

VETERAN
HUB

Це дослідження стало можливим завдяки підтримці IREX та Державного департаменту США. Вміст є виключною відповідальністю IREX та Ветеран Хабу і не обов'язково відображає погляди Державного департаменту США.

Дослідження про досвід війни
і повернення до цивільного життя

ШЛЯХ ВЕТЕРАНІВ ТА ВЕТЕРАНОК



АВТОРСЬКИЙ КОЛЕКТИВ

Над припущеннями та першою версією Шляху працювали:

Івона Костина, Артем Денисов, Артем Хорунжий, Тетяна Руденко,
Крісті Ен Хофланд

Над дослідженням працювали:

Івона Костина, співзасновниця Ветеран Хабу
Катерина Скороход, головна аналітикиня проекту
Ярослава Братусь, молодша аналітикиня проекту

Ми вдячні за консультації та експертну підтримку при концептуалізації поняття Шлях ветеранів та ветеранок Михайлові Лопатіну, за підтримку при розробці опитувальника та методології – Тетяні Любивій та Оксані Соколенко з команди IREX в Україні. Ми також вдячні Ользі Шаріповій з команди Ветеран Хабу.

Ідея для дослідження та супервізія:

Івона Костина

Ми вдячні за зовнішні консультації:

Девіду Педлару, Роберту А. Макдоналду, Сарі Брукс, Челсі Молдін,
Наталії Радивіл, Джеймсу М. Томпсону

Дизайнерка: Вероніка Фартух

Редакторка: Анастасія Бідонько

Окрема подяка:

Автори/-ки щиро вдячні ветеранам та ветеранкам, які довірили нам історії свого шляху під час глибинних інтерв'ю, а також усім, хто зголосився взяти участь в інтерв'юванні, незалежно від того, чи це зрештою увійшло в дослідження. Маємо за честь працювати для вас.

Також дякуємо всім працівникам та працівницям Ветеран Хабу, які проводили інтерв'ю для цього дослідження, надавали свої консультації та зворотній зв'язок команді дослідження.

За всі помилки та неточності, якщо вони є у фінальній версії, несуть відповідальність лише автори/-ки. Будь-яке використання матеріалів, які містять дослідження, дозволено за умови згадки першоджерела.

Текст дослідження викладений шрифтом Roboto 14 розміру, щоби зробити прочитання доступним для людей з різним рівнем функціональності зору.

Це дослідження стало можливим завдяки підтримці IREX та Державного департаменту США.

Вміст є виключною відповідальністю IREX та Ветеран Хабу і не обов'язково відображає погляди Державного департаменту США.

Довідка про Ветеран Хаб

Благодійний фонд Veteran Hub заснований у 2017 році Громадською організацією «Побратими», Фондом Олени Пінчук та Фондом Віктора Пінчука для того, аби віддячити українським ветеранам, які повертаються до цивільного життя після служби.

Місія Ветеран Хабу – професійно супроводжувати ветеранів на шляху до вкорінення у цивільному житті. Для цього ми створюємо мережу з безпечних просторів, де ветерани, їхні сім'ї та родини воїнів можуть спілкуватися, відвідувати освітні події та отримувати комплексні психосоціальні послуги. Сьогодні мережа підтримки Ветеран Хабу – це два діючі простори для клієнтів у Києві та Вінниці, 3 мобільні офіси у Київській, Вінницькій та Дніпропетровській областях, які доставляють послуги ветеранам та їхнім родинам в межах регіону. Також в мережі діє лінія підтримки, яка надає послуги онлайн і по телефону клієнтам з усієї країни: **+38-067-348-28-68**.

Крім цього, організація розвиває партнерську програму з підтримки 8 малих просторів «Плюс Плюс ++» у містах з малорозвиненою системою послуг для ветеранів. З моменту заснування консультанти/-ки Ветеран Хабу надали понад 30 000 послуг для ветеранів та їхніх близьких. Простори організації відвідали понад 48 000 разів.

Спираючись на повсякденний досвід консультування ветеранів та їхніх близьких, Ветеран Хаб реалізує проекти з інформування широкої аудиторії про потреби ветеранів та етичні способи взаємодії з ними, а також проводить аналітичні дослідження, аби розробляти проекти для ветеранів з урахуванням їхніх дійсних потреб, покращувати послуги для ветеранів і їхніх близьких, державну політику щодо них. Ветеран Хаб вже провів власні дослідження [«Шлях коханої воїна»](#), [«Усвідомлене батьківство під час війни»](#), [«Сексуальне життя воїнів після поранення»](#) та [«Від поранення до повернення»](#) у співпраці з ГО «Принцип».

Зміст

Довідка про Ветеран Хаб	4
Зміст	5
Вступне слово	6
Вступ	8
Поняття для розуміння шляху ветеранів та ветеранок	14
Методологія	34
Шлях ветеранів та ветеранок: ключові висновки	44
До початку служби	52
Вплив добробуту до служби на подальший шлях.....	63
Служба	66
Початок служби.....	70
Бойовий досвід.....	76
Кінець служби.....	85
Добробут: Служба.....	97
Перехід	109
Добробут: Перехід.....	126
Цивільне життя	165
Піклування про себе.....	169
Добробут: Піклування про себе.....	173
Віднайдення себе нового.....	186
Добробут: Віднайдення себе нового.....	188
Вкорінення.....	209
Добробут: Вкорінення.....	213
Вихід на пенсію і старіння	221
Вихід на пенсію.....	224
Старіння.....	227
Помирання та смерть.....	228
Список літератури	231

Вступне слово

Шлях ветерана — це шлях воїна. Війна, як і повернення з неї, є його частинами.

З 2014 року понад мільйон українських воїнів стали на захист України — кожного з нас, нашого укладу життя та цінностей. Донедавна цивільні люди, наші близькі та друзі опанували зброю і вдягли однострій, назавжди змінивши власне життя.

Військова служба під час війни впливає на добробут воїнів, ветеранів та їхніх сімей. Частково цей вплив можна зменшити якісною турботою, послугами, підтримкою та емпатією на кожному етапі шляху.

Проте часто ціну, яку платять українські воїни, неможливо повернути. Вони не зможуть знову прожити з рідними той час, який провели на службі, не зможуть повернути загиблих побратимів і стати такими ж, якими були до війни.

Навчитись жити далі з досвідом війни за плечима — це і є шлях ветеранів і ветеранок. Шлях, яким самі ветерани повертаються з війни до себе, додому, до своїх спільнот, та яким продовжують йти багато років після завершення служби.

Цей шлях, часто схований за складними науковими термінами і формулюваннями, насправді дуже людяний. Він про те, що від цивільного життя відвикаєш і потрібно заново знайомитись з усім, що залишилось позаду. Про те, що тіло після війни болить і про нього потрібно подбати, а психіка має звикнути до нових умов. Про зміни власного Я, пошук своїх та свого призначення. Про цінність власної історії і того, щоб бути почутим. Про щоденну сміливість, аби врешті почуватись впевнено і безпечно, мати сталі опори та спільноту, якій довіряєш. Аби дбати про інших та пам'ятати все, що було.

Повернення до цивільного життя після військової служби – це продовження випробування війною, а не полегшення від неї.

Запрошуємо вас прочитати історію, розказану багатоголоссям ветеранів. Ми записали та опрацювали її, аби люди, які дбають про добробут ветеранів: їхні близькі, надавачі послуг, лікарі, психологи, державні діячі та розробники різноманітних програм – могли краще уявити переживання та досвід українських ветеранів, і враховувати його в роботі.

Ми спробували простою мовою пояснити: що буває після повернення з війни, доки сама війна ще триває? У цьому дослідженні ми розповідаємо про різні етапи шляху і даємо свої висновки про нього. Ми свідомо обмежили кількість цих висновків, а також утримались від надання рекомендацій у цьому документі. Ми хочемо, аби він залишився історією, яка належить передусім самим ветеранам – тим, чий шлях ми намагались відтворити якомога більш чуйно. Запрошуємо вас читати цей документ вдумливо, формулювати власні припущення та висновки.

Нас часто запитують: як спілкуватись з ветеранами?

Наша відповідь незмінна: поставте це питання ветерану або ветеранці перед вами. Нехай це дослідження слугує підказкою до розмови, адже справжні стосунки будуються віч-на-віч.

