворення людини як суспільної істоти, та виявляється у взаємовідносинах людей із різними сферами суспільного життя.

Таким чином, можна констатувати, реінтеграція ветеранів призвана не тільки повернути колишніх військових до того стану, в якому він перебував до війська, а перш за все, показати йому, як співіснувати з тим досвідом та можливими посттравматичними проявами в умовах мирного життя.

Цей процес охоплює як фізичну адаптацію до нових умов, так і психологічну, соціальну та економічну інтеграцію. Успішна реінтеграція є важливим аспектом як для ветеранів, так і для суспільства загалом, оскільки вона дозволяє їм не лише повернутися до мирного життя, але й ефективно виконувати свої соціальні ролі.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОБІЗНАНОСТІ ЧЛЕНІВ РОДИН ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПРОЦЕСИ РЕІНТЕГРАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ У ЦИВІЛЬНОМУ ЖИТТІ.

2.1. Характеристика вибірки та етапів дослідження

Мета нашого дослідження полягала у емпіричному дослідженні психологічної обізнаності членів сімей військових (ветеранів). Вибір засобів діагностики психологічної обізнаності членів сімей військових (ветеранів) залежить від змісту, структури та характеристики самого поняття.

За результатами теоретичного аналізу було встановлено, що зміст психологічної обізнаності визначається рівнем усвідомлення та розуміння власного психологічного стану, емоцій, думок і поведінки членів сімей та здатність розпізнавати ці ж аспекти у інших людей. Вона включає вміння аналізувати свої внутрішні переживання, усвідомлювати вплив зовнішніх факторів на свій емоційний стан, а також розуміти, як наші реакції можуть впливати на оточуючих.

Таким чином, основними напрямками дослідження стають її компоненти, а саме:

- емоційний компонент, як здатність керувати власними емоціями, не піддаватися імпульсивним реакціям та підтримувати емоційну стабільність навіть у стресових ситуаціях, розуміти та керувати емоціями інших (зокрема ветерана).
- інтелектуальний компонент, який полягає у розумінні психологічних знань, навичок та стратегій, які дозволяють їм краще орієнтуватися у психічних станах та потребах ветерана. Це дає не тільки правильно реагувати на поведінку цього ветерана, але й підтримувати його

психологічний стан, сприяти його емоційній стабільності, життєстійкості та успішній адаптації до мирового життя.

- соціальний компонент, який передбачає здатність усвідомлювати та розуміти соціальні відносини, норми та очікування, які існують в суспільстві та найближчому оточенні по відношенню до ветерана та його сім'ї, допомагає усвідомлювати ці виклики та шукати підтримку у відповідних соціальних мережах, громадських організаціях або групах підтримки.
- поведінковий компонент, що полягає у здатності аналізувати власний життєвий досвід, робити висновки з минулих подій та знаходити нові стратегії поведінки у відповідь на змінні обставини та дозволяє членам родини військових адекватно реагувати на виклики, пов'язані з військовою службою та її наслідками.

З метою більш здійснення ґрунтовного аналізу та бажанням здобути якісні результати дослідження було сплановано відповідну програму та визначено напрями її реалізації

Згідно опрацьованої програми дослідження здійснювалось за кількома етапами.

На першому етапі шляхом теоретичного аналізу наукової літератури розроблялася програма роботи за темою та підбиралися методи дослідження. Результати дозволили вибрати та методологічно обґрунтувати понятійний апарат, а також розробити початкову структуру дослідження. Було підібрано стандартизовані методики психологічного дослідження психологічної обізнаності та її основних компонентів.

На другому етапі проведено діагностико-емпіричне дослідження вивчення психологічної обізнаності членів сімей військових (ветеранів). Проведено аналіз та інтерпретацію результатів дослідження.

На третьому етапі проведено роботу, яка становить формувальну частину експерименту. Розроблено рекомендації щодо підвищення рівня психологічної обізнаності членів сімей військових (ветеранів), впроваджено відповідні форми

та методи програми діяльності зацікавлених органів та осіб . Підведено підсумки та проведено інтерпретацію результатів магістерської роботи.

Згідно із положеннями Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» до членів сім'ї військовослужбовця належать «його (її) дружина(чоловік), їхні діти і батьки. Щодо них ознака (вимога) ведення спільного господарства із суб'єктом права на пільги з оплати за користування житлом і комунальними послугами застосовується лише в передбачених законом випадках. Діти є членами сім'ї незалежно від того, чи є це діти будь-кого з подружжя, спільні або усиновлені, народжені в шлюбі або позашлюбні» [16].

Положення закону були враховані під час визначення вибірки для емпіричного дослідження, підготовки та опрацювання анкети, підбору психологічних методик.

Емпіричне дослідження проводилося у жовтні 2024 року. Вибірку склали 60 членів сімей військових (ветеранів) з різних областей України, соціальних груп та соціального статусу (рис.2.1., рис.2.2).

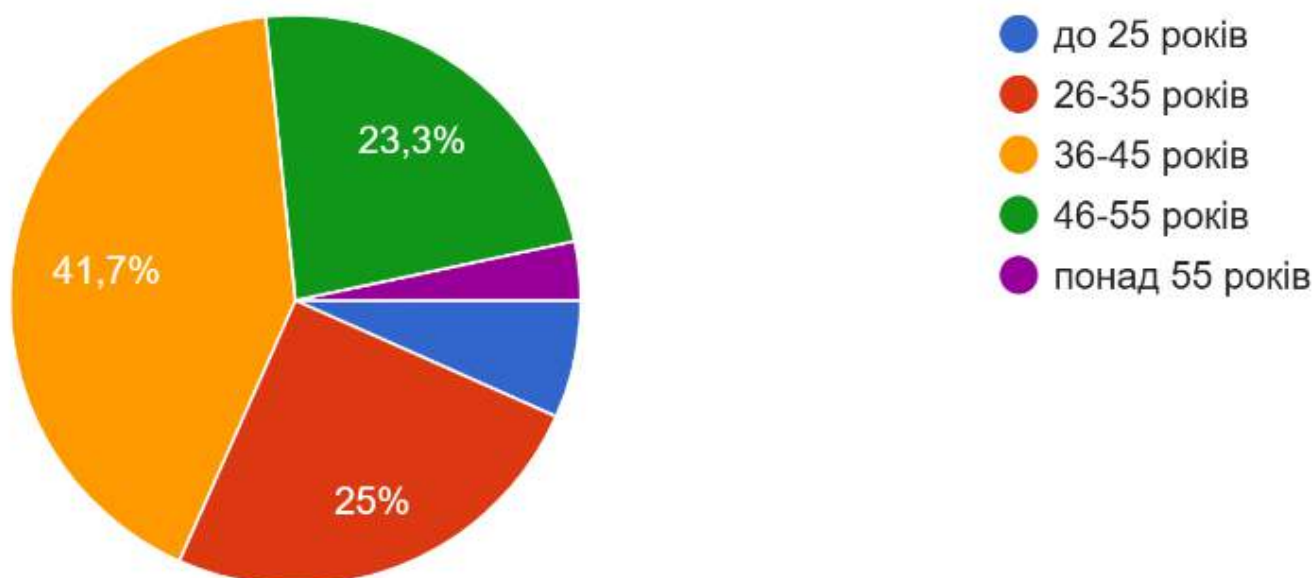


Рис.2.1 Розподіл вибірки за віком



Рис.2.2. Розподіл вибірки за родинним зв'язком

Для реалізації дослідження ми обрали відповідну вибірку осіб, на якій дослідимо психологічну обізнаність у визначених теоретичним та методологічним аналізом факторах. Після комплексного дослідження рівня розвитку відповідних компонентів психологічної обізнаності нами буде здійснено їх загальний аналіз.

2.2. Характеристика методів та методик емпіричного дослідження

Вибір конкретних психологічних індикаторів психологічної обізнаності членів родин військових (ветеранів) у рамках даного дослідження визначаються загальнометодологічним підходом діагностики. Вибір засобів діагностики психологічної обізнаності залежить від знання її структурної моделі і основних структурних компонентів.

Ураховуючи положення першого розділу щодо визначення структури психологічної обізнаності, нами було вибрано методики визначення її емоційного та поведінкового компонентів, а саме:

- 1) тест комунікативних умінь Л. Міхельсона; [30]

- 2) анкета самооцінки емоційної компетентності за Матійків І.В.; [27]
- 3) опитувальник копінг-стратегій (Coping Strategies Inventory, CSI
- 4) авторську анкету.

Тест комунікативних умінь Л. Міхельсона – це психологічний інструмент, спрямований на оцінку навичок міжособистісного спілкування. Він вимірює рівень розвитку комунікативних навичок та вміння ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Тест охоплює декілька ключових аспектів комунікативних умінь.

1. Здатність висловлювати свої думки та емоції – наскільки людина здатна чітко і конструктивно передати свої почуття та погляди, ділитися своїми почуттями, думками та ставленням у спілкуванні з іншими.

Це включає:

- чітке формулювання думок (здатність зрозуміло та переконливо висловлювати свої погляди і переконання для співрозмовника, при цьому використовувати доречні та зрозумілі слова і фрази),
- проявляти щирість у вираженні своїх емоцій (тобто відкрито ділитися своїми емоціями, як позитивними, так і негативними, при цьому не ображаючи іншого та зберегти довіру),
- контекстну доречність (враховувати ситуацію і адаптувати свою манеру спілкування відповідно до наявних обставин та умов, вміння проявляти більш стримане ставлення у формальних ситуаціях або бути більш відкритим в неформальному спілкуванні),
- повагу до почуттів інших (здатність виражати власні думки та емоції таким чином, щоб не ігнорувати чи не заперечувати почуття та погляди іншої людини, а також діяти толерантно враховувати їх),
- здатність уникати конфронтації (уміння конструктивно висловлювати незгоду або критику, не переходячи в агресивну чи оборонну позицію, щоб уникнути конфлікту).

Висловлюючи свої думки та емоції, людина має змогу краще зрозуміти себе і допомогти іншим зрозуміти її, що є важливим аспектом ефективної комунікації та взаєморозуміння в будь-яких стосунках.

2. Активне слухання – включає вміння сприймати й аналізувати інформацію від інших, не перебиваючи та надаючи підтримку. Активне слухання – це навичка уважного, зацікавленого та емпатійного сприйняття інформації від співрозмовника. Вона включає різні техніки та поведінкові аспекти, які допомагають людині не лише зрозуміти, але й продемонструвати свою зацікавленість у тому, що говорить інший. Основні елементи активного слухання включають:

- уважний контакт (підтримання візуального контакту з людиною, що демонструє інтерес і відкритість);
- невербальні сигнали (кивання, усмішка, зміни виразу обличчя, які показують, що ви зацікавлені в розмові і співпереживаєте);
- відповідні короткі коментарі (фрази на кшталт «я вас розумію», «цікаво», які підтверджують, що ви слухаєте),
- уточнюючі запитання (питання для отримання додаткових деталей або прояснення того, що говорить співрозмовник, які показують вашу залученість і готовність зрозуміти більше),
- перефразування (спроба повторити своїми словами те, що сказав співрозмовник, аби показати, що ви зрозуміли його правильно);
- вміння стримувати емоції та оцінки (уникання перебивання або висловлення критичних зауважень під час слухання, що дозволяє співрозмовнику почуватися безпечно та відкрито);
- віддзеркалення почуттів (вміння розпізнати емоції співрозмовника і реагувати на них).

Активне слухання допомагає створити атмосферу довіри, покращує розуміння між людьми та сприяє глибшому емоційному зв'язку.

3. Емпатія визначає, наскільки людина здатна поставити себе на місце іншого, зрозуміти його почуття й емоції. Емпатія в контексті цього тесту включає декілька ключових аспектів:

- уміння ставити себе на місце іншого (здатність уявити, як би ви почувалися або діяли на місці співрозмовника, а також зрозуміти його точку зору),
- емоційне відгукнення (здатність відчувати настрій, переживання та емоції іншої людини, зрозуміти її емоційний стан і демонструвати це за допомогою вербальних і невербальних сигналів),
- виявлення розуміння (висловлення підтримки словами чи жестами, які показують людині, що ви її розумієте та готові допомогти);
- повага до переживань іншої людини (прийняття почуттів співрозмовника без засудження чи критики, навіть якщо вони відрізняються від ваших),
- адаптація комунікації (уміння пристосувати свою манеру спілкування, щоб не створити дискомфорту та підтримати іншого, враховуючи його емоційний стан).

Емпатія є важливою складовою комунікації, оскільки вона допомагає налагодити довірливі стосунки, знижує ризик конфліктів і сприяє взаєморозумінню. У тесті комунікативних умінь рівень емпатії визначає, наскільки добре людина здатна співчувати іншим, зрозуміти їхні емоційні потреби і підтримувати емоційний контакт.

4. Асертивність, а саме здатність відстоювати власну думку та інтереси, не порушуючи прав інших. Вона означає здатність людини впевнено та без агресії відстоювати свої права, висловлювати власні думки та потреби, поважаючи при цьому права інших. Ця якість є ключовою складовою ефективного спілкування і включає:

- вміння чітко і відкрито висловлювати свої думки та бажання (без страху отримати осуд або спротив);

- поважне ставлення до співрозмовника (висловлювання, які не ображають, не применшують гідність іншої людини),
- контроль над емоціями (здатність залишатися спокійним та врівноваженим у ситуаціях конфлікту чи незгоди),
- вміння говорити "ні" (відстоювання власних кордонів без почуття провини).

В рамках тесту Міхельсона асертивність виявляється через поведінкові реакції, які відображають самостійність, відвертість та конструктивність у спілкуванні.

5. Навички вирішення конфліктів – оцінка вміння людини вирішувати конфліктні ситуації шляхом компромісів та конструктивного підходу, конструктивно долати розбіжності та знаходити рішення, які зменшують напруження і сприяють збереженню позитивних відносин. Цей набір навичок охоплює:

- уміння слухати та розуміти іншу сторону (здатність вислухати точку зору співрозмовника, навіть якщо вона відрізняється від власної, без перебивань та осуду),
- контроль над емоціями (здатність не піддаватися негативним емоціям (наприклад, гніву чи образі) і зберігати спокій, що допомагає об'єктивно оцінити ситуацію),
- пошук компромісів (готовність враховувати інтереси обох сторін та шукати рішення, яке частково задовольняє обидві сторони);
- чітке і конструктивне висловлення своїх потреб та позиції (здатність відстоювати свою думку або пропозицію без агресії та маніпуляцій),
- відмова від звинувачень та уникнення ескалації конфлікту (фокус на вирішенні проблеми, а не на з'ясуванні винуватців чи помилок).

В цьому тесті ці навички оцінюються через вміння конструктивно вирішувати конфліктні ситуації без поглиблення конфлікту та збереження позитивної атмосфери у спілкуванні.

Процес проходження тесту передбачає відповіді на запитання або ситуаційні задачі, де людина вибирає варіант поведінки або відповідає, як би вона діяла в певних комунікативних обставинах.

Опитувальник містить опис 27 комунікативних ситуацій. До кожної ситуації пропонується 5 можливих варіантів поведінки. Респондент вибирає один варіант поведінки в ній. Це має бути найбільш характерна для нього поведінка, те, що Ви дійсно робить в таких випадках, а не те, що, слід було б робити.

Даний тест являє собою різновид тесту досягнень, тобто побудований за типом завдання, у якого є правильна відповідь – деякий еталонний варіант поведінки, який відповідає компетентному, впевненому, партнерського стилю. Ступінь наближення до еталону можна визначити по числу правильних відповідей. Неправильні відповіді підрозділяються на неправильні "знизу" (залежні) і неправильні "зверху" (агресивні).

Всі питання розділені на:

5 типів комунікативних ситуацій:

- ситуації, в яких потрібна реакція на позитивні висловлювання партнера (питання 1, 2, 11, 12);
- ситуації, в яких людина повинна реагувати на негативні висловлювання (3, 4, 5, 15, 23, 24);
- ситуації, в яких до людини звертаються з проханням (6, 10, 14, 16, 17, 25);
- ситуації бесіди (13, 18, 19, 26, 27);
- ситуації, в яких потрібно проявити емпатію (розуміння почуттів і станів іншої людини (питання 7, 8, 9, 20, 21, 22).

блоки умінь:

- уміння надавати і приймати знаки уваги (компліменти) (1, 2, 11, 12).
- звернутися з проханням (6, 16),
- відповісти відмовою на прохання, сказати "ні" (10, 17, 25),
- самому надати співчуття, підтримку (7, 20),
- самому приймати співчуття і підтримку (8, 21),

- вступити в контакт з іншими (18, 26),
- реагування на спробу вступити в контакт іншою людиною (19, 27);
- реагування на справедливую критику (4, 13),
- реагування на несправедливую критику (3, 9);
- реагування на провокуючу поведінку з боку співрозмовника (5, 14, 15, 23, 24).

За результатами опитування за допомогою ключа, відповідно до якого можна визначити, до якого типу реагування належить обраний варіант відповіді: впевненого, залежного або агресивного.

Анкета самооцінки емоційної компетентності за Матійків І.В.– це психодіагностичний інструмент, який використовується для вимірювання рівня емоційної компетентності, тобто здатності особи розпізнавати, розуміти, виражати, керувати та використовувати власні емоції.

Анкета самооцінки емоційної компетентності охоплює кілька ключових компонентів:

1. Емоційна свідомість – здатність розпізнавати й розуміти власні емоційні стани, є ключовою складовою емоційної компетентності та означає здатність людини усвідомлювати і розуміти свої емоції. Це базова навичка, на якій ґрунтуються інші аспекти емоційної компетентності, такі як емоційне саморегулювання, емпатія, емоційне вираження та соціальні навички.

Основними компонентами емоційної свідомості є:

- усвідомлення емоційних станів (це здатність людини розпізнавати і називати свої емоції в даний момент. Людина може визначити, коли відчуває радість, гнів, страх, смуток тощо, і розуміє, як саме ці емоції проявляються);
- розуміння причин емоцій (це вміння усвідомлювати, що саме викликало певну емоцію. Наприклад, людина розуміє, що почувається роздратованою через певну ситуацію або через дії інших людей),

- розрізнення інтенсивності емоцій (здатність оцінити силу емоційного досвіду, чи це легка досада або сильний гнів, і розуміння, як ця інтенсивність впливає на її поведінку та рішення),
- прийняття емоцій (означає, що людина не відкидає або не заперечує свої емоції, а приймає їх як частину свого емоційного досвіду. Це також сприяє здатності не засуджувати себе за свої почуття, а краще їх приймати і розуміти).

Емоційна свідомість допомагає людині легше справлятися зі стресовими ситуаціями, ефективніше спілкуватися, оскільки розуміння власних емоцій сприяє щирості і точності у вираженні своїх почуттів, зменшувати негативний вплив пригнічених або непропрацьованих емоцій, що сприяє емоційному здоров'ю, поглиблювати міжособистісні стосунки, адже люди, які усвідомлюють свої емоції, більш відкриті до взаємодії з іншими.