Впродовж понад 9 років ми, як і сотні людей в Україні, працюємо над розбудовою сфери ветеранських справ. Останні 5 років ми робимо це під брендом Ветеран Хабу. Щодня ми консультиємо, підтримуємо воїнів та їхніх коханих, слухаємо, вивчаємо та розповідаємо про досвід війни та повернення додому. Мати вашу довіру – велика честь і велика відповідальність для нас. Дякуємо вам за неї.

З повагою,
команда Ветеран Хабу

Вступ

Захист суверенітету і територіальної цілісності України, забезпечення її економічної та інформаційної безпеки є найважливішими функціями держави, справою всього Українського народу – Стаття 17 Конституції України.

Військові та ветерани, в однострої та мілітарному одязі, з пораненнями, шрамами, протезами та зовсім без зовнішніх ознак, чоловіки та жінки – велика і вагома частина нашого суспільства. Ще донедавна ми вважали ветеранами лише тих, хто служив у війнах ХХ століття, та вже впродовж десятиліття українські ветерани та ветеранки – це наші чоловіки, дружини, батьки та матері, брати, сестри, колеги, друзі та сусіди.

Війна Росії в Україні розпочалась 2014 року з незаконної анексії Кримського півострова і бойових дій на території Донецької та Луганської областей. У 2022 році вона поширилась на решту країни. Відтоді й дотепер сотні тисяч людей стають на захист територіальної цілісності України, долучаються до сил безпеки та оборони, відбудовують своє цивільне життя після завершення служби.

З 2014 року в Україні статус ветерана¹ мають не лише ті, хто брали участь у Другій світовій війні, війні в Афганістані у складі радянського союзу, чи інших війнах у складі миротворчих військ, а й ті, хто став на захист територіальної цілісності незалежної України. За 8 років російської війни проти України кількість ветеранів зростає до 670 458² тисяч (станом на січень 2022). Кількість військових, залучених до служби на час повномасштабного вторгнення Росії залишається засекреченою. За прогнозами Міністерства у справах ветеранів України, кількість учасників бойових дій, членів їхніх сімей та сімей полеглих воїнів

¹ Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту, Закон України № 3551-ХІІ (2023а) (Україна), zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12#Text

² Аналітична інформація за даними Міністерства у справах ветеранів України, data.mva.gov.ua

внаслідок повномасштабного вторгнення Росії може сягати понад 5 мільйонів осіб³.

Військова служба під час війни має тривалий вплив на життя та добробут ветеранів і їхніх сімей. Та що ж відбувається після служби?

У цьому дослідженні ми проаналізували шлях українських ветеранів АТО/ООС після завершення служби та за багато років після початку цивільного життя. Ми переконались, що досвід ветеранів та ветеранок має схожі етапи.

Ба більше, з покоління в покоління та з країни в країну ветерани переживають схожі досвіди і зіштовхуються з типовими викликами⁴. Кожен переживає ці досвіди по-різному, та є спільні риси, які можливо узагальнити у вигляді Шляху ветеранів та ветеранок – мапи найбільш поширених моментів та процесів у житті українських ветеранів. Його бачення у межах нашого дослідження сформоване на основі американської Мапи Journeys of veterans (Шляху ветерана)⁵, розробленої на запит Департаменту у справах ветеранів США. Водночас наше дослідження враховує особливості українського контексту, зокрема й той факт, що повернення ветеранів відбувалось і далі відбувається в умовах незавершеної війни. А сама служба в українському контексті зараз пов'язана безпосередньо з війною Росії проти України.

Після служби ветерани повертаються додому – до своєї країни, громади та спільноти, на захист яких вони стали. Вони повертаються до людей. Саме суспільство відіграє ключову роль на шляху ветерана. Сформувані дружнє, підтримуюче та розуміюче середовище – один з викликів і завдань для українського суспільства сьогодні. Реінтеграція – двосторонній процес, який

³ Ексклюзивне інтерв'ю міністра у справах ветеранів Юлії Лапутіної агентству «Інтерфакс-Україна», interfax.com.ua/news/interview/830543.html

⁴ Crocker, T., Powell-Cope, G., Brown, L., & Besterman-Dahan, K. (2014). Toward a Veteran-centric view on community (re)integration. *Journal of Rehabilitation Research and Development*, 51(3), XI–XVII. doi.org/10.1682/jrrd.2014.01.0011

⁵ The Journey of Veterans map (б. д.). VA News and Information. https://news.va.gov/wp-content/uploads/sites/3/2022/11/Veteran-Journey-Map-2016-S508C_11.3.22.pdf

вимагає зусиль і від цивільного оточення, і від ветеранів, що відбудовують своє цивільне життя. Реінтеграція є частиною програм підтримки ветеранів та їхніх родин у країнах, які зіштовхнулися із поверненням значної кількості учасників бойових дій до цивільного життя. Зокрема такі програми існують у США, Канаді, Ізраїлі та багатьох інших державах. З 2014 року, після початку бойових дій на території України, громадянське суспільство та держава також почали надавати широкий спектр підтримки та будувати програми для ветеранів та їхніх сімей, а дослідницьке середовище – формувати перші напрацювання щодо визначення реінтеграції. Попри значний практичний досвід і знання, здобуті фахівцями за останнє десятиріччя, ці зусилля поки не мають єдиної логіки чи підходу, який би поділявся більшістю громадян, тому ми не можемо говорити про наявність єдиної політики щодо підтримки ветеранів та їхніх сімей чи підходу до досліджень. Станом на середину 2023 року у відкритому доступі є невелика кількість наукових чи аналітичних публікацій, у яких згадуються поняття реінтеграції та реадaptaції, чого недостатньо для розкриття цієї теми в межах академічного та публічного дискурсів.

Попри те, що війна триває вже 9 років, фахівці, суспільство, держава і самі ветерани часто зовсім по-різному розуміють поняття «реабілітація», «адаптація», «реінтеграція». Бракує єдиного комплексного підходу в держави, громадського сектору та бізнесу до підтримки ветеранів, які повертаються до цивільного життя. Це типова проблема на етапі становлення єдиного підходу до визначення того чи іншого поняття, коли один і той самий процес називають по-різному й використовують різні метрики для його вимірювання. Зокрема у розпорядженні Кабінету Міністрів України від 18 грудня 2013 р. № 1068-р⁶ йдеться про адаптацію військовослужбовців та членів їхніх сімей, яка складається із психологічного, правового та професійного аспектів, а в Законі України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та

⁶ Про схвалення Концепції Державної цільової програми соціальної і професійної адаптації військовослужбовців, які підлягають звільненню, та осіб, звільнених з військової служби, на період до 2017 року, Розпорядження Кабінету Міністрів України № 1068-р (2014) (Україна). zakon.rada.gov.ua/laws/show/1068-2013-p#Text

членів їхніх сімей»⁷ не міститься чіткого визначення самого процесу, але вибудовується його регулювання. Тож питання процесу реінтеграції ветеранів в українському контексті не є новим, але водночас може бути представлене під різними поняттями через відсутність єдиного підходу.

Попри значну роль суспільства, головними суб'єктами шляху є самі ветерани. Для них своєю чергою повернення – це непростий процес, де вони можуть потребувати підтримки. З досвіду консультацій та спілкування у Ветеран Хабі знаємо, що одразу після повернення ветерани часто відчують стурбованість через те, що не розуміють:

- Що робити далі;
- Що з ними відбувається;
- Що реакції їхнього тіла та розуму є нормальними та інколи навіть передбачуваними (природними);
- Що відбувається з близьким оточенням та суспільними процесами (від стосунків з найближчими до суспільно-політичних).

Говорячи про життя після війни, ми часто обираємо слова-узагальнення: повернення, реабілітація, реінтеграція, відновлення. Ці слова стали такими звичними, що ми рідко замислюємось: а що ж насправді відбувається після війни? Як проходить те саме повернення? Що переживають люди, котрі повертаються з війни? Які виклики стоять перед ними і як вони долають ці виклики? Як визначити, що людина вже повернулась чи що її цивільне життя є успішним?