2. Емоційне саморегулювання – вміння контролювати і регулювати свої емоції відповідно до ситуацій, це здатність людини контролювати свої емоційні реакції, адаптувати їх відповідно до ситуації і власних цілей. Саморегулювання емоцій дозволяє людині не лише зберігати внутрішню рівновагу, але й діяти більш раціонально і конструктивно, навіть у стресових або емоційно складних ситуаціях.

Основні компоненти емоційного саморегулювання:

- контроль над імпульсами (здатність утримуватися від негайної емоційної реакції, яка може бути непродуктивною або надмірною);
- гнучкість емоційної реакції (здатність змінювати свою емоційну реакцію залежно від обставин);
- здатність справлятися зі стресом (це вміння не піддаватися негативним емоціям, таким як страх, тривога або злість, у стресових ситуаціях),
- цілеспрямованість і мотивація (здатність утримувати фокус на своїх цілях і прагненнях, навіть якщо емоційні стани змінюються. Це включає вміння використовувати свої емоції як рушійну силу для

досягнення бажаних результатів і продовжувати діяти, попри негативні емоційні переживання),

- управління настроєм (здатність впливати на свій емоційний стан за допомогою різних методів, таких як фізична активність, творчі заняття або спілкування з підтримуючими людьми, щоб зберегти або покращити настрій).

Емоційне саморегулювання допомагає зберігати спокій у стресових ситуаціях, що сприяє прийняттю зважених рішень, будувати гармонійні стосунки з оточуючими, оскільки здатність контролювати емоції зменшує ризик виникнення конфліктів і сприяє здоровому спілкуванню, покращувати психологічне здоров'я, зменшуючи ризик накопичення негативних емоцій і розвитку таких станів, як тривожність або депресія, розвивати професійні навички, адже здатність саморегулювати емоції є важливою для управління робочими завданнями і продуктивної взаємодії з колегами.

3. Емпатія – здатність відчувати та розуміти емоції інших людей, що є важливим аспектом міжособистісних відносин.

4. Емоційне вираження – адекватне й точне вираження емоцій, яке сприяє ефективному спілкуванню. Воно оцінює здатність людини адекватно й відкрито виражати свої емоції. Це важливий компонент емоційної компетентності, який дозволяє комунікувати свої почуття та настрої іншим людям, що сприяє кращому розумінню та ефективній взаємодії.

Основні аспекти емоційного вираження:

- щирість та відкритість (здатність висловлювати свої емоції чесно, не приховуючи та не перекручуючи їх. Людина може показати, що вона засмучена, радісна, схвильована або стурбована, не боятися оцінки чи осуду),
- адекватність емоційного вираження (вміння вибрати відповідний спосіб та інтенсивність вираження емоцій залежно від ситуації),
- невербальне вираження емоцій (здатність використовувати міміку, жести, тон голосу та інші невербальні засоби, щоб передати свої

емоції. Це особливо важливо у ситуаціях, де слова можуть бути недостатніми для повного вираження емоційного стану),

- здатність відстоювати свої емоції (вміння висловлювати свої почуття, навіть коли інші можуть з цим не погоджуватися. Така здатність сприяє розвитку впевненості в собі і допомагає уникати накопичення негативних емоцій).
- Емоційне вираження є ключовим для зміцнення міжособистісних відносин, запобігання конфліктам та емоційного розвантаження.

5. Емоційне управління у соціальних ситуаціях— це здатність ефективно справлятися з власними емоціями та розуміти емоції інших у різних соціальних контекстах. Цей аспект емоційної компетентності допомагає людині діяти конструктивно, навіть коли соціальні ситуації стають складними або конфліктними.

Основні компоненти емоційного управління у соціальних ситуаціях:

- здатність зберігати емоційний контроль (вміння залишатися спокійним і зосередженим навіть у стресових або напружених соціальних ситуаціях, що дозволяє уникати імпульсивних і неконструктивних дій),
- емпатія та розуміння інших (здатність розпізнавати і правильно інтерпретувати емоції та почуття оточуючих. Це допомагає передбачити реакції інших людей і належно адаптувати свою поведінку),
- соціальна адаптивність (вміння пристосовувати свою емоційну реакцію до вимог ситуації і поведінки інших людей. Це включає вміння бути гнучким і змінювати свої дії, щоб знайти спільну мову з різними людьми),
- здатність до конструктивного вирішення конфліктів (вміння ефективно управляти емоціями під час конфліктів, зберігаючи конструктивний підхід, не піддаючись агресії або оборонній поведінці)

- збереження позитивного впливу на інших (здатність підтримувати позитивний емоційний клімат і сприяти продуктивній взаємодії в групах чи командах).

Емоційне управління у соціальних ситуаціях сприяє покращенню якості соціальних взаємодій, запобіганню конфліктів, підтриманню професійної репутації, розвитку навичок лідерства.

Анкета складається з ряду запитань або тверджень, де респондент оцінює себе за шкалою (наприклад, від 1 до 5 балів), залежно від того, наскільки він згоден із кожним твердженням. Результати аналізуються для кожного з аспектів емоційної компетентності окремо, що дозволяє отримати загальний рівень розвитку емоційної компетентності.

Після заповнення анкети підраховуються бали, які вказують на те, наскільки добре респондент володіє своїми емоціями, розуміє їх, ефективно виражає та управляє ними в соціальних ситуаціях.

Загальний рівень емоційної компетентності – це інтегральний показник, який відображає рівень розвитку емоційних навичок в цілому. Чим вищий показник, тим більш емоційно компетентною є людина.

Інтерпретація результатів.

Високий рівень у всіх або більшості компонентів означає, що людина має високу емоційну компетентність, добре володіє своїми емоціями і ефективно взаємодіє з іншими.

Середній рівень свідчить про те, що людина в цілому усвідомлює свої емоції, але може мати певні труднощі у їхньому регулюванні або вираженні. Така людина може вдосконалити окремі навички для досягнення кращої емоційної компетентності.

Низький рівень вказує на те, що людині може бути складно розуміти свої емоції, контролювати їх або виражати адекватно. Це може свідчити про потребу в додатковому розвитку емоційних навичок або підтримці психолога.

Опитувальник копінг-стратегій (Coping Strategies Inventory, CSI) — це психологічний інструмент, розроблений для оцінки різних стратегій, які люди

використовують для подолання стресових ситуацій. Він має на меті визначити, як індивіди реагують на стресори, щоб краще зрозуміти механізми копіngu та їх вплив на психологічне благополуччя особистості.

Опитувальник містить різні шкали, які оцінюють конкретні копіng-стратегії, такі як активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення і роздумування. Зазвичай опитування складається з набору тверджень, на які респонденти відповідають, вказуючи, наскільки часто вони використовують певні стратегії під час стресових ситуацій.

Респонденти можуть обирати з кількох варіантів відповідей, що дозволяє отримати детальну інформацію про їхню поведінку та думки у кризових умовах. CSI має переваги в тому, що він не лише надає кількісні дані, а й дозволяє дослідникам аналізувати різноманітність стратегій копіngu. Це особливо важливо, оскільки різні стратегії можуть мати різні наслідки для психічного здоров'я. Наприклад, активні стратегії вирішення проблем можуть бути пов'язані з позитивними наслідками, такими як зниження рівня стресу та підвищення задоволеності життям, в той час як уникнення може призвести до погіршення стану.

Дослідження за допомогою CSI можуть застосовуватися в різних контекстах, включаючи шкільні, клінічні та робочі середовища. Вони допомагають виявити, які стратегії копіngu найбільш ефективні для певних груп. В контексті нашого дослідження опитувальник дозволяє виявити особливості прояву поведінкового компоненту психологічної обізнаності членів родин військовослужбовців.

CSI складається з різних шкал, які відображають різні стратегії копіngu. Основні компоненти включають:

- активне вирішення проблем: стратегії, що зосереджуються на знаходженні рішень і конструктивному підході до проблеми;
- пошук соціальної підтримки: використання допомоги і підтримки з боку друзів, родини або колег для подолання стресу;

- уникнення: стратегії, які включають ухилення від проблеми або зосередження на чомусь іншому, щоб зменшити емоційний стрес;
- емоційне вираження: вираження емоцій, щоб полегшити психологічний тягар.

Опитувальник зазвичай містить близько 60-70 тверджень, на які респонденти відповідають, використовуючи шкалу Лайкерта, що дозволяє оцінити, як часто вони застосовують ті чи інші стратегії (наприклад, від "ніколи" до "завжди"). Завдяки такій системі відповідей можна отримати кількісні дані про використання різних стратегій копіngu.

Розроблена анкета щодо вивчення рівня психологічної обізнаності членів родин військових (ветеранів) і її вплив на успішну реінтеграцію ветеранів у цивільне життя.

Основною метою анкети є зрозуміти, як члени сімей військовослужбовців (ветерани) сприймають та підтримують процес реінтеграції військових у цивільне життя, стан усвідомлення та сприйняття психологічного стану членів сімей, які на сьогодні є військовими (ветеранами) та тих процесів, які відбуваються або будуть відбуватися у них в процесі реінтеграції.

Анкета складається з 22 питань, які поділені на три блоки:

- інформаційний (короткі дані про особу, що приймає участь у опитуванні);
- оцінка своєї психологічної обізнаності та процесів реінтеграції;
- пошук шляхів підвищення рівня психологічної обізнаності.

Специфіка нашого дослідження полягає, насамперед, у прикладному його спрямуванні – пошуку і розробці конкретних інструментів

Саме прагматична орієнтованість нашого дослідження зумовила підбір методик для збору інформації у констатувальному дослідженні. Для вирішення поставлених завдань на різних етапах роботи використовувався комплекс різноманітних методологічних підходів, методів і методик збору та обробки інформації: теоретичний аналіз літератури, спостереження, анкетування, опитувальники, методи статистичної обробки емпіричних даних.

Критеріями комплектування методів і методики психодіагностичного інструментарію виступали цілі дослідження, розкриті і описані нами у теоретичному розділі роботи. Психологічний та діагностичний інструментарій формувався з урахуванням адекватності поставленим у дослідженні завданням. Психологічний та діагностичний інструментарій формувався з урахуванням адекватності поставленим у дослідженні завданням.

Висновки до розділу 2

Ми побудували план дослідження зважаючи на теоретично й методологічно обґрунтовані особливості поняття психологічної обізнаності.

Для реалізації плану сформовано вибірку, яка репрезентує генеральну сукупність, згідно зі стратегією відбору досліджуваних.

Психологічна обізнаність визначається як усвідомлення та розуміння власного психологічного стану, емоцій, думок і поведінки, а також здатність розпізнавати ці ж аспекти у інших людей. Вона складається емоційного, інтелектуального, соціального та поведінкового компонентів.

Зважаючи на особливості вибірки та специфіку плану, для реалізації мети та завдань обрано методи й методики діагностики рівня психологічної обізнаності членів сімей військових (ветеранів).

У дослідженні емпірично досліджуються наступні компоненти психологічної обізнаності: когнітивний, емоційний, соціальний та поведінковий компоненти, а також визначається рівень психологічної обізнаності членів сімей військових (ветеранів) на даний момент.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОБІЗНАНОСТІ ЧЛЕНІВ РОДИНИ ТА ЇХ ВПЛИВУ НА ПРОЦЕС РЕІНТЕГРАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ У ЦИВІЛЬНОМУ ЖИТТІ

3.1. Аналіз результатів дослідження особливостей психологічної обізнаності членів родин військових та її впливу на процес реінтеграції військових у цивільному житті

Враховуючи зміст теоретичної розділу дослідження психологічної обізнаності членів родин військових, сутність та зміст методик його емпіричної складової розглянемо його результати розділивши на три основні моменти, а саме визначення рівня комунікаційних умінь (тест Міхельсона), емоційної компетентності та наявного стану психологічної обізнаності членів родин військових та пропозиції щодо її підвищення.

За результатами вивчення рівня комунікаційних умінь встановлено, що в цілому переважна більшість опитаних респондентів у спілкуванні з іншими людьми мають компетентний рівень сформованості основних комунікативних умінь.

Так, в ситуаціях коли до людини з повертаються з певним проханням та в яких необхідно проявити емпатію, тобто розуміння почуттів та станів іншої людини, більше трьох четвертих опитаних визначили достатньо високий рівень комунікаційних здібностей та умінь.

Це говорить, що у переважній більшості членів родин військових розвинуті уміння ставити себе на місце свого чоловіка (батька), відчувати його настрій, переживання та емоції, зрозуміти його емоційний стан і про демонструвати це за допомогою певних вербальних і невербальних сигналів, вміння висловити підтримку словами чи жестами, що про розуміння його та готовність, проявляти повага до його переживань, прийняття його почуттів співрозмовника без засудження чи критики, навіть якщо вони відрізняються, уміння пристосувати

свою манеру спілкування, щоб не створити дискомфорту та підтримати свого чоловіка, ураховуючи його емоційний стан.

В ситуаціях, коли потрібна реакція на позитивні та негативні висловлювання, в ситуаціях спілкування третина опитаних використовує залежний тип комунікативних ситуацій.

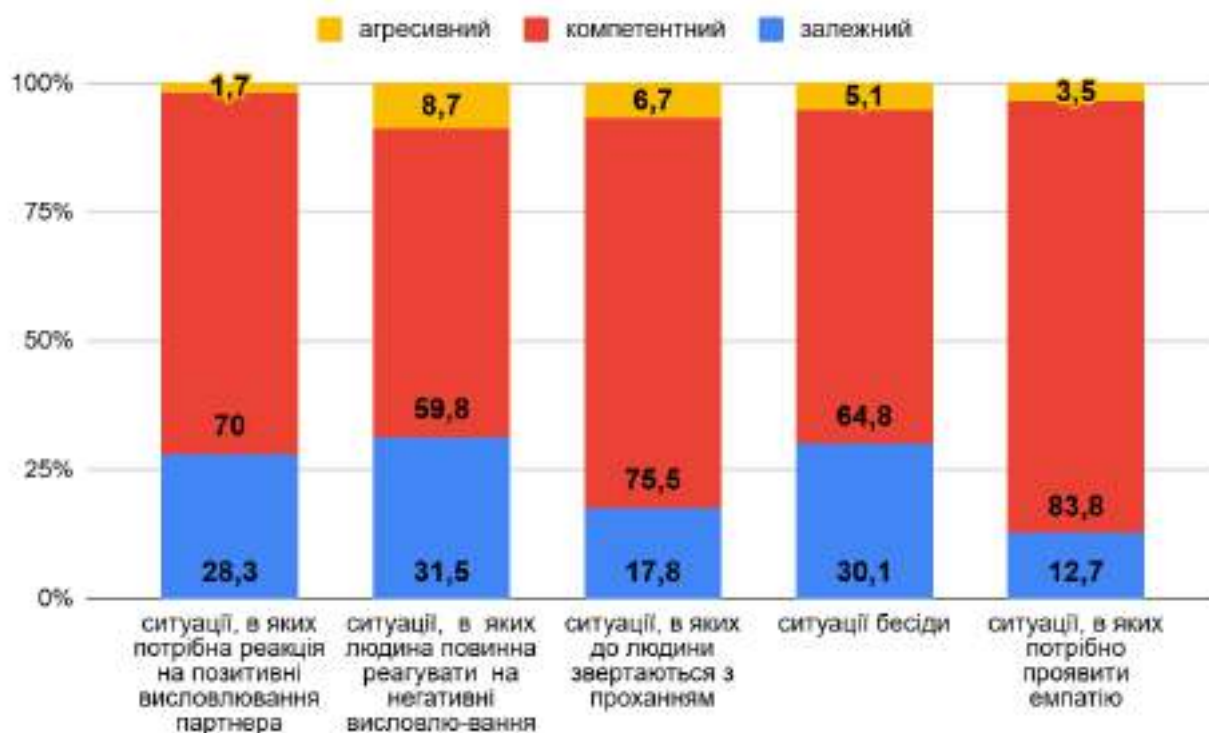


Рис.3.1. Розподіл результатів дослідження за типами комунікативних ситуацій

Що стосується розвитку умінь вести себе в різних ситуаціях спілкування, то члени сімей в більшості мають компетентний рівень комунікативних навичок в ситуаціях: надання та приймання знаків уваги, компліментів (70%), реагування на несправедливу критику (74,9%), відповіді відмовою на прохання, уміння сказати «НІ» (82,3%), надавати співчуття та підтримку (88,1%) та приймати їх (83,2%), вступу в контакт з іншими (74,2%).

Це свідчить про розвинуті уміння впевнено та без агресії відстоювати свої права, висловлювати власні думки та потреби, поважаючи при цьому права інших, а саме вміння чітко і відкрито висловлювати свої думки та бажання (без страху отримати осуд або спротив), поважне ставлення до чоловіка (батька),

висловлюватись без не образ, не применшуючи його гідність, відстоювати власні кордони без почуття провини про свої висловлювання та дії. Наявність високого рівня емпатії, здатність співчувати іншим, розуміти їхні емоційні потреби і підтримувати емоційний контакт.

Майже третина респондентів використовує залежний стиль комунікаційних при реагуванні на справедливу критику, зверненні з проханням, реагуванні на спробу вступити в контакт. Зазначене характеризує членів родин як людей, що чітко можуть сприймати й аналізувати інформацію від своїх коханих (люблячих) людей, при цьому їх не перебивати та надавати підтримку. контролювати свої емоції, залишатися спокійним та врівноваженим у ситуаціях конфлікту чи незгоди, адаптувати свою манеру спілкування відповідно до наявних обставин та умов, вміння проявляти більш стримане ставлення у формальних ситуаціях або бути більш відкритим в неформальному спілкуванні.

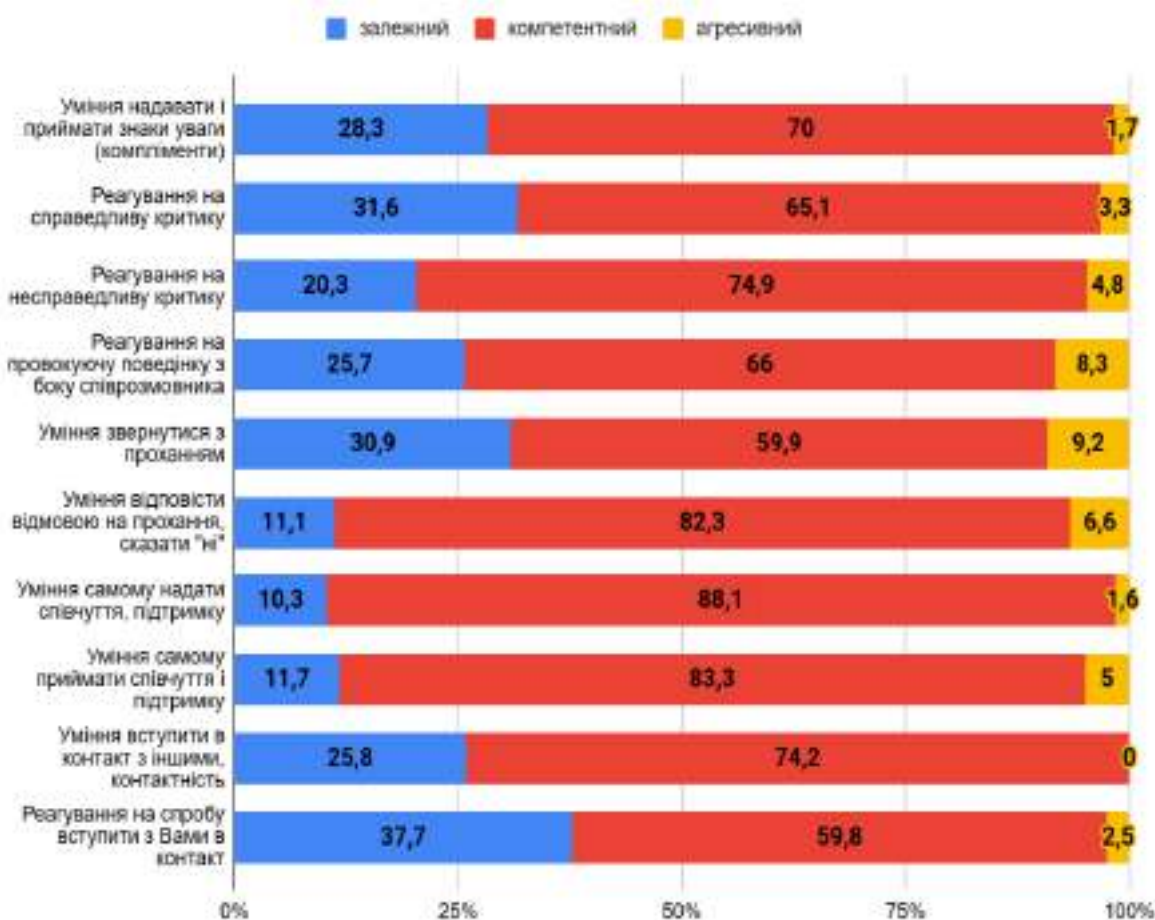


Рис.3.2 Розподіл результатів дослідження за комунікативними вміннями

Крім цього, у переважна більшість членів родин використовує компетентний стиль комунікаційних навичок під час реагування на провокуючу поведінку свого партнера (66%). Це говорить про достатньо розвинені уміння вирішувати конфліктні ситуації шляхом компромісів та конструктивного підходу, долати розбіжності та знаходити рішення, які зменшують напруження і сприяють збереженню позитивних відносин.

Аналіз результатів опитування за тестом комунікативних умінь Л. Міхельсона свідчить про високий рівень їх розвитку у переважної більшості членів родин військових (ветеранів). Разом з тим, вважається за потрібне звернути увагу на необхідність проведення відповідної роботи щодо покращення умінь з певних аспектів комунікації, а саме вміння вирішувати конфліктні ситуації шляхом компромісів та конструктивного підходу, конструктивно долати розбіжності та знаходити рішення, які зменшують напруження і сприяють збереженню позитивних відносин, уміння не боятися просити про допомогу та більш відкрито бути готовим до комунікації з незнайомими людьми.

Наступний компонент психологічної обізнаності, який досліджувався під час емпіричного дослідження – це емоційна складова.

За допомогою анкети самооцінки емоційної компетентності за Матійків І.В. було вимірено рівень емоційної компетентності членів сімей військових (ветеранів), тобто їх здатність розпізнавати, розуміти, виражати, керувати та використовувати свої власні емоції.

В цілому опитані в більшості показали середній рівень своєї емоційної компетентності.

Якщо говорити про розвиток у членів сімей компетенції «емоційне самоувідомлення» (рис 5), то можна констатувати найбільш розвинену компетенцію як «аналіз власних емоцій, почуттів, розуміння причин їх виникнення» (3,9 балів). Це говорить про вміння визначити, коли відчувається радість, гнів, страх, смуток тощо, і є розуміння, як саме ці емоції проявляються, розуміти причин емоцій, саме що викликало цю певну емоцію, розрізняти

інтенсивності емоцій, оцінити силу емоційного досвіду (чи це легка досада або сильний гнів, і розуміння, як ця інтенсивність впливає на її поведінку та рішення).

Однак, результати вивчення таких компетенцій як «спостереження за перебігом емоцій, тілесних відчуттів, думок» (3,5 балів) та «ідентифікація емоцій (фіксування факту наявності переживання, розпізнавати, які переживаються в конкретний момент за тілесними реакціями, думками тощо)» (3,58 балів) говорить про необхідність більшої уваги щодо проведення психоедукаційної роботи. Саме вміння відслідковувати свій емоційний стан його ідентифікувати, дає можливість більш компетентно поводити себе в кризових ситуаціях, особливо якщо це стосується військового (ветерана).

Емоційне самоусвідомлення

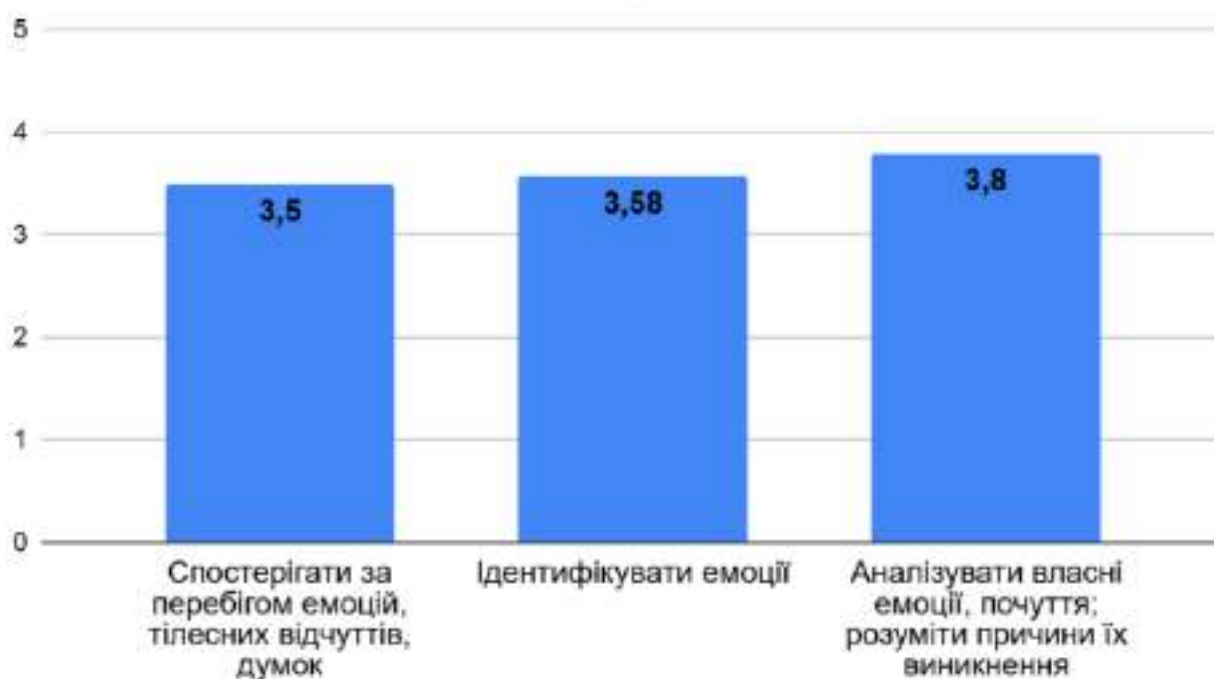


Рис.3.3 Розподіл результатів дослідження за шкалою емоційного самоусвідомлення

Що стосується компетенції «управління емоціями» (рис 6), то чітко простежується достатньо середній рівень розвитку цієї емоційної компетенції, що свідчить про певні складнощі в членів сімей щодо контролю емоцій у своєму

житті. Особливо це стосується таких компетенцій, як «управління інтенсивністю» (3,33), «викликати бажані емоції» (3,38), «чинити опір негайним бажанням вихлюпнути емоції» (3,2), «вербалізувати власні емоції, почуття» (3,4), «сприймати та розуміти невербальну мову тіла і рухів, використовувати її для кращої комунікації» (3,28). Крім цього, респонденти наголосили про достатньо посередній рівень володіння прийомами психофізіологічної регуляції (дихання, мязоверозслаблення, медитація, тощо (3,25).

Таким чином, можна констатувати про потребу в розвитку у членів сімей здатність утримуватися від негайної емоційної реакції, яка може бути непродуктивною або надмірною, змінювати свою емоційну реакцію залежно від обставин, вміння не піддаватися негативним емоціям, таким як страх, тривога або злість, у стресових ситуаціях, вміння використовувати свої емоції як рушійну силу для досягнення бажаних результатів і продовжувати діяти, попри негативні емоційні переживання, здатність впливати на свій емоційний стан за допомогою різних методів, таких як фізична активність, творчі заняття або спілкування з підтримуючими людьми, щоб зберегти або покращити настрій.

Вміння керувати своїми емоціями дасть можливість членам сімей зберігати спокій у стресових ситуаціях (особливо у спілкуванні з військовими та ветеранами зважаючи на їх емоційний стан, буде сприяти прийняттю зважених рішень, будувати гармонійні стосунки у сім'ї та з оточуючими. Саме вміння контролювати свої емоції зменшить ризик виникнення конфліктів і сприяє здоровому спілкуванню у середовищі, яке оточує сім'ю ветерана, буде сприяти покращенню психологічного здоров'я, зменшить ризик накопичення негативних емоцій і розвитку таких станів, як тривожність або депресія.

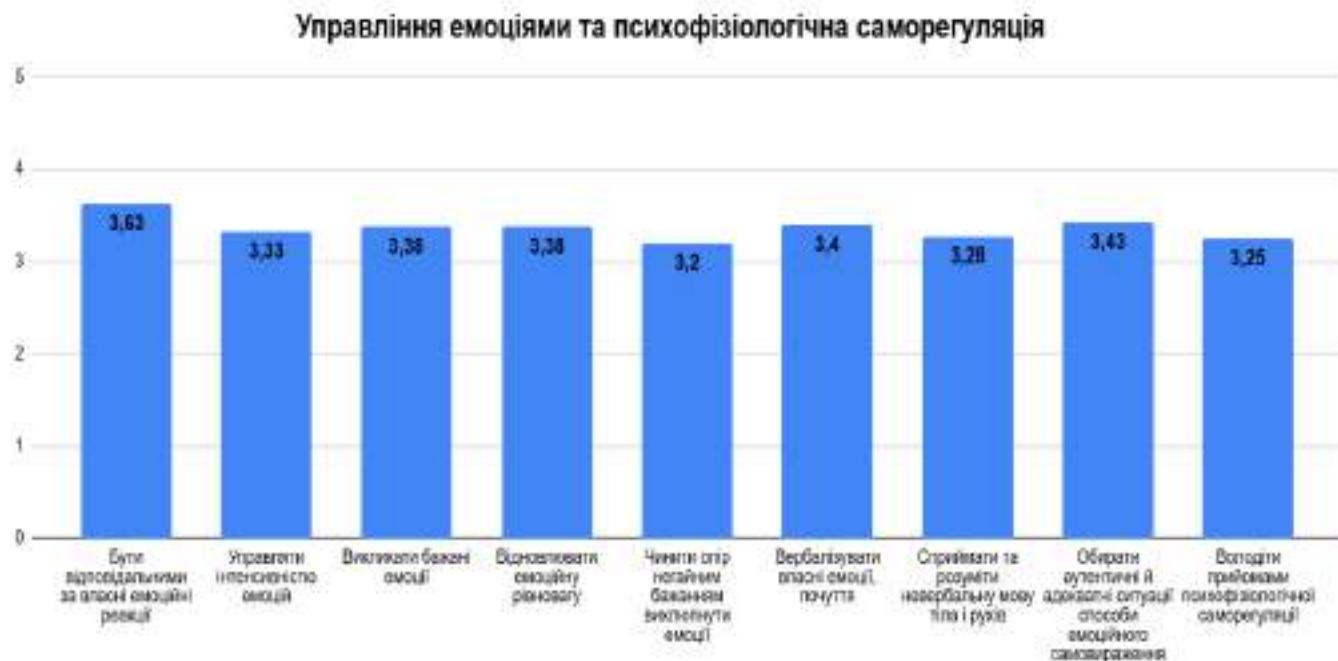


Рис.3.4 Розподіл результатів дослідження за шкалою управління емоціями та психофізіологічної саморегуляції

Опитування показало достатньо високий рівень усвідомлення членами сімей своєї життєвої позиції (рис 7), наявність позитивного мислення та мотивації досягнення (рис 8). Це говорить про усвідомлене бажання до саморозвитку, визначення чітких позиції у своєму житті, прагнення кращого у майбутньому та наявність відповідних ресурсів для його досягнення.

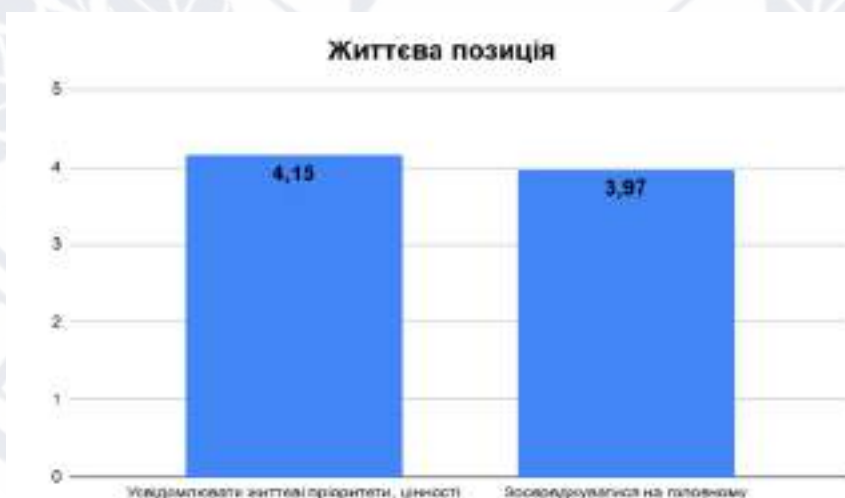


Рис.3.5 Розподіл результатів дослідження за шкалою «Життєва позиція»

Наявність здатності до цілеспрямованості, вміння утримувати фокус на своїх цілях і прагненнях, навіть якщо емоційні стани змінюються, можливість використовувати свої емоції як рушійну силу для досягнення бажаних результатів і продовжувати діяти, попри негативні емоційні переживання, а також до соціальної адаптивності, тобто вміння пристосовувати свою емоційну реакцію до вимог ситуації і поведінки інших людей.

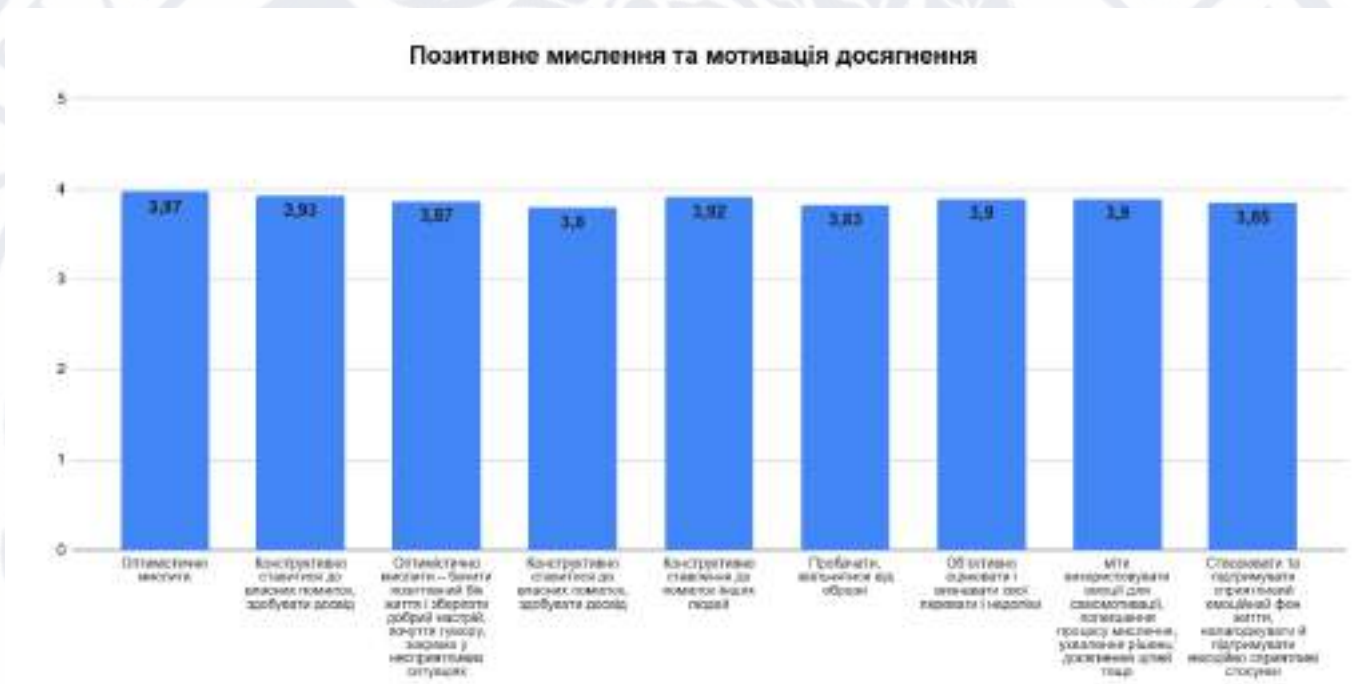


Рис.3.6. Розподіл результатів дослідження за шкалою позитивне мислення та мотивація досягнення

Достатньо високим є рівень розвитку у членів сімей таких емоційних компетенцій як «толерантність у часі» (рис 9), «соціальна чуйність» (рис 11) та асертивність поведінки (рис 10).