Наше дослідження – спроба знайти відповіді на всі ці питання. Це поглиблений аналіз життєвого шляху українських ветеранів після завершення служби. Його мета – виявити етапи, які проходять українські ветерани після повернення з війни, та окреслити особливості цих етапів. Ми аналізуємо, які виклики та потреби виникають на шляху ветерана та яким чином ми як спільнота,

⁷ Про військовий обов'язок і військову службу, Закон України № 2232-XII (2023) (Україна), zakon.rada.gov.ua/laws/show/2232-12#Text

держава, близькі та друзі ветеранів можемо допомогти задовольнити ці потреби. Врешті, ми вказуємо, які «сліпі зони» наразі існують в нашому розумінні досвіду військових і ветеранів та закликаємо колег до більш глибокого аналізу окремих досвідів. Окрім самого шляху ветерана, ми маємо на меті визначити, як суспільство може впливати на покращення добробуту ветерана, попередньо визначивши, які складові цей добробут визначають.

Доки війна триває, здавалося б, зарано говорити про повернення. Ми ж віримо, що до відбудови та повернення з війни потрібно бути не менш готовими, ніж до бою та оборони. Наразі наша країна не готова до зустрічі щонайменше втричі більшої кількості ветеранів, ніж упродовж останніх 8 років. Повернення з війни — тернистий та складний шлях, який доведеться пройти майбутнім ветеранам. Хтось йтиме ним вперше, хтось повернеться до знайомого маршруту, на якому все встигло змінитись, а хтось уже йде власним шляхом у цивільному житті. Доки війна триває, повернення, можливо, матиме більше викликів і складнощів. Ми маємо застарілу логіку та підхід до ветеранства, брак ресурсів і безліч похідних проблем без готових рішень. Тимчасом багато українських військових уже повертаються з війни ветеранами, а наше завдання — професійно знайти такі рішення, максимально спростити й полегшити цей шлях для людей, що ризикували своїм життям та здоров'ям заради нашої безпеки і територіальної цілісності України.

Ми задумали цей аналіз як запрошення до дискусії та дій з боку всіх залучених стейкхолдерів. Зокрема Офісу Президента України, Кабінету Міністрів України, Міністерства у справах ветеранів, Міністерства оборони та Збройних сил України, Міністерства внутрішніх справ, Служби Безпеки України, інших залучених органів виконавчої влади, Верховної Ради України, а також до міжнародної донорської спільноти, українських благодійників, громадських та благодійних організацій, що працюють над підтримкою ветеранів в Україні. Шлях ветеранів та ветеранок може слугувати опорною точкою, мапою до розмови про перевтілення системи ветеранських справ, переосмислення державної політики стосовно

ветеранів війни та побудови більш якісної взаємодії між ветеранами та суспільством, на захисті якого вони несли службу.

Дослідження, ініційоване Ветеран Хабом, буде корисним для ветеранів, їхніх близьких, громадських організацій, державних інститутів, науковців та всіх зацікавлених. Адже воно описує, що проходить воїн після повернення, та вказує, що ми, як суспільство, можемо зробити для того, щоб процес повернення/реінтеграції був успішним.

Документ має розгалужену структуру та складається із вступу, розділу про поняття, необхідні для розуміння Шляху ветерана, методології. Розділи та підрозділи одночасно є етапами шляху ветерана, які прослідковуються в нашому дослідженні.

Список скорочень:

ЗУ – Закон України

АТО – Антитерористична операція

ООС – Операція об'єднаних сил

ТрО – Територіальна оборона

НГУ – Нацгвардія України

ГУР – Головне управління розвідки

ССО – Сили спеціальних операцій

УБД – Учасник бойових дій

ЗВО – Заклад вищої освіти

ВЛК – Військово-лікарська комісія

ГО – Громадська організація

БМП – Бойова машина піхоти

Поняття для розуміння шляху ветеранів та ветеранок

В цьому розділі зібрані основні визначення, необхідні для комплексного розуміння нашого дослідження і загалом того, що проходить ветеран/-ка після повернення зі служби, та трансформаційних процесів, які супроводжують цей шлях.

Зокрема важливою є концептуалізація таких понять:

- ветеран/-ка,
- шлях ветеранів та ветеранок,
- добробут ветеранів,
- повернення,
- горизонт планування,
- ідентичність та соціальні ролі,
- військова та цивільна культура.

Запрошуємо ознайомитися з цими термінами, перед тим як перейти до результатів дослідження.

ВETERАН/КА – в нашому дослідженні ми визначаємо ветерана/-ку як людину, яка брала участь у бойових діях в російсько-українській війні з 2014 року і по сьогодні на території України. Ветеранами можуть бути добровольці батальйону «Госпітальєри», члени добровольчих батальйонів, строковики, регулярні військові, резервісти, мобілізовані, іноземні громадяни, які прибули для захисту територіальної цілісності України.

Згідно з чинним законодавством України, ветеранами війни є особи, що брали участь у захисті Батьківщини чи в бойових діях на території інших держав. До ветеранів війни, згідно з розділом II, статті 4 ЗУ «Про військовий обов'язок та військову службу» належать: учасники бойових дій, [особи з інвалідністю внаслідок війни](#), учасники війни.⁸

⁸ Про військовий обов'язок і військову службу, Закон України № 2232-XII (2023) (Україна), zakon.rada.gov.ua/laws/show/2232-12#Text.

Військові частини можуть бойовими та не бойовими, тобто тими, які не беруть участі у бойових діях, а займаються здебільшого логістикою (наприклад, підвіз продуктів, снарядів, забезпечення речами), навчанням тощо. Тому не всі мобілізовані чи ті, хто підписав контракт у період особливого періоду чи воєнного стану, є учасниками бойових дій. Тут варто більш детально звернутися до визначення того, що є бойовими діями. Це форма застосування з'єднань, військових частин, підрозділів (інших сил і засобів) Збройних Сил України, інших складових сил оборони, а також поліції особливого призначення Національної поліції України для вирішення бойових (спеціальних) завдань в операціях або самостійно під час відсічі збройної агресії проти України або ліквідації (нейтралізації) збройного конфлікту, виконання інших завдань із застосуванням будь-яких видів зброї (озброєння)⁹. Тому, виходячи із цього визначення, артилеристи, оператори розвідувальних чи ударних БПЛА, ППО – це також учасники бойових дій, адже вони застосовують різні види озброєння для виконання завдань, що сприятимуть обороні країни.

Загалом є такі форми військової служби:

- строкова військова служба;
- військова служба по мобілізації;
- контрактна форма військової служби;
- добровольчі формування (це більше актуально для АТО/ООС, до 24 лютого 2022 року);
- так звані «пірати»¹⁰, які не належать до жодної з вище зазначених форм, але також могли брати участь у бойових діях за власним бажанням.

В нашому дослідженні ми не розділяли і не виявляли відмінності між формами військової служби, також не була важливою наявність формального статусу учасника бойових дій. Натомість для нас ключовою стала саме декларація та наявність досвіду

⁹ Про оборону України, Закон України № 1932-ХІІ (2023) (Україна), zakon.rada.gov.ua/laws/show/1932-12#Text

¹⁰ Термін, зафіксований зі слів ветеранів, позначає осіб, які офіційно не зареєстровані на військовій службі, проте різними способами добровільно долучаються до бойових дій

участі людини як воїна у російсько-українській війні та шлях, який вона проходить після повернення. Всі наші респонденти мали такий досвід.

Різний формат служби та бойовий досвід або його відсутність впливають на досвід повернення.¹¹

ШЛЯХ ВЕТЕРАНІВ ТА ВЕТЕРАНОК — те, що відбувається з ветеранами після завершення служби і повернення до життя в цивільних реаліях. Ця концепція сформована на основі розробки Департаменту у справах ветеранів США під назвою Мапа шляху ветерана¹². Роберт А. МакДоналд, 8-й секретар ветеранських справ США, зібрав команду фахівців з дизайну послуг на чолі із Сарою Брукс, які провели глибоке національне дослідження, відвідали кожен штат та провели інтерв'ю з понад 150 ветеранами. Результатом їхньої роботи стала розробка мапи життя, яка проілюструвала процеси, що відбуваються з ветеранами після повернення зі служби, систематизувала потреби ветеранів на різних етапах їхнього життя, визначила ключові точки взаємодії ветеранів із департаментом та запропонувала логічні рішення для покращення досвіду ветеранів та надавачів послуг під час такої взаємодії. Така систематизація досвіду ветеранів дає комплексне уявлення тих викликів, з якими вони зіштовхуються на своєму шляху від початку служби до повернення до цивільного життя (протягом усього шляху ветерана).

Шлях ветеранів та ветеранок має розгалужену структуру, де є певні етапи, які проходить воїн, і вони включають в себе також потреби, які властиві для кожного періоду. Такий підхід дозволяє поступово адаптовувати державну політику, щоб вона відповідала реальним потребам ветеранів і не було суттєво перенавантаження на систему, коли всі потреби «звалюються» водночас. На кожному

¹¹ Wells, S. Y., Brennan, C. L., Van Voorhees, E. E., Beckham, J. C., Calhoun, P. S., Clancy, C. P., Hertzberg, M. A., & Dillon, K. H. (2021). The Impact of Hostility on Quality of Life, Functioning, and Suicidal Ideation Among Male Veterans with Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of Traumatic Stress*. doi.org/10.1002/jts.22691

¹² Journeys of Veterans Map. (б. д.). VA.gov Home | Veterans Affairs. va.gov/ve/docs/journey-map-veteran-2016.pdf

етапі потрібна різна взаємодія, держава спроможна змодельовати етапність підтримки, залежно від дати демобілізації.

Система підтримки ветеранів має будуватись із розумінням потреб і процесів у житті ветеранів.

Основними етапами шляху ветерана в Україні є життя до початку служби, початок служби, бойовий досвід, кінець служби, початок цивільного життя, піклування про себе, віднайдення себе нового, вкорінення, вихід на пенсію, старіння, помирання та смерть.

Ці етапи переважно співпадають з розробленими в межах Мапи шляху ветерана у США, й підтверджені для українського контексту на основі аналізу результатів проведених фокус-груп із ветеранами. Попереднє дослідження, реалізоване методом фокус-груп у 2020 році, проводила команда Ветеран Хабу. Теперішнє ж дослідження є більш поглибленим і спрямованим на опрацювання шляху та етапів, які проходять ветерани, щоб на основі отриманої інформації будувати систему підтримки та реінтеграції.

ДОБРОБУТ

У світовій науковій спільноті наразі бракує єдиного узагальненого визначення добробуту, проте існує чимало варіацій, які більшим чи меншим чином схожі між собою. Так, наприклад, Центр контролю та попередження захворювань США застосовує пояснення добробуту, як «позитивна оцінка життя», «добре самопочуття» та досвід хорошого фізичного здоров'я. Стан добробуту формується як із того, як особистість почувається психологічно, так і з її реального стану фізичного здоров'я та її почуттів щодо цього.¹³

Добробут складається з поєднання суб'єктивних та об'єктивних чинників, що впливають на високий рівень задоволення від життя. Так, наявність житла – це об'єктивний чинник, тоді як кожен із нас матиме різні вимоги до власного житла та різні потреби при користуванні ним, а відповідно по-різному оцінюватиме власне задоволення станом наявного житла. Відповідно, при оцінці

¹³ Lee, M. T., Kubzansky, L. D., & VanderWeele, T. J. (2021). *Measuring Well-Being: Interdisciplinary Perspectives from the Social Sciences and the Humanities*. Oxford University Press, Incorporated.

добробуту нам варто враховувати не лише об'єктивний факт, але й потребу людини та її власну оцінку задоволення від того, як складається життя за конкретним напрямком добробуту.

В Україні також поки не існує єдиного погодженого визначення Добробуту, яке б охоплювало усі сфери життя та процвітання людини. Будуючи модель добробуту, яку ми представляємо тут, ми спирались на концепцію добробуту ветеранів в США та Канаді та взяли за основу роботу Девіда Педлара та Джеймса Томпсона¹⁴. Хоча модель добробуту верхнього рівня, на нашу думку, є доволі універсальною та подібною для усіх людей, при заглибленні у визначення кожного з напрямків, їх наповнення та категоризацію, необхідно звертати особливу увагу на реалії життя в кожній окремій культурі та враховувати національні особливості, традиції та світоглядні категорії.

¹⁴ Thompson, J. M., Vogt, D., & Pedlar, D. (2022). Success in life after service: A perspective on conceptualizing the well-being of military Veterans. *Journal of Military, Veteran and Family Health*. <https://doi.org/10.3138/jmvfh-2021-0037>

В межах цього дослідження ми спираємося на власну операціоналізацію добробуту, яка включає 6 компонентів. Усі компоненти добробуту обрані після проведення попереднього аналізу літератури.



Рисунок 1. Концепція добробуту

Концепцію добробуту важливо розглядати разом з Шляхом ветерана, оскільки на кожному етапі різні складові та потреби щодо добробуту можуть проявлятися по-різному.

ПОВЕРНЕННЯ

Зазвичай повернення ветерана після служби до цивільного життя називають реінтеграцією. Термін «реінтеграція» є відносно новим для наукової літератури про військовослужбовців та ветеранів. Термін рідко використовувався до 2004 року. У 2011 році цей термін використовувався частіше, ніж будь-якого іншого року. Це

може бути пов'язаним із швидким виведенням американських військ з Іраку та визнанням науковою спільнотою їхніх потреб.

РЕІНТЕГРАЦІЯ та пов'язані з нею терміни описують період часу, процес або результат, з якими можуть зіткнутися військовослужбовці та ветерани після військової служби. Як реінтеграція, так й інтеграція в громаду роблять головний акцент на участі у багатьох життєвих ролях (працівник, студент, партнер, брат чи сестра тощо). Також використовуються такі поняття, як реадаптація та перехід, коли йдеться про повернення ветерана. Ці поняття мають тенденцію висвітлювати конкретні явища.

РЕАДАПТАЦІЯ наголошує на психологічному функціонуванні, тобто адаптації до цивільного життя після повернення, а **ПЕРЕХІД** – це переміщення між інституційними умовами, тобто людина переходить з інституту війська до цивільного, які відрізняються культурними, соціальними, економічними особливостями. Реінтеграція ж стосується саме повернення військовослужбовців та ветеранів до соціальних або професійних ролей, які вони виконували до військової служби.

Реінтеграція означає спільні психологічні, соціальні, пов'язані зі здоров'ям і спільнотою способи функціонування з найближчим колом оточення та більшими соціальними групами (колектив на роботі, студентська група тощо). Вона також стосується потреб у фізичній реабілітації та догляді (наприклад, плани реінтеграції та реабілітаційного лікування, ведення випадків та послуги з реабілітації на базі громади чи вдома для наслідків контузій або політравми), а також програми працевлаштування¹⁵.

У дослідженні ми використовуємо наше власне поняття «повернення» замість «реінтеграції». Воно означає процес повернення після завершення служби до цивільного життя та його відбудову. Це комплексний процес, який включає повернення до соціальних ролей у цивільному житті, психологічну адаптацію і

¹⁵ Elnitsky, C. A., Fisher, M. P., & Blevins, C. L. (2017). Military Service Member and Veteran Reintegration: A Conceptual Analysis, Unified Definition, and Key Domains. *Frontiers in Psychology*, 8. doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00369

піклування про власний добробут після служби (здоров'я, значиму діяльність у житті, наявність житла тощо). Термін повернення, на нашу думку, краще описує те, що відбувається після завершення служби у житті ветерана/-ки, а також наголошує на суб'єктності ветерана/-ки у цьому процесі.

ГОРИЗОНТ ПЛАНУВАННЯ

Дослідження Стенфордського університету вказує, що постійний стрес впливає на здатність планувати. Окрім того, неможливість контролювати ситуацію через належність до служби під час війни та загалом війна, особливо для військових, несе невизначеність. Тому для нас одним з показників повернення та добробуту є здатність ветеранів довгостроково планувати ¹⁶.

Окрім цього, в межах спілкування у Ветеран Хабі ветерани неодноразово говорили про потребу складати довгострокові плани, тому цей пункт включений до моделі добробуту в цьому дослідженні.

Усі ми маємо мрії та уявлення про майбутнє. Інколи вони сягають глибокої старості та далекого майбутнього, а інколи – найближчих вихідних. Ми також будуємо плани: від списку справ на сьогодні до купівлі власного житла чи побудови бізнесу. Наша здатність мріяти, планувати та втілювати задумане у визначені терміни і є горизонтом планування.

Цивільному життю притаманний більш довготривалий горизонт планування. Люди розглядають своє життя через призму впевненості у майбутньому та безпеки для себе та своїх планів.

З початком війни та служби горизонт планування починає звужуватись. У військових це відбувається незалежно від того, як саме і чому людина обрала долучитись до служби – через загальну мобілізацію, за контрактом чи будь-яким іншим шляхом.

Відрізняється лише швидкість цього звуження¹⁷.