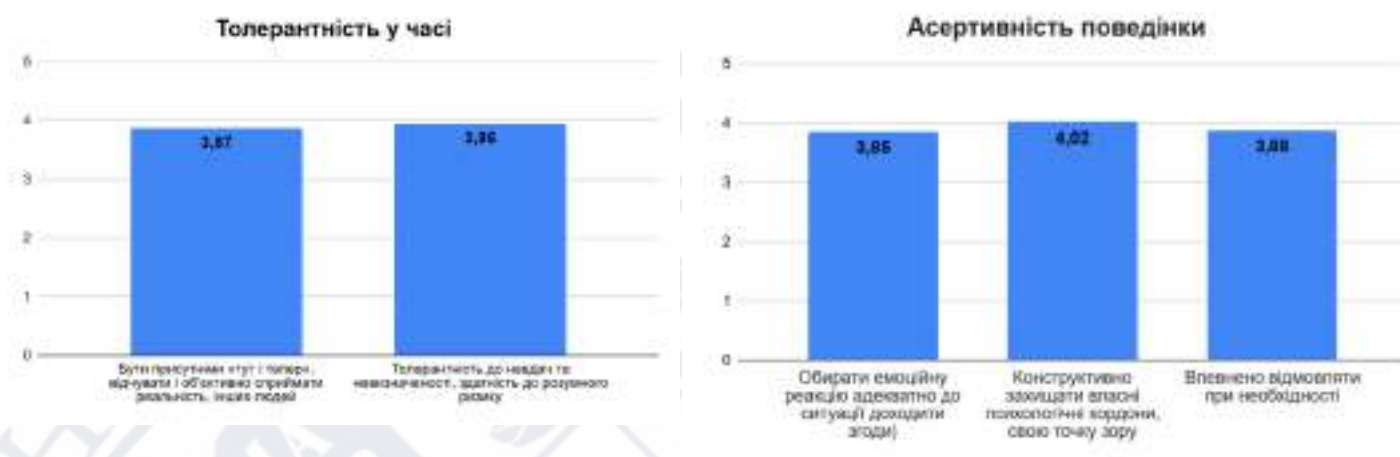


Рис.3.7. Розподіл результатів дослідження за шкалами «Толерантність у часі» та «Асертивність поведінки»

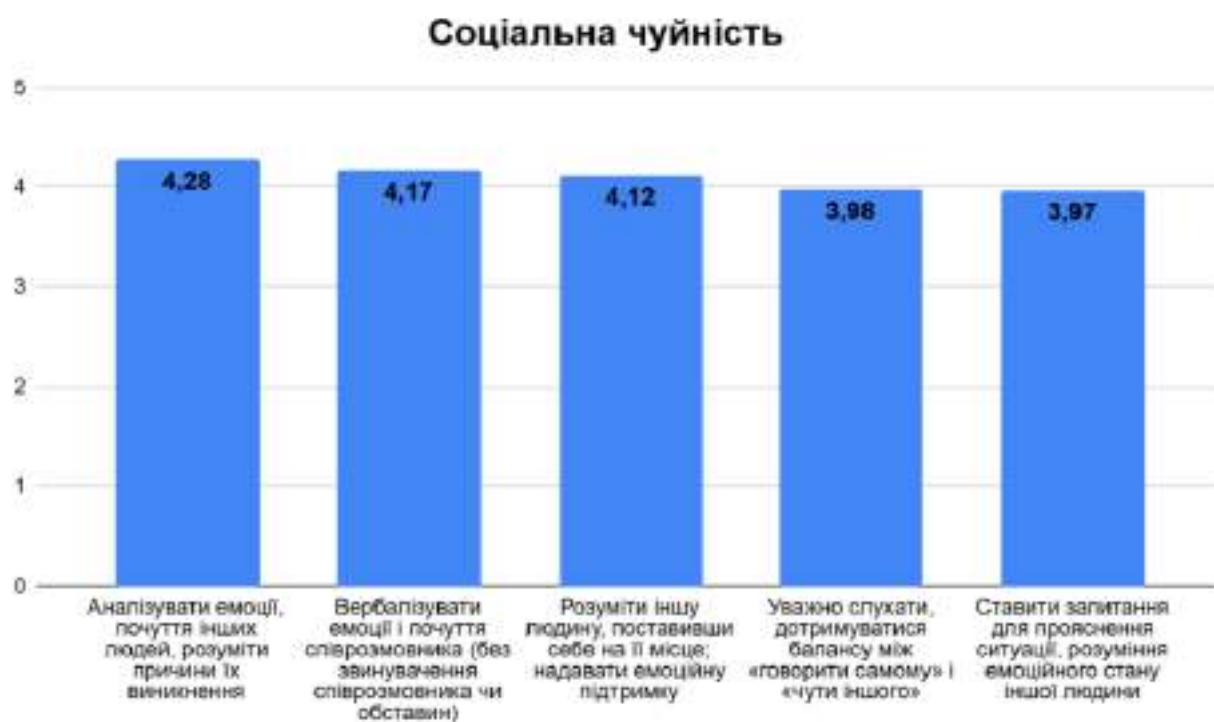


Рис.3.8. Розподіл результатів дослідження за шкалою соціальна чуйність

Аналіз результатів оцінки цих емоційних компетенцій показав на спроможність членів сімей:

- проявляти емпатію та розуміння як свого чоловіка (батька, брата, тощо) так і інших людей, вміння чітко розпізнавати і правильно інтерпретувати емоції та почуття оточуючих, що дасть можливість бачити реакції інших людей і належно адаптувати свою поведінку,
- наявність навичок конструктивного вирішення конфліктів, а саме ефективно управляти своїми емоціями під час виникнення та протікання конфліктів, при цьому зберігати «світлу голову», не піддаватись проявам агресії або спробам уникнення,
- вміння зберігати позитивний вплив на членів сім'ї та оточуючих, створювати позитивний емоційний клімат.

Вказані розвинені емоційні компетенції сприятимуть створенню гармонійних соціальних взаємодій, запобіганню конфліктів.

Резюмуючи підсумки результатів опитування за анкетною самооцінкою емоційної компетентності за Матійків І.В. можна звернути увагу на необхідність створення відповідної системи психоедукаційних та практичних заходів, які спрямовані на підвищення рівня таких компетенцій емоційного інтелекту як «управління емоціями та психофізіологічна саморегуляція». Це сприятимуть більш свідомого оцінювання своїх емоцій, вміння керувати ними, що в подальшому поліпшить їх особистісний психологічний стан та загальний психологічний стан в сім'ях військових (ветеранів).

За опитувальником копінг-стратегій (Coping Strategies Inventory, CSI) було отримано наступні результати дослідження (рис. 3.9.).

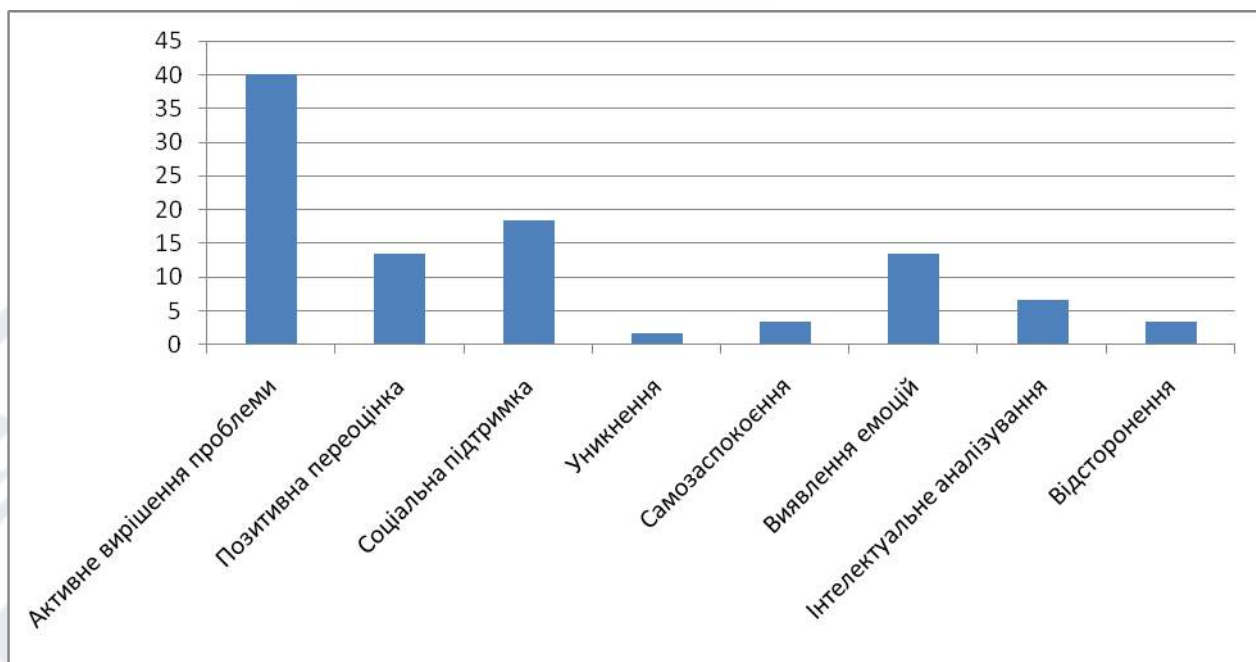


Рис.3.9. Розподіл результатів дослідження за копінг-стратегіями, домінуючими у досліджуваних (у %)

Як видно з рис.3.9, для 40% опитаних членів родин військовослужбовців, характерною копінг-стратегією є активне вирішення проблеми, що свідчить про проактивну життєву позицію членів родин, є позитивним показником їхнього розвитку та готовності до вирішення життєвих викликів.

Понад 18% опитуваних (а саме 18,5%) як копінг-стратегію використовують найчастіше у кризових ситуаціях пошук соціальної підтримки. Соціальна підтримка є важливою стратегією подолання кризових життєвих ситуацій, адже саме соціальна підтримка є одним із компонентів резильєнтності особистості, її здатності чинити опір труднощам та долати їх. Відтак, досліджувані у моменти, коли стикаються з труднощами реінтеграції свого родича у цивільне життя, звертаються за підтримкою та допомогою до друзів, рідних, колег тощо.

Частими копінг-стратегіями є також позитивна переоцінка та виявлення емоцій (по 13,4% вираженості кожна). Позитивна переоцінка - це здатність знайти можливості для зростання у складних, кризових життєвих ситуаціях, трансформувати негативний досвід на той, який може бути корисним особистості. Копінг-стратегія виявлення емоцій, на нашу думку, має позитивний аспект, але за умови високого рівня емоційної компетентності особистості. Адже відредаговані,

виражені емоцій в складних життєвих ситуаціях, дають змогу не накопичувати негативні, тривожні переживання, а опрацьовувати їх тут і тепер та виражати для інших у конструктивних способів. Негативні наслідки ця копінг-стратегія може мати у тому випадку, коли людина не здатна регулювати свій емоційний стан та керувати негативними емоціями.

Значно менше у нашому дослідженні виявлено такі копінг-стратегії як інтелектуальне аналізування (6,7%), відсторонення (3,33%) самозаспокоєння (3,33%) та уникнення (1,7%).

Аналіз опрацювання вивчення рівня психологічної обізнаності членів сімей військових (ветеранів) відповідно до розробленої анкети показав про середній рівень психологічної обізнаності.

Так, половина з них (50,8%) оцінили рівень своєї психологічної обізнаності щодо реінтеграції ветеранів як середній, 5,1% – дуже високий 30,5 – високий, і тільки 13,6% як низький (рис 12)

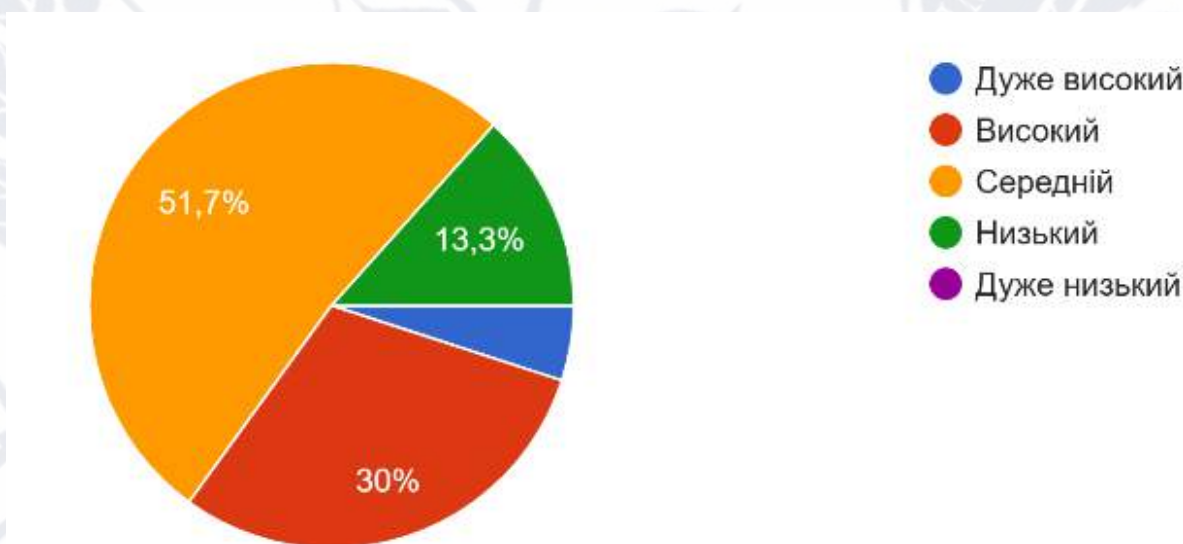


Рис.3.10. Розподіл результатів дослідження за самооцінкою рівня психологічної обізнаності досліджуваними

37,3% вказали на середній рівень психологічної підтримки, яку вони можуть надати своєму родичу-ветерану, 37,3% та 6,8% – як високий та дуже високий відповідно, 10,2 – як низький.

Близько половини респондентів (51,7%) мають загальне уявлення про психологічні труднощі, які можуть виникнути у військових (ветеранів) під час реінтеграції, добре знають – 36,7%.

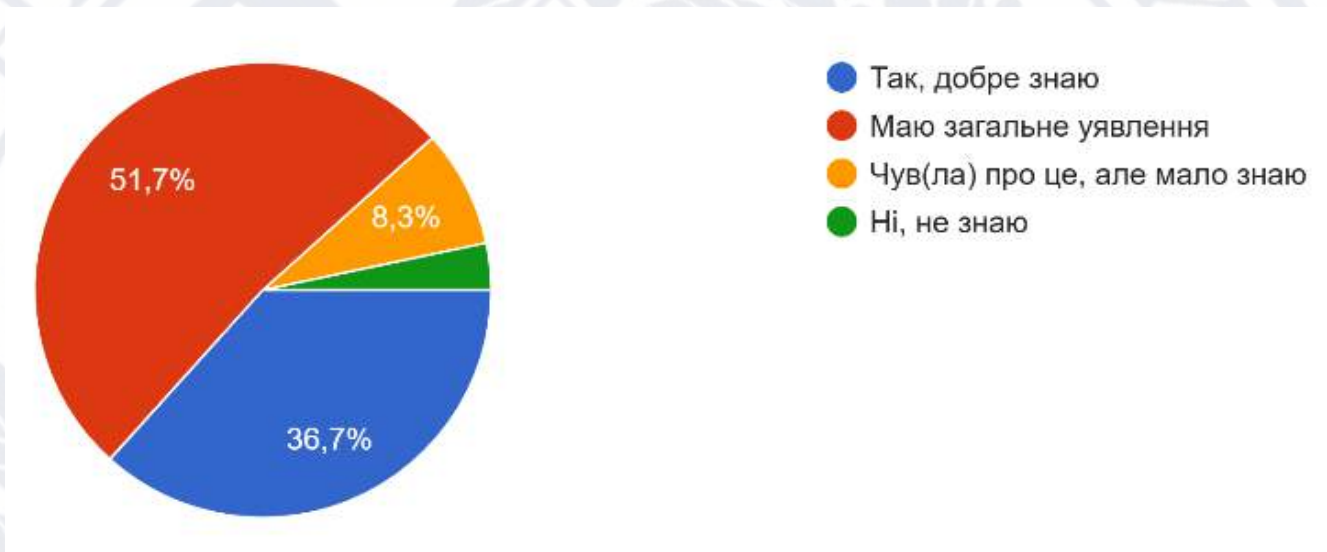


Рис.3.11. Розподіл результатів дослідження за уявленнями про психологічні труднощі у процесі реінтеграції військовослужбовців

Найпоширенішими труднощами, що виникають у військових (ветеранів) під час реінтеграції члени сімей вказали на проблеми зі сном (безсоння, нічні кошмари) (80%) та контролем емоцій (імпульсивність, агресивність, дратівливість) (81,7%), на тривогу (60%) та зміну ролі в сім'ї, проблеми з партнером (45%).

56,9% мають частковий рівень знань і ресурсів для підтримки свого родича у процесі реінтеграції, 18,9% - недостатній, з них тільки 1,7% - не знають де шукати інформацію (рис 3.12).

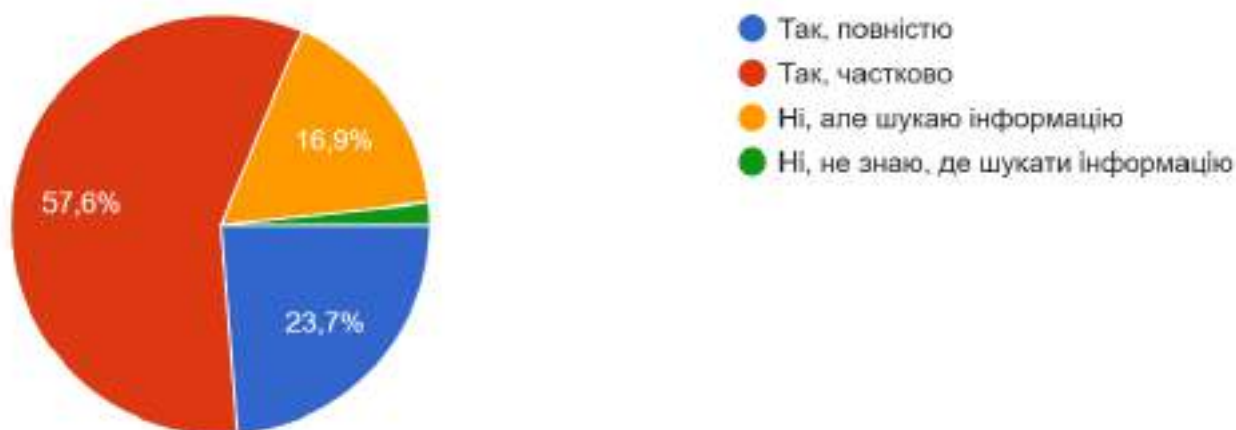


Рис.3.12. Розподіл результатів дослідження за рівнем знань та ресурсів у процесі реінтеграції

Найбільшими труднощами, які зустрічали у спілкуванні з військовим (ветераном) члени сімей вказали на недостатнє розуміння його/її емоційного стану (30,5%), замкнутість та відсторонення (27,1%), конфлікти та непорозуміння (18,6%), страх проявляти свої емоції (10,2%).

Проте тільки 46,7% опитаних сказали про проходження навчання і тільки 1,7% сказав, що планує навчатись.

Це свідчить про наявність недостатнього рівня розвитку компонентів психологічної обізнаності, що підтверджує результати попередніх опитувань, та поки що відсутності прагнення до підвищення свого особистісного інтелектуального рівня щодо проблем, пов'язаних з реінтеграцією воїна до цивільного життя.

Разом із тим, переважна більшість респондентів (93,2%) вважають, що підвищення рівня психологічної обізнаності допоможе у реінтеграції військового (ветерана) у цивільне життя. 83,1% переконані у необхідності збільшення рівня психологічної підтримки членам родин військових (ветеранів), 59,3% про важливість додаткової підтримки/ консультації щодо допомоги родичу у процесі адаптації до цивільного життя, хоча кожний четвертий (25,4%) в цьому невпевнений.

Це свідчить про усвідомленість та важливість своєї ролі як дружини, матері, сестри, тощо в системі сімейних відносин та їх вплив на успішність процесу реінтеграції воїна у цивільне життя, а також важливість проведення роз'яснювальної роботи серед цивільного населення щодо потреби в психологічній підтримці як військового, так і члена сім'ї.

Основними формами підвищення свого рівня психологічної обізнаності опитувані вказали на індивідуальні психологічні консультації (70,7%), групові зустрічі для ветеранів і їх родин (65,5%), соціальні програми та тренінги (58,6%), та освітні семінари для членів родин ветеранів (44,8%).

Щодо очікувань результатів процесу реінтеграції, то 23,7% вважають, що цей процес пройде легко та успішно, а 66,1% – з труднощами, які можна вирішити.

З метою виявлення взаємозв'язків між окремими компонентами психологічної обізнаності членів родин військовослужбовців, увесь масив даних було піддано кореляційному аналізу. Було встановлено статистично значущі кореляційні зв'язки між такими показниками:

- позитивний зв'язок між компетентним стилем спілкування та високим рівнем емоційної компетентності ($r = 0,532$, при $p < 0.05$), копінг-стратегією активного вирішення проблем та компетентним стилем спілкування ($r = 0,438$, при $p < 0.05$), високим рівнем емоційної компетентності та копінг-стратегією вираження емоцій ($r = 0,314$, при $p < 0.05$), залежним стилем спілкування та копінг-стратегією пошуку соціальної підтримки ($r = 0,479$, при $p < 0.05$);

- негативний зв'язок між агресивним типом спілкування та високим рівнем емоційної компетентності ($r = -0,542$, при $p < 0.05$), позитивною переоцінкою як копінг-стратегією та низьким рівнем емоційної компетентності особистості ($r = -0,342$, при $p < 0.05$).

Вказані кореляційні зв'язки дозволяють констатувати, що агресивний та залежний стилі спілкування негативно впливають на рівень психологічної обізнаності членів родин військовослужбовців, а такі показники як компетентний стиль спілкування, високий рівень емоційної компетентності, активне долання

життєвих труднощів, позитивне переосмислення негативного досвіду та пошук соціальної підтримки підвищують рівень психічного благополуччя членів родин військовослужбовців та дозволяють конструктивно впливати на процеси реінтеграції військовослужбовців.

3.2. Рекомендацій щодо ефективної реінтеграції військових до цивільного життя

Реінтеграція військових у цивільне життя є складним процесом, що потребує багатогранного підходу. Виходячи із моделі реінтеграції, яка була розглянута у першому розділі, необхідно окреслити основні суб'єкти проведення реінтеграції в Україні.

Перш за все це держава. Саме держава закладає основні базові основи та окреслює головні напрями реінтеграції ветеранів та цивільного життя.

Саме держава повинна чітко визначитися з політикою в цьому напрямку. За думкою авторів дослідження, проведеного низкою громадських організацій України у 2023 році «Під єдиною державною політикою ми вважаємо задекларований та описаний підхід держави щодо підтримки ветеранів та членів їхніх сімей, який розкриває мету такої підтримки, її цільову аудиторію, засоби та механізми забезпечення підтримки, а також інструменти вимірювання ефективності»[46].

В дослідженні констатується про обов'язок держави «визнати унікальний досвід ветеранів та членів їх сімей та чітко визначити їх статус; усвідомити вплив досвіду та потреби, які виникають внаслідок цього, визначити необхідну підтримку та стандарти до неї, співнаправити зусилля держави, громади, громадянського суспільства та міжнародної підтримки для реалізації цієї політики»[46].

На нашу думку, першочергово держава повинна чітко ідентифікувати соціальний статус ветерана у відповідних державних реєстрах та персоналізувати державну підтримку. Більшість ветеранів самостійно спроможні пройти процес реінтеграції в цивільне життя. Тому саме персоналізація дасть можливість не

розпорошувати зусилля, а більш конкретизувати державну підтримку у різних сферах суспільного життя (соціальній, економічній, правовій, психологічній, освітній, тощо). І залучити до цього процесу всі можливі інституції від державних органів та органів місцевого самоврядування, міжнародних інституції до окремої сім'ї, та персонально ветерана,

Враховуючи вище викладене, зусилля щодо збільшення ефективності процесу реінтеграції ветеранів до цивільного життя пропонується спрямувати в наступних сферах:

психологічна підтримка:

проведення оцінки психологічного стану воїна одразу після повернення з війни, щоб визначити потреби в лікуванні чи реабілітації. Для цього внести відповідні зміни до нормативно-правової бази України, в якій передбачити обов'язковість відвідування воїном психолога (психотерапевта) після звільнення з військової служби. Розробити програму підготовки психологів та залучити до цієї роботи як державні так і громадські інституції;

проведення індивідуальної та групової терапії відповідними сертифікованими психологами в як державних установах, так і із залученням спеціалістів громадських та благодійних організацій, приватної практики;

здійснення профілактичних заходів щодо попередження посттравматичного стресового розладу та інших психічних розладів, для чого підвищити кваліфікацію лікарів-психіатрів, психотерапевтів та психологів, організовувати та реалізовувати програми для попередження та лікування посттравматичного стресового розладу;

проведення широкої психоедукаційної роботи щодо можливостей та результативності роботи спеціалістів з психологічного напрямку в роботі з військовими, ветеранами та членами їх родин, ефективність впливу цієї роботи на процес реінтеграції воїнів у цивільне середовище, створення позитивного психологічного клімату у родині та суспільстві. Наприклад, в контексті програми Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?».

соціальна адаптація:

організація просвітницької роботи серед населення управління стресом, вирішення конфліктів і взаємодію з цивільних з військовими. Наприклад, проведення ряду тренінгів з тематики правил спілкування з воїнами, які повертаються з війни, стресостійкість в умовах війни, тощо;

проведення заходів щодо підтримки сім'ї військового (ветерана): залучення членів родини до реабілітаційних заходів, щоб забезпечити їхню підтримку військовим. Наприклад проведення реабілітаційних заходів спільно з дружинами;

організація груп взаємодопомоги, а саме створення у відповідних територіальних громадах спільнот для обміну досвідом та підтримки.

професійна реінтеграція:

реалізація програм щодо професійної переорієнтації: курси, тренінги для здобуття нових професійних навичок та відкриття своєї справи. Залучення до цієї роботи приватні центри зайнятості, громадські організації, а також ветеранів, які змогли реінтегруватися в цивільне середовище, стали успішними підприємцями або спеціалістами,

здійснення кар'єрного супроводу: надання консультацій з питань працевлаштування, складання резюме та підготовки до співбесід. Досвід з цього питання має VETERUNHUB та низка інших громадських організацій.

медична допомога, яка відіграє важливу та першочергову роль в системі реінтеграції. Саме вирішення проблем здоров'я закладає успішний фундамент в подальшому процесі реінтеграції:

перш за все доступ до якісного медичного обслуговування: регулярні обстеження, лікування хронічних захворювань та реабілітація після травм, можливо створення відповідних відділень в медичних закладах;

створення спеціалізованих центрів реабілітації в кожній області України, можливо зі своєю специфікою, яка враховує тяжкість та особливості отриманих травм під час виконання військового обов'язку.

Ще одним напрямом реінтеграційного процесу є широка інформаційна кампанія держави на інформування суспільства про основні потреби військових

та важливість їх підтримки, розуміння їх психологічного стану, сутність та зміст реінтеграційних процесів.

Ефективна реінтеграція військових потребує скоординованих зусиль держави, громади, сімей та бізнесу. Важливо, щоб все, що планується, організовується та реалізовується були гнучким, адаптованим до конкретних потреб як всього ветеранського простору, так і кожного ветерана та члена його сім'ї.

3.3. Програма підвищення рівня психологічної компетентності членів родин військовослужбовців

Аналіз результатів емпіричного дослідження свідчить про необхідність підвищення психологічної обізнаності членів сімей військових (ветеранів), що в кінцевому рахунку буде ще одним позитивним фактором їх успішної інтеграції до цивільного середовища.

Зважаючи на зміст та сутність психологічної обізнаності, наявності її важливих компонентів нами запропоновано відповідну програму, яка в себе включає концентрованість на розвитку наступних компонентів психологічної обізнаності, а саме когнітивно-пізнавального (інтелектуального), емоціонального та поведінкового (комунікативного).

Метою Програми підвищення рівня психологічної обізнаності членів родини ветеранів щодо успішної реінтеграції ветерана до цивільного життя є забезпечити членів родини ветеранів необхідними знаннями про особливості психологічного стану ветеранів, формування у них об'єктивного розуміння процесу реінтеграції та навичок вирішення проблем, пов'язаних з адаптацією до цивільного життя.

Програма розрахована на участь в ній члени родини ветеранів, включаючи подружжя, батьків, дітей (бажано старше 12 років), та інших близьких родичів.

Метою програми в розрізі *когнітивно-пізнавального компоненту* є створити у членів родини чітке розуміння психологічного стану ветерана та етапів його адаптації, навчитися аналізувати та правильно реагувати на типові виклики

реінтеграції, виробити практичні навички вирішення конфліктів і підтримки ветерана у складних ситуаціях.

Пропонується наступні навчальні блоки:

1. Психологічні наслідки військового досвіду:

зміни в когнітивних процесах ветерана, особливості психіки ветеранів після бойового досвіду:

- увага: підвищена пильність або труднощі зосередження.
- пам'ять: спалахи спогадів або забування.
- думки: тривожність, катастрофізація, почуття провини.

посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) - причини, прояви, шляхи допомоги;

інші поширені психологічні стани (депресія, соціальна ізоляція, агресивна або замкнута поведінка).

2. Етапи адаптації до цивільного життя (фази реінтеграції, основні виклики та ресурси для подолання):

шок повернення: перші місяці після повернення. Несприйняття та нерозуміння цивільного середовища, часткове його уникнення;

фаза пошуку рівноваги: зміни у взаємодії ветерана з соціумом. Поступове усвідомлення «тут і зараз», цивільного середовища як такого;

фаза інтеграції: поступове входження у цивільне середовище. Прийняття правил, усвідомлення себе як цивільного, але зі своїм бойовим (травматичним) досвідом.

3. Роль родини у реінтеграції:

підтримка як ключовий фактор;

як родина може вплинути на адаптацію ветерана (позитивно чи негативно);

чому важливо уникати надмірного контролю або "жалісливого" ставлення.

Основні формати навчання:

- лекції: відео-уроки, інтерактивні презентації з поясненням психологічних аспектів;
- семінари, тренінги: дискусії та питання-відповіді з фахівцями;

- кейси, ситуації: розбір на основі реальних історій присутніх ветеранів, членів їх сімей або таких, які мали місце у інших;
- інформаційна кампанія: виготовлення роздаткових матеріалів (брошур, буклетів, інфографіки про ключові аспекти інформаційних листівок), виготовлення та розповсюдження соціальної реклами, в тому числі на радіо, телебачення, в мережі Інтернет.

3. Практична робота (під час проведення семінарів та тренінгів):

- робота з реальними сценаріями. Учасникам пропонуються описи ситуацій (наприклад, ветеран роздратований через дрібницю або уникає розмов). Завдання: обговорити, як правильно діяти у таких випадках. Варіанти дій аналізуються разом з психологом;
- розуміння симптомів ПТСР . Учасникам пропонуються для ознайомлення та вивчення ряд інструментів для розпізнавання симптомів (таблиці, чек-листи), а також проводяться вправи на визначення "пускових моментів"(тригери стресу) для ветерана.
- когнітивні вправи. Використання простих вправ, які допомагають ветерану розділяти ситуації, які можна контролювати, і ті, які не можна, використання техніки "зупинки думок". Виконання цих вправ члени родини будуть краще зрозуміти ветерана.
- роль родини у створенні плану адаптації.

Цей етап обов'язково проводиться спільно з ветераном. Його участь дає йому розуміння своєї цінності в житті:

- колективне обговорення: "що ми можемо змінити у своєму спілкуванні або побуті, щоб підтримати ветерана?";
- визначення довгострокових і короткострокових цілей: наприклад, допомога у пошуку роботи, залучення до соціальних активностей.
- навички вирішення конфліктів - використання різноманітних технік для аналізу та вирішення конфліктів. Розбір причин конфлікту та чи можливо уникнути подібного у майбутньому.

- вивчення ресурсів допомоги. Ознайомлення з доступними програмами підтримки ветеранів у громаді, з контактами різноманітних кризових служб, які можуть допомогти у складних ситуаціях.

Під час різноманітних практичних заходів можна використовувати відповідні вправи, тести та техніки. Перелік яких розписаний нижче.

Тест “Як я розумію ветерана?” (коротке тестування для членів родини, яке допоможе визначити рівень обізнаності про особливості стану ветерана. Наприклад: “Чи знаєте ви, як ветеран реагує на стрес?” “Чи можете назвати його основні тригери?”. В подальшому Обговорення результатів з фахівцем.

Вправа “Досвід ветерана” (імітація ситуацій, що може переживати ветеран (наприклад, вправа із зав'язаними очима для відчуття безпорадності або шумові фони для моделювання тривожності). Обговорення: “Що я відчував, як це допомогло зрозуміти ветерана?”

Розробка “карти емоційних тригерів”. (Родина разом з ветераном визначає, які події, слова або ситуації

можуть спричинити його тривогу або стрес. Формування стратегії уникнення або подолання цих тригерів).

Вправа “Ми разом” (Сімейне планування спільних дій. Як ми можемо разом підтримати одне одного? Які нові традиції можемо впровадити (наприклад, сімейні вечери, активний відпочинок)?

Очікувані результати реалізації програми (когнітивно-пізнавальний компонент):

- члени родини отримають чітке розуміння психологічного стану ветерана та етапів його адаптації;
- навчаться аналізувати та правильно реагувати на типові виклики реінтеграції;
- вироблять практичні навички вирішення конфліктів і підтримки ветерана у складних ситуаціях;

- родина зможе створити спільний план для полегшення адаптації ветерана до цивільного життя.

Основною метою здійснення програми в розрізі *емоційного компоненту* становить допомогти членам родини ветерана краще розуміти свої емоції та емоції ветерана, навчити управляти стресом і підтримувати емоційне благополуччя всієї родини, а також підтримувати ветерана у складних емоційних станах.

Пропонуються наступні навчальні блоки:

- робота з емоціями (що таке емоції та як вони впливають на психічний стан і поведінку, основні емоційні стани, з якими може стикатися ветеран після повернення: гнів, тривожність, страх, відчуття ізоляції, провини або сорому);
- емоційний інтелект (розуміння власних емоцій та емпатія, як розпізнавати власні емоції та емоції інших, вплив емоцій на прийняття рішень та комунікацію, практики емпатії: як "чути" ветерана, навіть якщо він не говорить прямо).
- робота зі складними емоціями (як реагувати на сильний гнів або агресію ветерана. вправи для зниження тривожності в напружених ситуаціях);
- емоційна стабільність в родині (як зміна емоційного стану ветерана впливає на родину. побудова психологічно безпечного середовища, управління стресом для всіх членів родини).

Вважається за доцільне використовувати наступні формати навчання:

- емоційні воркшопи (практичні заняття, де учасники вивчають способи розпізнавання та корекції емоцій);
- індивідуальні та сімейні консультації (аналіз особистих та родинних емоційних викликів, ситуацій з емоційним забарвленням);
- групи підтримки (обмін досвідом з іншими сім'ями ветеранів, можливо як окремо для ветеранів та членів сімей, так і разом сім'єю).

Рекомендується використання наступних практичних методик:

1) щоденник емоцій (щодня записувати свої емоції, ситуації, які їх викликали, та реакцію на них, аналіз їх: які повторюються найчастіше, які з них потребують уваги);

2) різноманітні техніки дихання в системі «заспокоєння – стабілізація» («по квадрату», «квітка-свічка», «4-7-8», «усвідомлене дихання», когерентне дихання» та ін.);

3) вправа “СТОП” (Станьте та зупиніться на мить. Трішки спостерігайте за своїми думками та емоціями. Оцініть ситуацію: чи справді вона загрозна? Продовжте діяти спокійно);

4) вправа на розуміння почуттів (сімейна вправа: кожен член родини описує, як він відчувається, використовуючи фрази: “Я відчуваюся [емоція], тому що...”, обговорення без осуду або критики).

5) розвиток емпатії або активного слухання (слухання ветерана або члена родини без перебивань протягом 5 хвилин. перефразування його слів для демонстрації розуміння (наприклад, “Я правильно зрозумів, ти відчуваєш...?”).

6) практики для зниження стресу (медитація “Сканування тіла”, уявити, як ви “скануєте” кожную частину тіла, починаючи з голови, помічаючи напругу, видихати напругу та розслабляти тіло;

7) фізична активність (спільна прогулянка, розтяжка чи навіть йога для родини);

8) вправа “Затишний куточок” (організація місця в домі, де кожен може усамітнитися і відновити емоційну рівновагу, використання технік заспокоєння в цьому місці (читання, дихальні вправи, малювання);

9) розробка сімейного «емоційного кодексу» (разом із родиною створити правила, які допоможуть уникати емоційних конфліктів. Наприклад: «Ми не кричимо один на одного», “Ми висловлюємо свої емоції, але не ображаємо інших»).

10) техніки допомоги ветерану в емоційній кризі (Як визначити ознаки кризи (замкнутість, сльози, підвищена тривожність).

Етапи допомоги:

1. Спокійна присутність поруч.
2. М'яке запитання: "Я бачу, ти хвилюєшся. Хочеш поговорити?"
3. Використання техніки заземлення (наприклад, вправа «5 пальців» на використанні всіх 5 органів відчуттів: зору, дотику, слуху, запаху та смаку).

Очікуваними результатами реалізації програми за емоційного аспекту вбачаються:

- члени родини зможуть краще контролювати свої емоції та розуміти емоційні потреби ветерана;
- зменшення напруженості у спілкуванні.
- створення підтримуючої емоційної атмосфери в сім'ї.

Основною метою реалізації програми за *поведінковим (комунікаційним)* компонентом вважається розвиток навичок ефективної комунікації між ветераном та членами його родини, забезпечення більш кращу взаємодію, взаєморозуміння та вирішення конфліктів у сімейному колі.

Для реалізації цього компоненту пропонуються наступні навчальні блоки:

- Основи конструктивної комунікації (здійснення ефективного спілкування (активне слухання, використання «Я-повідомлень», уникнення пасивно-агресивної поведінки), здійснення невербальної комунікації (міміка, жести, тон голосу) у розмовах із ветераном);
- особливості спілкування з ветеранами (як спілкуватися з ветераном, коли він закритий або не хоче говорити, правила уникнення "пускових моментів" у розмовах (теми, що можуть провокувати стрес або конфлікт), способи заохочення до розмови про важливі теми без примусу);
- техніки управління конфліктами (як виявляти перші ознаки напруги у спілкуванні, способи врегулювання конфліктів (залишити час для емоційного заспокоєння, використання нейтральної мови, знаходження компромісу або співпраці, тощо);

- моделі поведінки у кризових ситуаціях (що робити, якщо ветеран виявляє агресію або надмірну емоційність, як діяти у випадку мовчазної ізоляції або замкнутості).