¹⁶ Kulshreshtha, A., Alonso, A., McClure, L. A., Hajjar, I., Manly, J. J., & Judd, S. (2023). Association of Stress With Cognitive Function Among Older Black and White US Adults. *JAMA Network Open*, 6(3), Стаття e231860. doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.1860

¹⁷ Суспільне. (2023, February 24). Скільки українців мають плани на майбутнє в умовах

Якщо поглянути на здатність будувати довготривалі плани як на навичку, то можна стверджувати, що під час служби, в своєму особистому житті, військові цю навичку поступово втрачають. Повертаючись до цивільного життя, відновити самостійний довготривалий горизонт планування – одне з ключових завдань для ветерана/-ки.

Якщо звуження горизонту планування може відбутись миттєво, то на його розширення потрібно доволі багато часу. Людина має не лише почуватись достатньо безпечно, аби повірити, що за декілька місяців, а то й років, її життя буде передбачуваним, але й заново опанувати навичку планування: з кожною маленькою справою та короткими планами, переконуючись, що вона може контролювати хід подій.

Довготривалий горизонт планування, а також його реалістичність, деталізація та здатність дотримуватись плану можуть слугувати маркером позитивної траєкторії повернення.

ІДЕНТИЧНІСТЬ ТА СОЦІАЛЬНІ РОЛІ

Впродовж всього життя людина шукає, формує та змінює відповідь на питання «хто я». Те, як ми визначаємо себе, як позиціонуємо себе у суспільстві, з ким об'єднуємось та як нас сприймає наше оточення, безперечно впливає на наше життя. Формування ідентичності, набуття соціальних ролей та статусів розпочинається з самого народження людини і поступово змінюється, залежно від обставин довкола нас, наших дій та нашого дослідження самих себе. Простіше кажучи, наше уявлення про себе та наші взаємини в суспільстві є дуже динамічними і підлягають змінам. Водночас людина може ідентифікувати себе по-різному, мати декілька соціальних ролей і проявляти себе по-різному в кожній із них.

повномасштабної війни – Опитування. Суспільне Новини.
suspilne.media/396125-ak-ukrainci-planuut-vlasne-zitta-v-umovah-povnomasstabnoi-vijni-opituvanna-suspilnogo/

Досвід однієї ролі може впливати на поведінку та успішність в інших ролях¹⁸.

Військова служба — лише один з етапів життєвого шляху людини. Вибір долучитись до служби поступово наділяє людину роллю військового, але також гарантує статус ветерана після її завершення. Роль військового покладає певні зобов'язання як на період служби, так і після її завершення.

Статус ветерана не має чітко визначених зобов'язань. Ми наділяємо людину статусом ветерана та відповідним визнанням як наслідок його/її участі у бойових діях та служби українському народові. Цей статус визначає, що ветеран є носієм досвіду війни. Жодні дії людини після завершення служби не можуть перекреслити минуле — факту та обставин служби.

На відміну від військового світу, цивільне життя дарує можливість вільно обирати та змінювати свої ролі. Крім того, кожна людина є носієм одразу кількох ролей: ми є батьками, дітьми, сусідами, громадянами, фахівцями та багатьма іншими водночас. І це не повинно перекреслюватись одним зі статусів, яким суспільство наділяє людину. Ветерани можуть вільно обирати, як саме будувати своє життя, визначати себе і свої цінності, а також роль у суспільстві.

Ветеран — лише одна з багатьох ідентичностей людини після війни. Ця ідентичність може впливати на те, як людина проявляє себе в інших ролях, проте не обов'язково має бути основною або визначальною в житті людини.

Під час військової служби те, як людина проявляє себе у інших ролях, може змінитись під тиском обставин. Крім того, людина може піддати сумнівам своє звичне функціонування у тих чи інших ролях. Після повернення нормально піддавати сумнівам свої ролі та переосмислювати їх, включно з роллю військовослужбовця. Це

¹⁸ Коваленко, А., & Безверха, К. (2017). Соціальна ідентичність як механізм адаптації особистості під час суспільної кризи. Український психологічний журнал, 1(3), 48–62

відбувається на різних етапах повернення і є частиною відбудови цивільного життя після війни.

При роботі над Шляхом ветерана ми визначаємо такі ключові терміни:

ІДЕНТИЧНІСТЬ – це суб'єктивне сприйняття людиною самої себе та особисті риси, які людину визначають. Ідентичність тісно пов'язана з тим, що людина визначає, як власні цінності.

СТАТУС – це позиція людини в суспільстві або ж те, як суспільство визначає людину та її досвід, якими правами та ставленням наділяє. Людина водночас може мати багато різних статусів. Статус – це соціальний термін, юридичне визначення носія певного досвіду.

СОЦІАЛЬНА РОЛЬ – це поведінка, що асоціюється з певним соціальним статусом. У кожного статусу є своя соціальна роль. Ця поведінка ґрунтується на соціально-визначених очікуваннях від людини при займаній позиції у соціумі. Ролі допомагають людям взаємодіяти та будувати очікування одне від одного.

ЛЮДИ – соціальні створіння. Люди формують соціальні ідентичності, ґрунтуючись на 1) належності до різних соціальних груп та 2) цінності, якою вони наділяють цю належність. Ключові життєві зміни, такі як перехід від військового до цивільного життя, стають викликом для ідентичності, оскільки люди змушені взаємодіяти з новими соціальними групами, що мають інші норми, цінності та переконання, та шукати шляхів порозумітись та сформуванати приналежність до цих нових груп¹⁹.

¹⁹ Thompson, J. M. (2017). Veterans' identities and well-being in transition to civilian life – a resource for policy analysts, program designers, service providers and researchers : report of the Veterans' Identities Research Theme Working Group, Canadian Institute for Military and Veteran Health Research Forum 2016 / James M. Thompson ... [et al.]. (VAC Research Directorate technical report). P.E.I. : Veterans Affairs Canada. https://publications.gc.ca/collections/collection_2018/acc-vac/V32-279-2017-eng.pdf

Кетрін де Боєр досліджувала, що відбувається з ідентичністю людей, коли вони переживають важливі життєві зміни. Вона визначила серію того²⁰, що здається загальним для більшості людей:



Візуалізація і переклад – Ветеран Хаб, за основою праці Кетрі де Боєр

Тому на початку служби відбувається відсторонення від цивільного життя й поступовий вихід з групи, щоб доєднатися до військової, а після повернення до цивільного життя потрібно знову повертатися у групу й набувати ідентичності ледь не заново.

Для успішного переходу необхідно навчитись позитивно ідентифікувати себе з цивільною соціальною групою та інтегруватись з цією ідентичністю таким чином, щоб вона стала важливою складовою особистості²¹.

Вироблення нових повоєнних ідентичностей, які дозволяють ветеранам мати гарний добробут, розглядається як ключовий

²⁰ Thompson, J. M., Dursun, S., VanTil, L., Heber, A., Kitchen, P., de Boer, C., Black, T., Montelpare, B., Coady, T., Sweet, J., & Pedlar, D. (2019). Group identity, difficult adjustment to civilian life, and suicidal ideation in Canadian Armed Forces Veterans: Life After Service Studies 2016. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 5(2), 100–114. doi.org/10.3138/jmvfh.2018-0038

²¹ Thompson, J. M. (2017). Veterans' identities and well-being in transition to civilian life – a resource for policy analysts, program designers, service providers and researchers : report of the Veterans' Identities Research Theme Working Group, Canadian Institute for Military and Veteran Health Research Forum 2016 / James M. Thompson ... [et al.]. (VAC Research Directorate technical report). P.E.I. : Veterans Affairs Canada. publications.gc.ca/collections/collection_2018/acc-vac/V32-279-2017-eng.pdf

виклик при підтримці військових під час переходу від військового статусу до цивільного.

Військове тренування та служба підсилюють військові ідентичності, які добре слугують під час служби. Зміни ідентичності, яким неможливо запобігти після завершення служби, впливають на добробут ветеранів як з психологічного погляду, так і більш широко. Завершення служби призводить до викликів, як-от: де я знайду роботу, в чому моє призначення, де я отримаю лікування, хто допоможе мені та де я житиму.²²

²² Thompson, J. M. (2017). Veterans' identities and well-being in transition to civilian life – a resource for policy analysts, program designers, service providers and researchers : report of the Veterans' Identities Research Theme Working Group, Canadian Institute for Military and Veteran Health Research Forum 2016 / James M. Thompson ... [et al.]. (VAC Research Directorate technical report). P.E.I.: Veterans Affairs Canada. publications.gc.ca/collections/collection_2018/acc-vac/V32-279-2017-eng.pdf

ВІЙСЬКОВА ТА ЦИВІЛЬНА КУЛЬТУРИ: КУЛЬТУРНЕ ЗВИКАННЯ / АКЛІМАТИЗАЦІЯ

Завершення служби та повернення до життя у цивільній спільноті означає також перехід від воєнної культури до цивільної. У житті військових цей перехід буде вже щонайменше другим та вважається «зворотним культурним шоком»²³, адже спершу людина стикається з культурним шоком²⁴, коли обирає долучитись до служби²⁵.