Рекомендовано використовувати наступні формати навчання:

- рольові ігри (моделювання типових ситуацій у спілкуванні з ветераном (наприклад, розмова про його переживання, підтримка у складній ситуації));
- воркшопи (групова робота з тренування навичок ефективної комунікації);
- сімейні тренінги (практичні заняття, де члени родини відпрацьовують комунікаційні техніки разом із ветераном);
- підтримуючі групи (зустрічі з іншими родинами ветеранів для обміну досвідом).

Пропонується використовувати наступні практичні завдання:

1) вправа "Активне слухання" (розділ учасників на пари. Одна людина розповідає про свою проблему чи переживання, друга слухає, не перебиваючи, та повторює почуте своїми словами (перефразування). Завдання: продемонструвати розуміння і підтримку без осуду);

2) техніка "Я-повідомлення" (замість звинувачення ("Ти завжди мовчиш, коли я до тебе звертаюсь!") використовувати конструктивну форму: "Я відчуваю сум, коли ти не відповідаєш, бо це важливо для мене". Родина практикує цю техніку у повсякденному спілкуванні);

3) вправа "Віддзеркалення емоцій" (Мета: навчитися правильно розпізнавати емоції співрозмовника. Член родини (ветеран) намагається описати емоційний стан ветерана словами (наприклад, "Ти виглядаєш стурбованим, можливо, щось тебе хвилює?"), Завдання ветерана (члена родини): підтвердити або уточнити це;

4) створення сімейного "банку комунікацій" (разом визначити теми, які є комфортними для розмов, і теми, які наразі варто уникати., скласти "чек-лист" фраз підтримки, які ветеран хоче чути від родини);

5) практика деескалації (симуляція конфліктної ситуації. Один член родини висловлює претензію, інший відповідає, намагаючись уникнути конфлікту

(наприклад, погоджується з частиною критики або висловлює співчуття).Обговорення: як емоції вплинули на результат ситуації);

6) спільне вирішення проблем (родина разом із ветераном обговорює конкретну проблему (наприклад, побутову ситуацію чи плани на вихідні) і шукає рішення за допомогою методів конструктивного діалогу);

7) вправа "5 питань" (родина щодня ставить ветерану 5 нейтральних або приємних питань, щоб заохотити його до діалогу (наприклад, "Що сьогодні тебе порадувало?").Важливо уникати нав'язливості, дозволяючи ветерану відповідати у комфортному для нього темпі);

8) формування спільних ритуалів (Наприклад, вечеря без гаджетів, де кожен розповідає про свій день.Щотижневі сімейні активності, які заохочують до спілкування (прогулянки, настільні ігри).

9) щоденник спілкування (кожен член родини або ветеран (за згодою) записує: про що говорив із ветераном (членом родини), як ветеран (член родини) реагував, що вийшло добре, а що можна покращити.

10) спільна робота над "картою ресурсів" (родина разом із ветераном створює перелік ресурсів, які підтримують його адаптацію: хобі, спільні прогулянки, корисні контакти, тощо);

11) вправа «Герб родини» (родина разом із ветераном створює свій родинний герб та малює його на папері)

Реалізація цього компоненту програми очікувано дасть наступні результати:

- покращення якості та відкритості спілкування у родині;
- формування довірливих стосунків між ветераном і його близькими;
- зменшення кількості конфліктів через застосування конструктивних технік;
- створення позитивного середовища для реінтеграції ветерана до цивільного життя.

Реалізація програми підвищення психологічної обізнаності членів родин військовослужбовців передбачала проходження учасниками 8 модулів програми протягом 2 місяців, з періодичністю зустрічей – раз в тиждень. Зустрічі, залежно від можливостей учасників та без пекової ситуації, проводились у офлайн та онлайн форматі (програма представлена у додатку Д).

Початок програми передбачав ознайомлення учасників з метою програми, знайомство учасників між собою, встановлення правил взаємодії та базове заняття з тематики труднощів, з якими стикаються ветерани та члени їх родини в процесі реінтеграції.

Наступним модулем було опрацювання тематики стресу та його впливу на організм, його фізіологічні та психологічні прояви, техніки самодопомоги для зниження рівня стресу.

Третій модуль передбачав роботу з емоційною саморегуляцією учасників програми. Зокрема, учасники мали змогу ознайомитись з методами саморегуляції та зниження тривожності, практиками роботи з негативними та тривожними думками, практиками усвідомленості та медитаційними практиками.

Наступний модуль передбачав роботу з розвитку навичок ефективної комунікації та побудови здорових стосунків у родині. Учасники ознайомились з теорією та практикою активного слухання та ефективної комунікації, попрацювали над розвитком навичок формулювання «Я-повідомлень» та уникання критичних фразу спілкуванні з партнером, виконали вправи для підвищення емпатії та підтримки в сім'ї, рольові ігри для відпрацювання навичок вирішення конфліктів.

П'ятий модуль передбачав обговорення основних психологічних викликів у процесі реінтеграції у цивільне життя члена їх родини, ознайомлення членів родин з основними симптомами ПТСР, депресивного та тривожного розладу, ранніх ознаках суїцидальних схильностей. У процесі роботи учасникам було надано інформацію про ресурси, де вони та члени їх родини можуть отримати безкоштовну психологічну підтримку, а також учасники дізнались про особливості першої психологічної допомоги у різних ситуаціях: ступору,

неконтрольованої рухової активності, флеш беку та інтрузій їх члена родини тощо.

Шостий модуль програми був спрямований на формування індивідуальних та групових ресурсів, які є необхідними на шляху реінтеграції військовослужбовців до цивільного життя усім членам родини. На цьому заняття вдалось пропрацювати не лише аспекти індивідуального ресурсування, а й створити «Коло взаємопідтримки», що було позитивним для відчуття підтримуючої (ресурсної) спільноти.

Наступним логічно було запропоновано попрацювати над формуванням та розвитком резильєнтності учасників програми. На занятті було обговорено поняття резильєнтності, пропрацьовано різноманітні техніки та вправи, що сприяли розвитку резильєнтності учасників програми, а також було створено індивідуальні плани розвитку резильєнтності кожного учасника програми.

Восьме, підсумкове заняття, було спрямоване на обговорення підсумків роботи групи, здійснено оцінку прогресу кожного учасника програми, обговорено перспективи розвитку компетентностей кожного учасника програми.

По завершенню програми, усі досліджувані пройшли повторне тестування з метою встановлення ефективності розроблених корекційних заходів.

Отримані результати були піддані статистичному аналізу та пошуку відмінностей у показниках у експериментальній та контрольній групі. Результати цього аналізу представлено в табл.3.1

Таблиця 3.1

	Експериментальна група (n=30)			Контрольна група (n=30)		
	До тренінгу (серед.знач.)	Після тренінгу (серед.знач.)	t (p)	До тренінгу (серед.знач.)	Після тренінгу (серед.знач.)	t (p)
Високий рівень	11	18	2,12*	10	12	0,26
Середній рівень	26	42	2,18*	18	21	0,72*
Низький рівень	23	10	2,25*	32	27	0,22*

рівень значимості $p \leq 0,05$

Результати засвідчують, що у експериментальній групі відбулись зміни, зокрема бачимо зменшення низького рівня психологічної обізнаності членів родин військовослужбовців та суттєве підвищення середнього рівня. Поряд з тим хочемо зауважити, що зросли показники і високого рівня психологічної обізнаності членів родин військовослужбовців, у той час як показники у контрольній групі практично не змінились.

Отже, запропонована програма дозволила значно покращити показники психологічної обізнаності експериментальної групи, тоді як показники досліджуваних з контрольної групи суттєво не змінились. Це підтверджує ефективність розробленої та апробованої програми.

Висновок до розділу 3

Аналіз результатів емпіричного дослідження свідчить про високий рівень розвитку комунікативних умінь у переважній більшості членів родин військових (ветеранів), середній рівень самооцінки емоційної компетентності. Однак, члени сімей чітко усвідомлюють важливість своєї ролі як дружини, матері, сестри, тощо в системі успішності процесу реінтеграції воїна у цивільне життя, а також важливість проведення роз'яснювальної роботи щодо потреби в психологічній підтримці як військового, так і члена сім'ї.

Разом із тим, потребує покращення уміння з певних аспектів комунікації, а саме вирішувати конфліктні ситуації шляхом компромісів та конструктивного підходу, вміти долати розбіжності та знаходити рішення, які зменшують напруження і сприяють збереженню позитивних відносин, уміння не боятися просити про допомогу та більш відкрито бути готовим до комунікації з незнайомими людьми.

Вбачається необхідність створення відповідної системи психоедукаційних та практичних заходів, які спрямовані на підвищення рівня таких компетенцій емоційного інтелекту як «управління емоціями та психофізіологічна

саморегуляція». Це сприятимуть більш свідомого оцінювання своїх емоцій, вміння керувати ними, що в подальшому поліпшить їх особистісний психологічний стан та загальний психологічний стан в сім'ях військових (ветеранів).

Таким чином, можна констатувати, що психологічна обізнаність членів родин військових (ветеранів), як одного з компонентів сімейних відносин, є важливим чинником ефективності їх реінтеграції до цивільного середовища.

Ефективна реінтеграція військових потребує скоординованих зусиль держави, громади, сімей та бізнесу. Важливо, щоб все, що планується, організовується та реалізовується були гнучким, адаптованим до конкретних потреб як всього ветеранського простору, так і кожного ветерана та члена його сім'ї.

Реалізація розробленої програми підвищення рівня психологічної обізнаності членів родин військових (ветеранів) дозволила досягти наступних результатів: члени родини отримали чітке розуміння психологічного стану ветерана та етапів його адаптації, краще контролюють свої емоції та розуміють емоційні потреби ветерана, здатні створити підтримуючу емоційну атмосферу в сім'ї; виробили практичні навички вирішення конфліктів і підтримки ветерана у складних ситуаціях; покращили якість та відкритість у спілкуванні; сформували довірливі стосунки у родині; зможуть створити позитивне середовище та розробити спільний план для полегшення реінтеграції ветерана до цивільного життя.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного теоретичного аналізу зарубіжних та вітчизняних досліджень було сформовано поняття психологічної обізнаності членів родин військових (ветеранів), визначено основний зміст цього поняття та компоненти для дослідження.

За результатами дослідження встановлено, що психологічна обізнаність членів родин військових (ветеранів) – це усвідомлення та розуміння власного психологічного стану, емоцій, думок і поведінки, а також здатність розпізнавати ці ж аспекти у своїх військових (ветеранах). Вона включає вміння аналізувати свої внутрішні переживання, усвідомлювати вплив зовнішніх факторів на свій емоційний стан, а також розуміти, як наші реакції можуть впливати на оточуючих.

Психологічна обізнаність є важливою складовою реінтеграції до життєвих умов, пов'язаних з можливими наслідками участі у бойових діях, та позитивно впливає на процес реінтеграції ветеранів російсько-української війни до цивільного життя.

Психологічна обізнаність членів родин військових включає кілька важливих складових, кожна з яких відіграє ключову роль у процесі адаптації до військових умов та підтримки психологічного здоров'я.

Виходячи із суті теоретичних джерел було визначено складові компоненти психологічної обізнаності: емоційний, поведінковий, соціальний, когнітивний компоненти, вивчення яких було включено до програми емпіричного дослідження.

Результати дослідження компонентів, а також загального рівня сформованості психологічної обізнаності членів сімей військових (ветеранів) дозволили констатувати, що домінуючим стилем спілкування є компетентний, проте частина досліджуваних демонструють залежний та агресивний стилі спілкування, що може негативно впливати на реінтеграційні процеси військовослужбовця. Також вдалось встановити, що досліджувані на

поведінковому рівні використовують переважно конструктивні стратегії поведінки та демонструють достатньо високий рівень емоційної компетентності. Проте, нами встановлено, що досліджувані мають труднощі з наявністю психологічних знань щодо симптоматики та проявів основних психологічних проблем ветерана, мають низький рівень усвідомленості своєї ролі у поясненні та нормалізації стану ветерана, та мають недостатній рівень знань та навиків самопомоги у кризових життєвих ситуаціях. Саме тому виникла необхідність створення відповідної системи психоедукаційних та практичних заходів, які були спрямовані на підвищення рівня компетенцій психологічної обізнаності членів родин військових (ветеранів), що дозволи покращити їх особистісний психологічний стан та загальний психологічний стан в сім'ях військовослужбовців

Таким чином, можна констатувати, що психологічна обізнаність членів родин військових (ветеранів), як одного з компонентів взаєвідносин, є важливим чинником ефективності реінтеграції військовослужбовців до цивільного середовища.

Одержані результати можна використовувати для створення та реалізації низки психоедукаційних програм населення щодо усвідомлення процесів переходу від військового до цивільного життя.

Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів досліджуваної проблеми. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у комплексному дослідженні особливостей реінтеграції військовослужбовців у мультидисциплінарній команді фахівців та залученні до дослідження власне військовослужбовців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов Є.В., Адаптація військовослужбовців, звільнених в запас як інструмент забезпечення їх конкурентоспроможності на ринку праці/ Економіка і організація управління № 2 (22) 2016 – С. 259-265.
2. Акименко Ю.Ф., Сила Т.І. Як допомогти родині учасника бойових дій: методичний посібник для соціальних працівників і психологів. Чернігів : Десна Поліграф, 2017. 144 с.
3. Бакаленко Е.А. Психологічна компетентність як ключова компетентність сучасного фахівця/Вісник ХНУ ім. В.Н. Каразіна. Серія «Теорія культури і філософія науки». Випуск 58. 2018 – С. 132-138.
4. Барінова Л. Я. Психологічна компетентність особистості /Л. Я Барінова // Вісник ОНУ імені І. І. Мечникова, Психологія 2014. – Т. 19. – Вип 1 (31). – С. 29-36.
5. Бех І.Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. / І.Д. Бех. – Київ – Чернівці : «Букрек», 2018. – 320 с.
6. Бойко-Бузиль Ю. Правові та психологічні основи поняття «реінтеграція учасників бойових дій», Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 9. С. 28–34.
7. Буряк О.О., Гіневський М.І., Катеруша Г.Л. Соціальна адаптація військовослужбовців. Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил. Харків : Харківський університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, 2015. Вип. 2 (43).
8. Варлакова Є.О. Роль і місце родин в адаптації та реабілітації учасників АТО. Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції : матеріали Міжвідом. наук.-практ. конф. (Київ, 30 берез. 2016 р.) : у 2 ч. / ред. кол. : В.В. Черней, М.В. Костицький, О.І. Кудерміна та ін. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2016. 248 с.
9. Великий тлумачний словник української мови / електронний ресурс – <https://slovnyk.me/>.

10. Вовк В.П. Мельничук С.Л. Психологічна компетентність як важливий чинник професійного становлення майбутнього практичного психолога. Електронний ресурс – <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.26.11>.
11. Електронний ресурс – <https://www.psykholoh.com/post>
12. Емоційний інтелект / Деніел Гоулман ; пер. з англ. С.-Л. Гумецької. — Х. : Віват, 2020. — 512 с. — (Серія «Саморозвиток», ISBN 978-966- 942-827-1).
13. Емоційний інтелект у дитини / Джон Готтман, Джоан Деклер; пер. з англ. Х. Шиналь. — Х. : Віват, 2022. — 272 с. — (Серія «Саморозвиток», ISBN 978-966-942-827-1).
14. Єрмаков Т.І. Індивідуальне розуміння концепту «Я» як ключова компетентність особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства / Т.І. Єрмаков. // Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей – К.: Міленіум, 2002. – Вип. 6(9). – С. 200–207.
15. Жиленко Р.В. Соціальна адаптація військовослужбовців в сучасній науковій літературі/ Науковий вісник Ужгородського університету. серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2019. ВИПУСК 2 (45) – С. 61-67.
16. Закон України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1993, № 45, ст.425). Електронний ресурс – <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12#Text>.
17. Захаріна, Т. Соціально-інституційні характеристики реінтеграції ветеранів гібридної війни. Social Work and Education, Vol. 10, No. 1. pp. 17-26. DOI: 10.25128/2520-6230.23.1.2.
18. Зарицька О.В., Удосконалення системи заходів соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців – учасників АТО / Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції [Текст] : матеріали міжвідом. наук.-практ. конф. (Київ, 30 берез. 2016 р.) : у 2 ч. / [ред. кол.: В. В. Черней, М. В. Костицький, О. І. Кудерміна та ін.]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2016. – 81-85.
19. Калмикова Н. Як у США дбають про своїх ветеранів і чого може навчитися Україна. Чому американські компанії та університети конкурують за

те, щоб у них вчилися та працювали ветерани?/ Електронний ресурс – <https://www.epravda.com.ua/columns/2023/04/21/699365/>.

20. Красильщиков А. Л. Соціальна адаптація звільнених у запас військовослужбовців (проблеми та досвід їх вирішення в Україні та зарубіжних країнах) / А. Л. Красильщиков // Демографія і соціальна економіка. – 2005. – № 2. – С. 117–125.

21. Кузьмінська Л.Д. Ісаєнко О.В. Психологічна компетентність як детермінанта професійної успішності майбутніх фахівців соціальної роботи / Актуальні проблеми психології Т. 7 вип. 31 – С. 110-115.

22. Кучеренко, С.М, Хоменко, Н.М. (2017). Організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя. Проблеми екстремальної та кризової психології. Вип. 21. С. 66–74.

23. Лепіхова Л.А. Соціально-психологічна компетентність у цілеспрямованій поведінці особистості /Л.А.Лепіхова//Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – №2. – С.65-69.

24. Лукацька Я.С. Аналіз поняття «соціальна компетентність особистості» в українських та зарубіжних наукових працях / Вісник університету імені Альфреда Нобеля/Серія «ПЕДАГОГІКА І ПСИХОЛОГІЯ». педагогічні науки. 2021. - № 1 (21) – С.49-53.

25. Максименко С. Д. Генетична психологія особистості: психічний розвиток і навчання / С. Д. Максименко // Проблеми сучасної психології. - 2016. - Вип. 31. - С. 7-19. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_31_3.

26. Максименко С. Д. Психологічні засади взаємозв'язку професійного навчання і розвитку особистості майбутнього фахівця //Неперервна професійна освіта: філософія, педагогічні парадигми, прогноз :Монографія / АПН України. Ін-т педагогіки і психології проф.освіти. Київ, 2003. С. 691—811. Бібліогр.: с. 797—811.

27. Матійків І.М. Емоційна компетентність фахівця професій типу «людина–людина»: результати теоретичного дослідження / Науковий вісник

Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць / головний редактор М.Й. Варій. – Львів: ЛьвДУВС, 2011. – Вип. 2.- С. 109-121.

28. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / автор І. М. Матійків – К.: Педагогічна думка, 2012. – 112 с.

29. Мельник А.П. Психологічна реабілітація військовослужбовців, що перебували в умовах бойових дій / Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015 №4 (29) – С. 100-105.

30. Методичні вказівки до самостійної роботи з дисципліни «Соціальні комунікації в управлінні» для студентів всіх спеціальностей заочної форми навчання / Укладач: О.М. Шеломовська. – Дніпродзержинськ, ДДТУ, 2015. – 40 с.

31. Методичні рекомендації щодо соціально-психологічної адаптації демобілізованих учасників антитерористичної операції (АТО) та їх сімей/ URL : <http://dsznzoda.gov.ua/sites/default/files/loadfiles/АТО/pamjatka.pdf>.

32. Мотрук Т.О. Практика майндфулнес у психотерапевтичній практиці. Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія, випуск 2, 2023 – С. 30-34

33. Науково-методичні засади формування психологічної компетентності керівників освітніх організацій у системі післядипломної педагогічної освіти: наук.-метод. посібник / за наук. ред. О.І. Бондарчук. – К.: Педагогічна думка, 2012. – 144 с.

34. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватися? Як допомогти подолати? Довідник до широкого кола фахівців – Київ, 2023. 164 с.

35. Олексюк Н. Позитивна спрямованість сімейних взаємин як вагомий чинник життєдіяльності сімей військовослужбовців Збройних сил України. Проблеми сучасної психології. 2009. Вип. 4. С. 249–258.

36. Орбан-Лембрик Л.Б. Комунікативний простір міжособистісних відносин / Л.Б. Орбан-Лембрик // Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки. – Івано-Франківськ, 2003. – Вип. 4. – С. 130 – 136.

37. Орловська О.А. Стратегії подолання проблем адаптації у сім'ї учасника бойових дій після повернення до цивільного життя / Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія / Том 31 (70) № 4 2020 – С. 127-132.

38. Орловська О.А. До проблеми сімейної адаптації учасників бойових дій / «Молодий вчений» • № 7 (83) • липень, 2020 р. – С. 26-29.

39. Практика. Підтримка компаній, які зустрічають ветеранів і ветеранок у командах - електронний ресурс <https://praktyka.veteranhub.com.ua/>.

40. Приходько, Ю.О., Юрченко В.І. Психологічний словник-довідник: навчальний посібник / Видавництво "Каравела", м. Київ. електронний ресурс- ISBN 978-966-222-924-0 <https://elibrary.kubg.edu.ua/>

41. Психологічний словник / за ред. В.І. Войтка. – К.: Вища школа, 1982. – 216 с.

42. Психологія. Підручник для студ. вищ. закл. освіти / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін.; за ред. Ю. Л. Трофімова. Вид. 3-тє, стер. — К. : Либідь, 2001. — 558 с.

43. Реінтеграція ветеранів АТО та ООС, виявлення та подолання викликів за допомогою індексу соціальної згуртованості і примирення (SCORE) в Україні електронний ресурс api.scoreforpeace.org/storage/pdfs/REP_DGEUkr21_Vets-Report_FIN_UKR.pdf.

44. Рибалка В.В. «Психологія розвитку творчої особистості: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів»; — Київ : ІЗМН, 1996. — 236 с.

45. Розвиток емоційного інтелекту. Практика уважності. Електронний ресурс- kalamar.ua/rozvitok-emocijnogo-intelektu-prakt/?srsltid=AfmBOooSDBmhYYOO2jVKcP9o7GqnEuLZoSymKqNCbEThrVD7TXkFc9lg.

46. Роль держави у соціальній реінтеграції ветеранів та ветеранок, аналітичне дослідження/ електронний ресурс - <https://veteranfund.com.ua/wp-content/uploads/2024/10/Rol-derzhavy-u-sotsialniy-reintehratsii-veteraniv-i-veteranok.pdf>.

47. Сімахова А. О. Соціальність як детермінанта розвитку соціальної економіки у глобальних умовах. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Міжнародні економічні відносини та світове господарство. 2018. Вип. 20(3). С. 47–50. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuimevcg_2018_20%283%29__12.
48. Смирнова О.П. Орловська О.А. Сімейна адаптація учасника бойових дій в умовах мирного життя: ГАБІТУС Випуск 27. 2021 С. 214-218.
49. Сорокіна О. А.Шинкарьова Л. В.Вториннатравматизація дружин учасниківбойовихдій.Військовапсихологія у вимірахвійни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали V Міжнародноїнауково-практичноїконференції «Військовапсихологія у вимірахвійни і миру: проблеми, досвід, перспективи» – К.: КНУ імені Тараса Шевченка 2020. – С. 126 – 128.
50. Товканець Г. В. Соціально-педагогічна взаємодія у професійній підготовці педагога: комунікативний аспект [монографія] / Г. В. Товканець – Мукачево: Редакційно-видавничий центр МДУ, 2021. – 171 с.
51. Цільмак О. М.Формування психологічної компетентності у курсантів закладів вищої освіти МВС України /Цільмак О. М.//Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Харків, 2018УДК 378.12(477) – С.124-127.
52. Цільмак О.М. Складові структури компетентностей / О.М. Цільмак // Наука і освіта : науковопрактичний журнал Південного наукового Центру АПН України. – 2009. – № 1 – 2. – С. 128 – 134.
53. Циганенко Г., П'яста Р., Дідик Н. Любити, жити і чекати. Путівник для родин військових, які перебувають у зоні бойових дій. Львів : Колесо, 2018. 144 с.
54. Чарльз Гоуг. Одного разу воїн – воїн назавжди. Як повернутися до звичного життя після бойових дій/пер. З англ. Ольга Корнюшина.–К.: Наш Формат, 2024.– 352 с.
55. Шлях ветеранів і ветеранок. Дослідження - електронний ресурс <https://veteranhub.com.ua/veteran-way/>.

56. Явір В. А. Реінтеграція тимчасово окупованих територій як завдання етнонаціональної політики України. Правова держава. 2017. Вип. 28. С. 437–444. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PrDe_2017_28_53.

57. Юнгер Себастьян. Плем'я. Про повернення з війни і належність до спільноти / пер. з англ. Ольга Корнюшина. – К.: Наш Формат, 2023. – 128 с.

58. Якимович Н.А. Напрямки психологічної допомоги членам сімей учасників бойових дій при переживанні ними травматичних ситуацій. /Реабілітація учасників бойових дій в Україні: досвід та перспективи: Тези доповідей III Всеукраїнської науково-практичної конференції. Хмельницький, 2018.С. 179 – 184.

59. NationalArchivesandDocumentationAdministration (NARA). Papersofthe Office ofVocationalRehabilitation (RecordsoftheVeteransAdministration, RecordGroup 15) [Електронний ресурс] // – Режим доступу до ресурсу: <https://www.archives.gov/findingaid/stat/discovery/15>)

60. Електронне джерело – Режим доступу до ресурсу: https://archive.org/stream/facultypublicati1912191319251926univ/facultypublicati1912191319251926univ_djvu.txt.

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА

Мета дослідження: Вивчення рівня психологічної обізнаності членів родин військових (ветеранів) і її вплив на успішну реінтеграцію ветеранів у цивільне життя.

Інструкція.

Доброго дня! Ми проводимо дослідження з метою кращого розуміння того, як члени сімей військовослужбовців сприймають та підтримують процес реінтеграції військових у цивільне життя. Ваші відповіді є анонімними та будуть використані виключно для наукових цілей.

1. Ваш вік:

- а) до 25 років
- б) 26-35 років
- в) 36-45 років
- г) 46-55 років
- д) Понад 55 років

2. Ваш гендер:

- а) Чоловік
- б) Жінка
- в) Інше

3. Ваш родинний зв'язок з військовим (ветераном):

- а) Чоловік/дружина
- б) Батько/мати
- в) Брат/сестра
- г) Дитина
- д) Інше (вказіть): _____

4. Як довго ваш родич є військовим (ветераном)?

- а) Менше року
- б) 1-3 роки
- в) 4-6 років
- г) Більше 6 років

5. Чи обговорювали ви з військовим питання його/її реінтеграції в цивільне життя?

- а) Так, часто
- б) Так, іноді
- в) Ні, але планую
- г) Ні, не вважаю це необхідним

6. Як би ви оцінили рівень своєї психологічної обізнаності щодо реінтеграції ветеранів (розуміння емоційних потреб, стресу, психічного стану) військового (ветерана)?

- а) Дуже високий
- б) Високий
- в) Середній
- г) Низький
- д) Дуже низький

7. Чи проходили ви якісь навчання або консультації з питань психологічної підтримки військових (ветеранів)?

- а) Так
- б) Ні
- в) Планую

8. Чи знаєте ви, які психологічні труднощі можуть виникнути у військових (ветеранів) під час реінтеграції?

- а) Так, добре знаю
- б) Маю загальне уявлення
- в) Чув(ла) про це, але мало
- г) Ні, не знаю

9. Який, на вашу думку, рівень психологічної підтримки, яку ви можете надати своєму родичу-ветерану?

- а) Дуже високий
- б) Високий
- в) Середній
- г) Низький
- д) Дуже низький

10. Які, на вашу думку, найпоширеніші труднощі виникають у військових під час реінтеграції? (Можна вибрати кілька ріантів)

- а) Проблеми зі сном (безсоння, нічні кошмари)
- б) Соціальна ізоляція
- в) Тривога

- г) Втрата навичок комунікації
- д) Проблеми з контролем емоцій (імпульсивність, агресивність, дратівливість)
- е) Проблеми з працевлаштуванням
- є) Зміна ролі в сім'ї, проблеми з партнером
- ж) Інше (вказіть) _____

11. Чи відчуваєте ви, що маєте достатньо знань і ресурсів для підтримки свого родича у процесі реінтеграції?

- а) Так, повністю
- б) Так, частково
- в) Ні, але шукаю інформацію
- г) Ні, і не знаю, де шукати допомоги

12. Чи помічали ви зміни в поведінці або стані вашого родича після повернення з військової служби?

- а) Так, значні зміни
- б) Так, незначні зміни
- в) Ні, змін немає
- г) Не можу оцінити

13. Які основні труднощі ви зустрічаєте у спілкуванні з військовим (ветераном)?

- а) Недостатнє розуміння його/її емоційного стану
- б) Проблеми з адаптацією до цивільного життя
- в) Конфлікти та непорозуміння
- г) Страх проявляти свої емоції
- д) Інше (вказіть): _____

14. Чи вважаєте ви, що підвищення рівня психологічної обізнаності допоможе у реінтеграції військового (ветерана) у цивільне життя?

- а) Так
- б) Ні
- в) Не впевнений(а)

15. Чи хотіли б ви отримати додаткову підтримку або консультації щодо допомоги вашому родичу у процесі адаптації до цивільного життя?

- а) Так
- б) Ні
- в) Не впевнений(а)

16. Чи є у вашій родині доступ до спеціалістів, які можуть допомогти у питаннях психологічної адаптації ветерана?

- а) Так
- б) Ні
- в) Не знаю

17. Які форми підтримки ви вважаєте найбільш корисними для реінтеграції ветеранів у цивільне життя? (можна вибрати декілька варіантів)

- а) Індивідуальна психологічна консультація
- б) Групові зустрічі для ветеранів і їх родин
- в) Соціальні програми та тренінги
- г) Освітні семінари для членів родин ветеранів
- д) Інше (вказіть): _____

18. Які ваші очікування щодо процесу реінтеграції вашого родича-військового (ветерана)?

- а) Очікую, що він буде легкий та успішний
- б) Можливі труднощі, але вирішувані
- в) Очікую серйозних труднощів
- д) Важко відповісти

19. Чи вважаєте ви, що члени родин військових (ветеранів) потребують більшої психологічної підтримки?

- а) Так
- б) Ні
- в) Не знаю

20. Які ваші побоювання або очікування щодо майбутньої реінтеграції військового у сімейне та суспільне життя?

21. Що, на вашу думку, могло б покращити процес адаптації та реінтеграції військових після служби?

22. Чи хотіли б ви додати щось інше?

- _____

Дякуємо за ваші відповіді!

ТЕСТ КОМУНІКАТИВНИХ УМІНЬ Л. МІХЕЛЬСОНА

Мета: Визначення рівня комунікативної компетентності і якості сформованості основних комунікативних умінь.

Інструкція: Опитувальник містить опис 27 комунікативних ситуацій. До кожної ситуації пропонується 5 можливих варіантів поведінки.

Уважно прочитайте кожну з описаних ситуацій і виберіть один варіант поведінки в ній. Це має бути найбільш характерна для Вас поведінка, те, що Ви дійсно робите в таких випадках, а не те, що, по-вашому, слід було б робити.

Не можна вибирати два або більше варіантів або приписувати варіант, не зазначений в опитувальнику.

Тестовий матеріал.

1. Хто-небудь говорить Вам: "Мені здається, що Ви чудова людина".

Ви зазвичай в подібних ситуаціях:

- а) Говорите: "Ні, що Ви! Я таким не є".
- б) Говорите з посмішкою: "Спасибі, я дійсно людина видатна".
- в) Говорите: "Спасибі".
- г) Нічого не говорите і при цьому червонієте.
- д) Говорите: "Так, я думаю, що відрізняюся від інших в кращу сторону".

2. Хто-небудь здійснює дію або вчинок, які, на Вашу думку, є чудовими. У таких випадках Ви зазвичай:

- а) Поступаєте так, як якщо б ця дія не була настільки чудовою, і при цьому говорите: "Нормально"
- б) Говорите: "Це було чудово, але я бачив результати трохи краще".
- в) Нічого не говорите.
- г) Говорите: "Я можу зробити набагато краще".
- д) Говорите: "Це дійсно чудово!"

3. Ви займаєтеся справою, яка Вам подобається, і думаєте, що вона у Вас виходить дуже добре. Хто-небудь говорить: "Мені це не подобається!" Зазвичай в таких випадках Ви:

- а) Говорите: "Ви - дурень!"
- б) Говорите: "Я все ж думаю, що це заслуговує гарної оцінки".
- в) Говорите: "Ви праві", хоча насправді не згодні з цим.
- г) Говорите: "Я думаю, що це видатний рівень! Що Ви в цьому розумієте".
- д) Відчуваєте себе скривдженим і нічого не говорите у відповідь.

4. Ви забули взяти з собою якийсь предмет, а думали, що принесли його, і хтось говорить Вам: "Ви такий тюхтій! Ви забули б і свою голову, якби вона не була прикріплена до плечей". Зазвичай Ви у відповідь:

- а) Говорите: "У будь-якому випадку, я розумніший за Вас! Крім того, що Ви в цьому розумієте!".
- б) Говорите: "Так, Ви праві. Іноді я веду себе як тюхтій".
- в) Говорите: "Якщо хтось тюхтій, то це Ви".
- г) Говорите: "У всіх людей є недоліки. Я не заслуговую такої оцінки тільки за те, що забув щось".
- д) Нічого не говорите або взагалі ігноруєте цю заяву.

5. Хто-небудь, з ким Ви домовилися зустрітися, запізнився на 30 хвилин, і це Вас засмутило, причому людина ця не дає жодних пояснень своєму запізненню. У відповідь Ви зазвичай:

- а) Говорите: "Я засмучений тим, що Ви змусили мене стільки чекати".
- б) Говорите: "Я все думав, коли ж Ви прийдете".
- в) Говорите: "Це був останній раз, коли я змусив себе чекати Вас".
- г) Нічого не говорите цій людині.
- д) Говорите: "Ви ж обіцяли. Як Ви сміли так спізнюватися!"

6. Вам потрібно, щоб хтось зробив для Вас одну річ. Зазвичай в таких випадках Ви:

- а) Нікого ні про що не просите.
- б) Говорите: "Ви повинні зробити це для мене".

в) Говорите: "Не могли б Ви зробити для мене одну річ?", після цього пояснюєте суть справи.

г) Злегка натякаєте, що Вам потрібна послуга цієї людини.

д) Говорите: "Я дуже хочу, щоб Ви зробили це для мене".

7. Ви знаєте, що хтось відчуває себе засмученим. Зазвичай в таких ситуаціях Ви:

а) Говорите: "Ви виглядаєте засмученими. Чи можу я допомогти?"

б) Перебуваючи поряд, не заводите розмови про його стан.

в) Говорите: "У Вас якась неприємність?"

г) Нічого не говорите і залишаєте цю людину наодинці з собою.

д) Сміючись говорите: "Ви просто як велика дитина!"

8. Ви відчуваєте себе засмученим, а хтось говорить: "Ви виглядаєте засмученими". Зазвичай в таких ситуаціях Ви:

а) Негативно качаєте головою або ніяк не реагуєте.

б) Говорите: "Це не Ваша справа!"

в) Говорите: "Так, я трохи засмучений. Спасибі за участь".

г) Говорите: "Дарма".

д) Говорите: "Я засмучений, залиште мене одного".

9. Хто-небудь засуджує Вас за помилку, яку зробив інший. У таких випадках Ви зазвичай:

а) Говорите: "Ви збожеволіли!"

б) Говорите: "Це не моя вина. Цю помилку зробив хтось інший".

в) Говорите: "Я не думаю, що це моя вина".

г) Говорите: "Залиште мене у спокої, Ви не знаєте, що Ви говорите".

д) Приймаєте свою провину або не кажете нічого.

10. Хто-небудь просить Вас зробити що-небудь, але Ви не знаєте, чому це повинно бути зроблено. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Говорите: "Це не має ніякого сенсу, я не хочу це робити".

б) Виконуєте прохання і нічого не говорите.

в) Говорите: "Це дурість; я не збираюся цього робити".

г) Перш ніж виконати прохання, говорите: "Поясніть, будь ласка, чому це повинно бути зроблено".

д) Говорите: "Якщо Ви цього хочете ...", після чого виконуєте прохання.

11. Хтось говорить Вам, що на його думку, те, що Ви зробили, чудово.

У таких випадках Ви зазвичай:

а) Говорите: "Так, я, зазвичай, це роблю краще, ніж більшість інших".

б) Говорите: "Ні, це не було настільки здорово".

в) Говорите: "Правильно, я дійсно це роблю краще за всіх".

г) Говорите: "Спасибі".

д) Ігноруєте почуте і нічого не відповідаєте.

12. Хтось був дуже люб'язний з Вами. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Говорите: "Ви дійсно були дуже люб'язні по відношенню до мене".

б) Дієте так, ніби ця людина не була настільки люб'язна до Вас, і говорите: "Так, дякую".

в) Говорите: "Ви поводитися відносно мене цілком нормально, але я заслуговую більшого".

г) Ігноруєте цей факт і нічого не говорите.

д) Говорите: "Ви поводитися відносно мене недостатньо добре".

13. Ви розмовляєте з другом дуже голосно, і хтось говорить Вам: "Вибачте, але Ви поводитися занадто шумно". У таких випадках Ви зазвичай:

а) Негайно припиняєте бесіду.