Звичні у цивільному житті поведінка та думки не завжди виправдовують себе під час служби. Незалежно від того, чи люди, які долучаються до війська, вже є носіями військових цінностей, вони поступово інтегрують їх у своє життя.

Що ми розуміємо під словом «культура»?

Існує доволі багато визначень слова культура, кожне з яких застосовується у різному контексті. Культуру інколи означають як, свого роду, програмне забезпечення мозку²⁶. Культура завжди

²³ Bergman, B. P., Burdett, H. J., & Greenberg, N. (2014). Service Life and Beyond – Institution or Culture? *The RUSI Journal*, 159(5), 60–68. doi.org/10.1080/03071847.2014.969946

²⁴ Культурний шок позначає складні почуття та стрес, які люди переживають, коли культурні звичаї, якими вони послуговувались більше не підходять у новому середовищі, спонукаючи їх обдумати та адаптувати компетенції, які допомогли їм успішно процвітати в одному культурному контексті до іншого. (Raud, R. (2013). *Mis on kultuur? Sissejuhatus kultuuriteooriasse*. Tallinn, Estonia: Tallinna Ulikooli Kirjastus.)

²⁵ Castro, C. A., & Dursun, S. (2019). *Military Veteran Reintegration*. Academic Press is an imprint of Elsevier.

²⁶ Hofstede, G., Hofstede, G. J., & Minkov, M. (2010). *Cultures and organizations: Software of the mind* (3rd ed.). McGraw Hill Professional.

вивчена і є за своєю суттю груповим феноменом.²⁷ Люди народжуються, ростуть, живуть та працюють у певному соціальному середовищі, де вони здобувають загальновідомі та поширені у цій спільноті знання. Це не лише класичні науки, але й дуже базові навички мови та етики, моральних принципів, норм та правил поведінки, побуту та розваг. Цей досвід нашаровується упродовж усього життя, безпосередньо впливаючи на нашу ідентичність та роблячи нас тими, ким ми є. Джерела цього «програмного забезпечення» лежать не лише у тому середовищі, де люди виростили, але також там, де вони здобували свій життєвий досвід.²⁸ Тобто, змінюючи середовища та живучи в їх рамках, людина запозичує із них унікальні характеристики, які надалі пробує приміняти і в інших обставинах. Це «програмне забезпечення» дозволяє нам наділяти значенням вільно пов'язані набори проявів, текстів та дій в межах наших культурних середовищ, але для інших людей, які є носіями іншого культурного досвіду, наше середовище може видаватись інакшим або таким, що зовсім позбавлене сенсу.²⁹

Для роботи над шляхом ветерана ми обрали доволі прямолінійне визначення: **КУЛЬТУРА** – це вільно пов'язаний набір проявів, текстів та звичаїв, що наділяють людське середовище сенсом³⁰. **КУЛЬТУРНІ ЗВИЧАЇ** – це дії, які люди активно застосовують та у яких беруть участь, щоб створити та зберегти сенс.

Перехід між культурами

Змінюючи середовище, людина зокрема робить перехід між культурами. Він може бути більш або менш різким, залежно від того, наскільки суттєва різниця між культурами та їх звичаями.

²⁷ Cultural practices are the things that people do and actively participate in, creating meaning and maintaining meaning. Culture is always learned and essentially a group phenomenon. (Castro, C. A., & Dursun, S. (2019). Military Veteran Reintegration. Academic Press is an imprint of Elsevier.)

²⁸ Raud 2013, quoted in Castro, C. A., & Dursun, S. (2019). Military Veteran Reintegration. Academic Press is an imprint of Elsevier.

²⁹ Там само.

³⁰ Culture is a loosely tied set of representations, texts, and practices that give meaning to a person's environment (Castro, C. A., & Dursun, S. (2019). Military Veteran Reintegration. Academic Press is an imprint of Elsevier)

Військова служба проходить в умовах військової культури, яка значно відрізняється від цивільних норм і правил. Завершуючи службу, військовослужбовець також робить перехід від військової культури до цивільної.

Повернення зі служби складається з тисяч деталей більшого та меншого значення, яким потрібно дати раду. Для ветеранів такими деталями будуть зокрема звикання до нового розпорядку дня, зміна раціону та харчових звичок, вибір повсякденного одягу та взуття, нові домовленості про розподіл сімейних обов'язків, вибір цивільної роботи та багато іншого. Таким чином, військові, що звільняються зі служби, є ніби новоприбулими мешканцями своєї власної країни.³¹

Частина складнощів походить з відмінності військових цінностей від цивільних.³² Коли основоположні цінності піддаються сумніву або атакуються, «це викликає моральне обурення і робить особливо складним спрямування зміни ідентичності».³³

Як і для будь-якої акліматизації, перехід людини між культурами потребує часу. Проте, якщо мова йде про звикання до нових погодних умов чи часового поясу, справедливо буде говорити про кілька днів чи тижнів.

Коли ж мова йде про зміни багаторічних культурних звичок, варто закладати реалістичні часові рамки, які до того ж будуть унікальними для кожної людини.

Хоча ми не можемо сказати, скільки часу має тривати повернення до цивільного життя, з багаторічного досвіду роботи ми говоримо про роки та десятиліття.

В сучасних умовах усе суспільство в Україні зазнає глибоких докорінних змін. Цивільне життя, до якого ветерани повернуться

³¹ Castro, C. A., & Dursun, S. (2019). Military Veteran Reintegration. Academic Press is an imprint of Elsevier

³² Bar-Tal, D. (2000). Shared beliefs in a society: Social psychological analysis. Thousand Oaks, London, New Delhi: Sage Publications Inc.

³³ Ehalá, M. (2017). Signs of identity. Routledge: The anatomy of belonging.

після власної служби, буде суттєво відрізнятися від довоєнних реалій, до яких вони звикли. І передбачити наперед, яким саме буде це цивільне суспільство, наразі неможливо.

Ми можемо прогнозувати, що частина досвіду ветеранів буде більш зрозуміла та знайома цивільним людям, оскільки критична маса українців безпосередньо зіткнулись з війною і отримали бодай частково схожий досвід. Ми також можемо прогнозувати, що визнання досвіду ветеранів буде вищим, ніж раніше, оскільки багато цивільних на собі відчули, що український військовий – це захисник, той, хто рятує життя, ризикуючи своїм.

Проте зіткнення різних культур / різного досвіду не уникнути. Не варто ідеалізувати єднання військових та цивільних, адже нам доведеться навчитись уживатися разом в одному суспільстві ще довгий час після війни. Складнощі можуть зокрема виникати у роботі, оскільки конкуренція на ринку праці довгий час буде доволі різкою, а велика кількість цивільних роботодавців, попри значну повагу до військових, має обмежені знання про те, як працює військо, які функції та завдання виконують військовослужбовці та яку цінність їхні компетенції можуть мати для цивільних індустрій. Ми ризикуємо ще раз зіткнутись з шкідливим стереотипом працевлаштування ветеранів передусім через повагу або вдячність (благодійне працевлаштування), радше ніж визнання їхнього професійного рівня і здобутків, з урахуванням досвіду служби як робочого досвіду – явище, яке ми спостерігали у своїй роботі з 2018 по 2022 роки.