б) Говорите: "Якщо Вам це не подобається, провалюйте звідси".

в) Говорите: "Вибачте, я буду говорити тихіше", після чого розмовляєте приглушеним голосом.

г) Говорите: "Вибачте" і припиняєте бесіду.

д) Говорите: "Все в порядку" і продовжуєте голосно розмовляти.

14. Ви стоїте в черзі, і хто-небудь стає попереду Вас. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Неголосно коментуєте це, ні до кого не звертаючись, наприклад: "Деякі

люди поводяться дуже нервово".

б) Говорите: "Ставайте в хвіст черги!"

в) Нічого не говорите цьому типу.

г) Говорите голосно: "Вийди з черги, ти, нахаба!"

д) Говорите: "Я зайняв чергу раніше. Будь ласка, станьте в кінець черги".

15. Хто-небудь робить що-небудь таке, що Вам не подобається і викликає у Вас сильніше роздратування. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Викрикуєте: "Ви бовдур, я ненавиджу Вас!"

б) Говорите: "Я сердитий на Вас. Мені не подобається те, що Ви робите.".

в) Дієте так, щоб нашкодити цій справі, але нічого цьому типу не кажете.

г) Говорите: "Я розсерджений. Ви мені не подобаєтесь".

д) Ігноруєте цю подію і нічого не говорите цьому типу.

16. Хто-небудь має що-небудь таке, чим Ви хотіли б користуватися. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Говорите цій людині, щоб вона дала Вам цю річ.

б) Утримуєтеся від усяких прохань.

в) Відбираєте цю річ.

г) Говорите цій людині, що Ви хотіли б користуватися даним предметом, і потім просите його у неї.

д) Розмірковує про цей предмет, але не просите його для користування.

17. Хто-небудь запитує, чи може він отримати у Вас певний предмет для тимчасового користування, але оскільки це новий предмет, Вам не хочеться його позичати. У таких випадках Ви зазвичай:

а) Говорите: "Ні, я тільки що отримав його і не хочу з ним розлучатися; може бути коли-небудь потім".

б) Говорите: "Взагалі-то я не хотів би його давати, але Ви можете покористуватися ним".

в) Говорите: "Ні, придбайте свій!"

г) Позичаєте цей предмет всупереч своєму небажання.

д) Говорите: "Ви збожеволіли!"

18. Якісь люди ведуть бесіду про хобі, яке подобається і Вам, і Ви хотіли б приєднатися до розмови. У таких випадках Ви зазвичай:

- а) Не кажите нічого.
- б) Перериваєте бесіду і відразу розповісте про свої успіхи в цьому хобі.
- в) Підходите ближче до групи і при слушній нагоді вступаєте в розмову.
- г) Підходите ближче і очікуєте, коли звернуть на Вас увагу.
- д) Перериваєте і негайно говорите, як сильно Вам подобається це хобі.

19. Ви займаєтеся своїм хобі, а хто-небудь питає: "Що Ви робите?" Зазвичай Ви:

- а) Говорите: "О, це дрібниця". Або: "Та нічого особливого".
- б) Говорите: "Не заважайте, хіба Ви не бачите, що я зайнятий?"
- в) Продовжуєте мовчки працювати.
- г) Говорите: "Це зовсім Вас не стосується".
- д) Припиняєте роботу і пояснюєте, що саме Ви робите.

20. Ви бачите людину, яка спіткнулася і падає. У таких випадках Ви:

- а) Розсміявшись, говорите: "Чому Ви не дивитеся під ноги?"
- б) Говорите: "У Вас все гаразд? Може я щось можу для Вас зробити?"
- в) Питаєте: "Що сталося?"
- г) Говорите: "Це все вибоїни в тротуарі".
- д) Ніяк не реагуєте на цю подію.

21. Ви стукнулися головою об полицю і набили шишку. Хто-небудь говорить: "З Вами все гаразд?". Зазвичай Ви:

- а) Говорите: "Я прекрасно себе почуваю. Залиште мене у спокої!"
- б) Нічого не говорите, ігноруючи цю людину.
- в) Говорите: "Чому Ви не займаєтеся своєю справою?"
- г) Говорите: "Ні, я забив свою голову, дякую за увагу до мене".
- д) Говорите: "Дарма, у мене все буде о'кей".

22. Ви припустилися помилки, але вина за неї покладена на когось іншого. Зазвичай в таких випадках Ви:

- а) Не кажете нічого.

- б) Говорите: "Це їх помилка!"
- в) Говорите: "Цю помилку допустив Я".
- г) Говорите: "Я не думаю, що це зробила ця людина".
- д) Говорите: "Це їх гірка доля".

23. Ви відчуваєте себе ображеним словами, сказаними ким-небудь на Вашу адресу. У таких випадках Ви зазвичай:

- а) Ідете геть від цієї людини, не сказавши їй, що вона засмутила Вас.
- б) Заявляєте цій людині, щоб вона не сміла більше цього робити.
- в) Нічого не говорите цій людині, хоча відчуваєте себе скривдженим.
- г) У свою чергу ображаєте цю людину, називаючи її по імені.
- д) Заявляєте цій людині, що Вам не подобається те, що вона сказала, і що вона не повинна цього робити знову.

24. Хто-небудь часто перебиває, коли Ви говорите. Зазвичай в таких випадках Ви:

- а) Говорите: "Вибачте, але я хотів би закінчити те, про що розповідав".
- б) Говорите: "Так не роблять. Можу я продовжити свою розповідь?"
- в) Перериваєте цю людину, відновлюючи свою розповідь.
- г) Нічого не говорите, дозволяючи іншій людині продовжувати свою промову.
- д) Говорите: "Замовкніть! Ви мене перебили".

25. Хто-небудь просить Вас зробити що-небудь, що завадило б Вам здійснити свої плани. У цих умовах Ви зазвичай:

- а) Говорите: "Я дійсно мав інші плани, але я зроблю те, що Ви хочете.
- б) Говорите: "Ні в якому разі! Пошукайте кого-небудь ще".
- в) Говорите: "Добре, я зроблю те, що Ви хочете".
- г) Говорите: "Відійдіть, залиште мене в спокої".
- д) Говорите: "Я вже приступив до здійснення інших планів. Можливо, коли-небудь потім".

26. Ви бачите когось, з ким хотіли б зустрітися і познайомитися. У цій ситуації Ви зазвичай:

- а) Радісно окликаєте цю людину і йдете їй на зустріч.
- б) Підходите до цієї людини, представляєтеся і починаєте з нею розмову.
- в) Підходите до цієї людини і чекаєте, коли вона заговорить з Вами.
- г) Підходите до цієї людини і починаєте розповідати про великі справи, які зробили Ви.
- д) Нічого не говорите цій людині.

27. Хто-небудь, кого Ви раніше не зустрічали, зупиняється і гукає Вас вигуком "Привіт!". У таких випадках Ви зазвичай:

- а) Говорите: "Що Вам потрібно?"
- б) Не кажете нічого
- в) Говорите: "Залиште мене у спокої".
- г) Вимовляєте у відповідь "Привіт!", представляєтеся і просите цю людину представитися у свою чергу.
- д) Киваєте головою, вимовляєте "Привіт!" і проходите мимо.

Обробка та аналіз результатів. Даний тест являє собою різновид тесту досягнень, тобто побудований за типом завдання, у якого є правильна відповідь – деякий еталонний варіант поведінки, який відповідає компетентному, впевненому, партнерського стилю. Ступінь наближення до еталону можна визначити по числу правильних відповідей. Неправильні відповіді підрозділяються на неправильні "знизу" (залежні) і неправильні "зверху" (агресивні). Вам пропонується ключ, за допомогою якого можна визначити, до якого типу реагування належить обраний варіант відповіді: впевненого, залежного або агресивного. У результаті пропонується підрахувати число правильних і неправильних відповідей у відсотковому відношенні до загального числа обраних відповідей.

Всі питання розділені авторами на **5 типів комунікативних ситуацій:**

- ситуації, в яких потрібна реакція на позитивні висловлювання партнера (питання 1, 2, 11, 12);

- ситуації, в яких людина повинна реагувати нанегативні висловлювання (питання 3, 4, 5, 15, 23, 24);
- ситуації, в яких до людини звертаються з проханням (питання 6, 10, 14, 16, 17, 25);
- ситуації бесіди (13, 18, 19, 26, 27);
- ситуації, в яких потрібно проявити емпатію (розуміння почуттів і станів іншої людини (питання 7, 8, 9, 20, 21, 22)).

Блоки умінь:

1. Уміння надавати і приймати знаки уваги (компліменти) - питання 1, 2, 11, 12.
2. Реагування на справедливу критику - питання 4, 13.
3. Реагування на несправедливу критику - питання 3, 9.
4. Реагування на провокуючу поведінку з боку співрозмовника - питання 5, 14, 15, 23, 24.
5. Уміння звернутися з проханням - питання 6, 16.
6. Уміння відповісти відмовою на прохання, сказати "ні" - питання 10, 17, 25.
7. Уміння самому надати співчуття, підтримку - питання 7, 20.
8. Уміння самому приймати співчуття і підтримку - питання 8, 21.
9. Уміння вступити в контакт з іншими, контактність - питання 18, 26.
10. Реагування на спробу вступити з Вами в контакт - питання 19, 27.

КЛЮЧ

	залежний	компетентний	агресивний
1	А Г	Б В	Д
2	А В	Д	Б Г
3	В Д	Б	А Г
4	Б Д	Г	А В
5	Г	А Б	В Д
6	А Г	В Д	Б
7	Б Г	А В	Д
8	А Г	В	Б Д
9	Д	Б В	А Г
10	Б Д	Г	А В
11	Б Д	Г	А В
12	Б Г	А	В Д
13	А Г	В	Б Д
14	А В	Д	Б Г
15	В Д	Б	Г
16	Б Д	Г	А В
17	Г	А Б	Д В
18	А Г	В	Б Д
19	А В	Д	Б Г
20	Г Д	Б В	А
21	Б	Г Д	А В
22	А	В Г	Б Д
23	А В	Д	Б Г
24	Г	А Б	В Д
25	В	А Д	Б Г
26	В Д	А Б	Г
27	Б Д	А Г	В



Анкета самооцінки емоційної компетентності за Матійків І.В.

Оцініть, будь ласка, сформованість у себе зазначених якостей за п'ятибальною шкалою і поставте відповідну позначку напроти кожного пункту. Шкала оцінок: 5 балів – володію повною мірою; 4 – володію; 3 – середній рівень володіння; 2 – слабо володію; 1 – не володію.

Якості особистості	Емоційні компетенції як критерії	Шкала оцінок				
		1	2	3	4	5
Емоційне само-усвідомлення	Спостерігати за перебігом емоцій, тілесних відчуттів, думок					
	Ідентифікувати емоції (фіксувати факт наявності переживання, розпізнавати), які переживаються в конкретний момент за тілесними реакціями, думками тощо					
	Аналізувати власні емоції, почуття; розуміти причини їх виникнення					
Управління емоціями	Бути відповідальними за власні емоційні реакції					
	Управляти інтенсивністю емоцій					
	Викликати бажані емоції					
	Відновлювати емоційну рівновагу					
	Чинити опір негайним бажанням вихлюпнути емоції					
	Вербалізувати власні емоції, почуття (толерантно висловлювати невдоволення, претензії, без оцінки, звинувачення людей або ситуацій)					
	Сприймати та розуміти невербальну мову тіла і рухів, використовувати її для кращої комунікації					

	Обирати аутентичні й адекватні ситуації способи емоційного самовираження (експресії)					
Психофізіологічна саморегуляція	Володіти прийомами психофізіологічної саморегуляції (дихання, м'язове розслаблення, медитація тощо)					
Життєва позиція	Усвідомлювати життєві пріоритети, цінності					
	Зосереджуватися на головному					
Позитивне мислення, мотивація досягнення	Оптимістично мислити – бачити позитивний бік життя і зберігати добрий настрій, почуттяг умору, зокрема у несприятливих ситуаціях					
	Конструктивно ставитися до власних помилок, здобувати досвід					
	Оптимістично мислити – бачити позитивний бік життя і зберігати добрий настрій, почуття гумору, зокрема у несприятливих ситуаціях					
	Конструктивно ставитися до власних помилок, здобувати досвід					
	Конструктивне ставлення до помилок інших людей					
	Пробачати, звільнятися від образи					
	Об'єктивно оцінювати і визнавати свої переваги і недоліки					
	Вміти використовувати емоції для самомотивації, полегшення процесу мислення, ухвалення рішень; досягнення цілей тощо					
	Створювати та підтримувати сприятливий емоційний фон життя, налагоджувати й підтримувати емоційно сприятливі стосунки					
Компетентність у часі	Бути присутніми «тут і тепер», відчувати і об'єктивно сприймати реальність, інших людей					
	Толерантність до невдач та невизначеності, здатність до розумного ризику					

Соціальна чуйність	Ідентифікувати (розпізнавати, розуміти) емоції інших, які переживаються ними в конкретний момент					
	Аналізувати емоції, почуття інших людей, розуміти причини їх виникнення					
	Вербалізувати емоції і почуття співрозмовника (без звинувачення співрозмовника чи обставин)					
	Розуміти іншу людину, поставивши себе на її місце; надавати емоційну підтримку					
	Уважно слухати, дотримуватися балансу між «говорити самому» і «чути іншого»					
	Ставити запитання для прояснення ситуації, розуміння емоційного стану іншої людини					
Асертивність поведінки	Обирати емоційну реакцію адекватно до ситуації (адекватно реагувати на позитивні та негативні емоції інших людей; конструктивно вирішувати емоційно напружені ситуації, долати бар'єри у спілкуванні; співпрацювати з іншими людьми, доходити згоди)					
	Конструктивно захищати власні психологічні кордони, свою точку зору					
	Впевнено відмовляти при необхідності					

Програма

**підвищення рівня психологічної компетентності членів родин
військових для адміністративно-територіального регіону**

Назва програми: «Психологічна підтримка родин військових: шлях до стійкості та розуміння»

Тривалість програми: 8 тижнів (2 місяці)

Цільова аудиторія: члени родин військовослужбовців, які проживають в обраному регіоні.

Формат проведення: Очні та онлайн-зустрічі (залежно від можливостей учасників і умов), групові та індивідуальні заняття.

Мета програми: Підвищити психологічну компетентність членів родин військових шляхом формування навичок стресостійкості, емоційної саморегуляції та ефективної комунікації, що сприятиме зниженню рівня тривоги та покращенню якості життя учасників.

Завдання програми:

1. Надати базові знання про вплив військової служби на психоемоційний стан родин військових.
2. Розвинути навички емоційної стійкості, саморегуляції та зниження стресу.
3. Покращити комунікаційні навички для побудови здорових відносин у сім'ї.
4. Допомогти родинам військових створити систему підтримки та ресурсів для збереження психічного здоров'я.
5. Підготувати учасників до ефективного подолання психологічних викликів у майбутньому.

Зміст програми та структура модулів

Модуль 1: Вступний

Тривалість: 1 тиждень

Зміст:

- Ознайомлення з метою програми, її структурою та форматами занять.
- Знайомство учасників між собою та встановлення атмосфери довіри.
- Базова лекція про психологічні виклики, з якими стикаються родини військових.
- Встановлення правил групової роботи (конфіденційність, взаємна підтримка, повага).

Модуль 2: Стрес і його вплив на здоров'я

Тривалість: 1 тиждень

Зміст:

- Лекція про природу стресу, його фізіологічні та психологічні прояви.
- Обговорення впливу хронічного стресу на здоров'я.
- Практичні техніки зниження стресу: дихальні вправи, релаксаційні техніки.

Модуль 3: Емоційна саморегуляція та техніки управління тривогою

Тривалість: 1 тиждень

Зміст:

- Вивчення методів саморегуляції та зниження тривожності.
- Практика медитацій та усвідомленості для повернення в стан спокою.
- Вправи на ідентифікацію та переформулювання тривожних думок.

Модуль 4: Комунікація та побудова здорових стосунків у сім'ї

Тривалість: 2 тижні

Зміст:

- Теорія та практика активного слухання та ефективної комунікації.
- Розвиток навичок «Я-повідомлень» та уникання критичних фраз.
- Вправи для підвищення емпатії та підтримки в сім'ї.
- Рольові ігри для відпрацювання навичок вирішення конфліктів.

Модуль 5: Розпізнавання та робота з психологічними викликами**Тривалість:** 1 тиждень**Зміст:**

- Ознайомлення з основними симптомами стресових розладів, ПТСР, депресії.
- Інформація про доступні служби та ресурси для отримання психологічної допомоги.
- Рекомендації з першої психологічної допомоги для сімейних ситуацій.

Модуль 6: Психологічна підтримка та групові ресурси**Тривалість:** 1 тиждень**Зміст:**

- Побудова системи взаємопідтримки між учасниками.
- Організація групи підтримки, де кожен учасник може ділитися своїм досвідом.
- Практика «Коло взаємопідтримки», де учасники можуть відкрито говорити про свої виклики та отримувати підтримку.

Модуль 7: Резилієнтність та розвиток психологічної стійкості**Тривалість:** 1 тиждень**Зміст:**

- Обговорення поняття «резилієнтність» та технік її розвитку.
- Вправи на виявлення власних ресурсів та підтримки.
- Розробка плану дій та заходів щодо подолання кризових ситуацій у майбутньому.

Модуль 8: Фінальний модуль. Підбиття підсумків і розробка індивідуальних планів**Тривалість:** 1 тиждень**Зміст:**

- Оцінка прогресу кожного учасника.
- Індивідуальна робота над планами подальшого розвитку.

- Завершальна дискусія: кожен учасник ділиться своїм досвідом і досягненнями.
- Вручення сертифікатів про завершення програми, створення мережі підтримки після програми.

Методи роботи.

- Лекції та інформаційні презентації: для ознайомлення з теорією.
- Групові вправи та рольові ігри: для практичного засвоєння комунікаційних і стресостійких навичок.
- Психологічні вправи та рефлексія: для саморозуміння та самопідтримки.
- Вправи на зниження тривоги та техніки релаксації: для зняття стресу.
- Групова підтримка та круги підтримки: для побудови мережі емоційної підтримки між учасниками.

Організація програми та супровід

1. Залучення психологів і тренерів: кваліфіковані фахівці з досвідом роботи з військовими сім'ями.
2. Регулярний зворотний зв'язок та анкетування: для оцінки потреб учасників.
3. Психологічний супровід: можливість отримати індивідуальні консультації психолога протягом програми.

Очікувані результати

- Покращення психоемоційного стану учасників та членів їхніх родин.
- Формування навичок стійкості та саморегуляції.
- Підвищення рівня психологічної грамотності.
- Зниження рівня тривоги та стресу у родинному житті.
- Розвиток підтримуючої мережі між родинами військових (ветеранів) в регіоні.

Програма «Психологічна підтримка родин військових» допоможе учасникам навчитися ефективно долати емоційні труднощі, підтримувати один одного та будувати стійке майбутнє для своїх родин.