Тим не менш, доволі рідко належна увага надається тому факту, що військова служба також має інакшу економічну структуру. Простою мовою, військо – це буквально соціалістична система, що існує у більшості випадків в рамках цивільної культури, яка є капіталістичною. Військо намагається забезпечити усі потреби своїх службовців (меншою мірою – їхніх сімей). Перш за все, кожна людина у війську має роботу. Більш того, працевлаштування у цивільній культурі є дуже індивідуалістичним. На відміну від військової культури, де відзначають командну роботу, цивільна

культура більше поширює індивідуальні здобутки та навички. Це може призводити до того, що багато військових сприймають цивільне працевлаштування як самопросування, де панує атмосфера «людина людині вовк». Багато військових навичок не мають цивільних відповідників, залишаючи військових наодинці із труднощами при працевлаштуванні та почуттям, що цивільні не цінують їхніх знань та вмінь.³⁴

Військова культура в Україні та світі

Військова культура є унікальною зі своїм унікальним набором характеристик, які ми маємо розуміти, щоб допомогти військовим розібратись із переходом до цивільного життя.³⁵

Хоча різниця є очевидною, детального вивчення військової культури та змін, яких вона зазнала після 2014 року, в Україні не проводилось. На нашу думку, саме формування військової культури в Україні ще триває. До 2014 року військова культура будувалась на радянському спадку та тяглоті культурних звичаїв, носіями яких виступали зокрема ветерани Афганістану, що продовжили кадрову службу, та військові «старої закалки». Цій культурі були притаманні типові для радянських та російських збройних сил явища дідівщини, вислуги, свавілля офіцерського складу та корумпованість всієї військової системи від «каптьорщика», який продавав майно стороннім особам, до генералів, які будували собі маєтки та зловживали владою³⁶. Хоча українські військові і брали участь у спільних навчаннях із західними арміями та долучались до миротворчих місій спільно із ними, чисельність таких військових була критично низькою відносно загальної маси війська і не спричиняла серйозних змін у культур³⁷.

³⁴ Castro, C. A., & Dursun, S. (2019). Military Veteran Reintegration. Academic Press is an imprint of Elsevier

³⁵ Castro, C. A., & Dursun, S. (2019). Military Veteran Reintegration. Academic Press is an imprint of Elsevier

³⁶ Ukrinform. (2021, 6 грудня). Збройні Сили України: від «радянської шинелі» до стрижня нації. ukrinform.ua/rubric-antifake/3363664-zbrojni-sili-ukraini-vid-radanskoi-sineli-do-strizna-nacii.html

³⁷ Смолянук, В. Ф. (2015). Мілітарна культура українського суспільства: історія і сучасність. Історико-політичні студії. Серія «Політичні науки», (2 (4)), 88–97.

З початком Революції Гідності збройні сили почали зазнавати перших моральних викликів. Бойові дії внаслідок російського нападу вже за кілька місяців спричинили критичні зміни у війську, зокрема завдяки швидкому залученню через мобілізацію маси людей, не при звичаєних до тієї культури або й опозиційних до неї. Частина цих людей після року обов'язкової служби завершили її та перейшли до оперативного резерву, зокрема, щоб знову долучитись у 2022 році, частина підписала контракти для продовження служби, залишаючись таким чином в рамках воєнної культури. Певним чином, українська воєнна культура є світовим феноменом, який заслуговує уважного вивчення, коли люди з переважно цивільним досвідом стають рушійною силою та провокують зміни військової культури, а не навпаки – потрапляють під її вплив, розпочинаючи службу.

Військові культури різних країн мають певні спільні риси, що включають такі якості, як цінність колективного та антиіндивідуалістичний підхід, коли групове стоїть понад особистим, а побратимство підкріплюється всіма можливими засобами.³⁸ Військова культура загалом вивіщує такі якості, як єдність, дисципліна, гарна фізична форма, обов'язок та самопожертва.³⁹

Водночас військова культура має цінності, які традиційно нечасто асоціюються з військовим світоглядом, цінності, які, на перший погляд, суперечать загальній ідеї того, що таке військо. Збройні сили також цінують стриманість, покірність та миролюбність. Цінність миру проявляється через збереження гармонії, що у певних випадках також означає залучення до війни, щоб відновити баланс, стриманість позначає застосування летальної сили лише як крайню міру. Покірність наказам має розглядатись не просто як відповідність правилам, адже лише ті накази, які є справедливими

³⁸ Grimell, J. (2015). A transitional narrative of military identity: Eris's story. *International Journal for Dialogical Science*, 9(1), 135e157.

³⁹ Grimell, J. (2015). A transitional narrative of military identity: Eris's story. *International Journal for Dialogical Science*, 9(1), 135e157.; Rahbek-Clemmensen, J., Archer, E. M., Barr, J., Belkin, A., Guerrero, M., Hall, C., et al. (2012). Conceptualizing the civile military gap in a research note. *Armed Forces & Society*, 38(4), 669e678. doi.org/10.1177/0095327X12456509

та морально-виправданими, мають бути виконані, хоча випадки непокори наказу є рідкісними.⁴⁰

В українських реаліях ми виділяємо дві ключових групи військових: кадрові військові з переважним життєвим та професійним досвідом в межах військової служби і освіти та мобілізовані оперативного резерву з обширним цивільним досвідом до служби. Тим не менш, найбільш стійкі та змістовні зв'язки між українськими військовими зазвичай формуються у бойових умовах. Сама поява дружніх побратимських стосунків та асоціація себе зі своєю групою є запорукою вироблення військової ідентичності та власної належності до війська. Зв'язки, які військові будують між собою, часто призводять до потужної ідентичності зі своєю воєнною спільнотою.⁴¹

Лояльність до групи та прив'язаність власної ідентичності до війська стає одним з найважчих викликів при переході до цивільного життя.⁴² Водночас ці ж міцні зв'язки між побратимами часто призводять до дистанціювання між військовим та цивільним світами.⁴³

⁴⁰ Coll, J. E., Weiss, E. L., & Yarvis, J. S. (2011). No one leaves unchanged: Insights for civilian mental health care professionals into the military experience and culture. *Social Work in Health Care*, 50(7), 487e500. doi.org/10.1080/00981389.2010.528727.

⁴¹ Tajfel, H. (1974). Social identity and intergroup behaviour. *Social Science Information*, 13(2), 65e93. doi.org/10.1177/053901847401300204.

⁴² Definition of a veteran: the military viewed as a culture (Castro, C. A., & Dursun, S. (2019). *Military Veteran Reintegration*. Academic Press is an imprint of Elsevier).

⁴³ Coll, J. E., Weiss, E. L., & Yarvis, J. S. (2011). No one leaves unchanged: Insights for civilian mental health care professionals into the military experience and culture. *Social Work in Health Care*, 50(7), 487e500. doi.org/10.1080/00981389.2010.528727.

Методологія

2019 року у Ветеран Хаб у Києві приїхав Роберт А. МакДоналд, 8-й секретар ветеранських справ США. Під час зустрічі з громадськими організаціями, він розповів про те, як разом з командою заповзввся зробити державні послуги дружніми до ветеранів. Департамент ветеранських справ США – структура національного масштабу, що покликана надавати всебічну підтримку понад 20 мільйонам американських ветеранів⁴⁴ (від учасників громадянської війни до ветеранів Афганістану та Іраку), та є роботодавцем для понад 360 тисяч людей у всіх штатах⁴⁵. Траплялись випадки, коли ветерани могли провести роки в черзі за послугою, деякі з них встигали померти за час очікування, проте їхні імена продовжували займати чергу⁴⁶. Послуги були недружніми та недоступними, а загалом до департаменту зверталось не більше 60% ветеранів⁴⁷. Рівень бюрократії досяг свого піку, а потреби старших поколінь ветеранів диктували усю ветеранську політику, незалежно від віку клієнта.

Щоб зрозуміти корінь проблеми та спробувати знайти рішення, Роберт зібрав команду фахівців з дизайну послуг на чолі із Сарою Брукс, які провели глибинне національне дослідження, відвідали кожен штат та взяли інтерв'ю у понад 150 ветеранів. Результатом їхньої роботи стала мапа Мапа шляху ветерана⁴⁸, яка проілюструвала процеси, що відбуваються з ветеранами після повернення зі служби, систематизувала потреби ветеранів на різних етапах їхнього життя, визначила ключові точки взаємодії

⁴⁴ VA.gov | Veterans Affairs. (б. д.). VA.gov Home | Veterans Affairs. va.gov/VETDATA/index.asp

⁴⁵ The Challenges Facing the Department of Veterans Affairs in 2021. (б. д.). CAP. americanprogress.org/article/challenges-facing-department-veterans-affairs-2021

⁴⁶ UATV English. (2019, 7 серпня). Robert A. McDonald Shares American Experience in Shaping State Policy for Veterans [Відео]. YouTube: youtube.com/watch?v=lkufounybMg

⁴⁷ The National Press Club. (2014, 7 листопада). Robert A. McDonald speaks at the National Press Club – Nov. 7, 2014 [Відео]. YouTube: youtube.com/watch?v=lyz2ebRUzVY

⁴⁸ Journeys of Veterans Map. (б. д.). VA.gov Home | Veterans Affairs. va.gov/ve/docs/journey-map-veteran-2016.pdf

ветеранів із департаментом та запропонувала логічні рішення для покращення досвіду ветеранів та надавачів послуг під час такої взаємодії.



Ця мапа не є унікальною. Підхід побудови клієнтських шляхів сягає своїм корінням у бізнес-структури та маркетинг. Це стратегічний інструмент, який дозволяє аналізувати та зображати процеси, що відбуваються з клієнтами та їх перетини з надавачем послуги.

У дослідженнях ветеранського досвіду численні команди з різних країн створювали свої версії ветеранського шляху. Так, наприклад, у Великобританії існує шлях ветерана під назвою «Три етапи змін»⁴⁹, який концентрується більше на емоційному відображенні переходу до цивільного життя.

Етап 1

Усвідомлення
неминучості змін

Етап 2

Розрив
із старим життям

Етап 2

Будівництво
та прагнення
до нового життя

Візуалізація та переклад – Ветеран Хаб, за основою праці Headquarters Support Command, Vince Connolly

На думку авторів, модель, запропонована Брукс є однією з найбільш детальних та вичерпних.

Команда Ветеран Хабу спільно з IREX заповзялась повторити аналіз за прикладом Мапи шляху ветерана та окреслити Шлях українських ветеранів. Проте, якщо у випадку зі Сполученими

⁴⁹ Information Sheet 2 'The emotional pathway'. (б. д.). У Transition to Civilian Life. Headquarters Support Command.

Штатами команда авторів аналізувала передусім точки перетину клієнта з департаментом, то в українському випадку **ми обернули завдання і вирішили спершу проаналізувати, що ж відбувається в життях ветеранів, а потім перевірити, чи відповідають існуючі послуги потребам.**

Спершу ми проаналізували оригінальну версію мапи та сформуvalи припущення про процеси та потреби, які українські ветерани можуть переживати на кожному етапі шляху. Це припущення ми протестували за допомогою фокус-груп за участі ветеранів та ветеранок АТО/ООС. Усі фокус-групи проходили у Ветеран Хабі в Києві та були модеровані командою психолога та ветерана. За результатами фокус-груп та за підтримки авторів оригінальної версії мапи, в листопаді 2020 року Ветеран Хаб спільно з IREX презентували адаптовану базову українську версію Шляху ветерана⁵⁰.

З 2020 по 2022 рік на дослідженні Шляху ветерана та ідентифікованих у ньому потреб ґрунтувалася низка проєктів, зокрема: *Це ОК*⁵¹, *HR Praktyka*⁵², *Методичні рекомендації для лікарів первинної ланки*⁵³. Ми інтегрували Шлях ветеранів та ветеранок як обов'язковий елемент навчальної програми для працівників Ветеран Хабу та продовжили отримувати зворотній зв'язок від ветеранів, військових, членів їхніх родин та стейкхолдерів сфери про важливість цього матеріалу. Шлях ветеранів та ветеранок послуговував інструментом для перекладу ветеранського досвіду широкому колу підтримки ветеранів. Ми зуміли простою мовою пояснити, що відбувається після повернення з війни і допомогти бажаючим стати більш корисними у підтримці ветеранів та ветеранок.

⁵⁰ Tajfel, H. (1974). Social identity and intergroup behaviour. *Social Science Information*, 13(2), 65e93. doi.org/10.1177/053901847401300204.

⁵¹ Освітня платформа Це Ок. (б. д.). Veteran Hub. tseok.com.ua

⁵² Praktyka. (б. д.). Veteran Hub. veteranhub.com.ua/employment/hr-praktyka

⁵³ Методичні рекомендації щодо роботи з пацієнтами-ветеранами та учасниками бойових дій. (2021). IREX, VeteranHub, INgenius. ingeniusua.org/sites/default/files/other_file/veteran-1_0.pdf

У 2021 році ми вирішили поглибити своє розуміння Шляху, та спільно з IREX розробили методологію проведення глибинних інтерв'ю серед ветеранів. Ця методологія відштовхувалась від розуміння ветеранської демографії, сформованої результатами дослідження «Реінтеграція ветеранів» IREX (2021)⁵⁴.

Метою дослідження є **зафіксувати та спробувати зрозуміти досвід українських ветеранів/-ок** задля того, аби врахувати їх при розробці комплексного розуміння напрямків і способів сприяння поверненню ветеранів та ветеранок до цивільного життя.

⁵⁴ How policymakers can support the veteran community in Ukraine: Results from a veteran reintegration survey. (б. д.). IREX.
irex.org/insight/how-policymakers-can-support-veteran-community-ukraine-results-veteran-reintegration-survey

Завданнями дослідження є:

- 1. Виокремити етапи, які проходять українські ветерани після завершення служби (етапи Шляху ветерана).**
- 2. Виявити особливості кожного з етапів Шляху та життєві події, які супроводжують той чи інший етап, а також виклики та потреби на кожному з етапів та як їх можна подолати.**
- 3. На основі отриманої інформації сформувавши мапу Шляху ветерана в Україні.**
- 4. Виявити особливості добробуту ветерана після завершення військової служби та пріоритетні сфери добробуту на етапах повернення.**
- 5. Сформувавши рекомендації на основі аналізу для стейкхолдерів публічної політики щодо реінтеграції цільової аудиторією та покращення якості їхнього життя.**

Для дизайну дослідження ми обрали якісний метод. Методом збору даних – глибинні напівструктуровані інтерв'ю. Основна перевага глибинних інтерв'ю полягає в тому, що вони надають набагато детальнішу інформацію, ніж та, що доступна за допомогою інших методів збору даних, як-от формалізовані опитування, що важливо для розвідувального дослідження, яким є наше дослідження.⁵⁵ Глибинні інтерв'ю є ефективним інструментом якісного дослідження, за допомогою якого можна дізнатись розгорнуту думку респондента.⁵⁶ Вони також можуть забезпечити більш

⁵⁵ Swedberg, R. (2018). On the Uses of Exploratory Research and Explanatory Studies. In J. Gerring, C. Elman, & J. Mahoney (Eds.), *Producing Knowledge*. Retrieved from <http://people.soc.cornell.edu/swedberg/On%20the%20Uses%20of%20Exploratory%20Research%20and%20Exploratory%20Studies%20in%20Social%20Science.pdf>

⁵⁶ Packer, M. J. (2018). The Qualitative Research Interview. In *The Science of Qualitative Research* (2nd ed., pp. 56–70). Retrieved from <https://www.cambridge.org/core/books/science-of-qualitative-research/4BB8E074ACDD0CC27A53935761129C9A>

спокійну атмосферу для збору інформації – людям може бути зручніше розмовляти з вами їхній досвід.⁵⁷

Цільова група дослідження – це ветерани та ветеранки, які перебували на війні в період з 2014-го по 2021 рік. Тобто це дослідження охоплює досвід українських ветеранів/-ок до початку повномасштабного вторгнення Росії.

У самому дослідженні взяли участь 39 ветеранів та ветеранок, які мають різний гендерний та віковий розподіл (8 жінок та 31 чоловік віком від 25 до 63 років). Інтерв'ю проводилися з липня 2021 року до лютого 2022 року. Рекрутинг респондентів здійснювався через поширення інформації по базі даних клієнтів Ветеран Хабу та у соціальних мережах хабу через Google Forms. Критеріями вибірки були: присутність чоловіків та жінок, а також різний час після завершення служби, щоб охопити різні етапи шляху, який проходить ветеран.



Інтерв'ю проводились у Києві, Вінниці та Дніпрі – містах, де на момент проведення інтерв'ю працювали простори Ветеран Хабу. Ці міста були обрані через доступність, а також через сенситивність даних і можливість у просторах хабу забезпечити відповідний простір для інтерв'ю. Всього було проведено 60 інтерв'ю. Проте після початку повномасштабного вторгнення працівники філії Ветеран Хабу у Дніпрі знищили 21 запис своїх інтерв'ю з міркувань безпеки. Тому в результаті залишилось 39 інтерв'ю, які були проаналізовані.

Для інтерв'юерів було проведено навчання від фахівців IREX. Інтерв'юерами були працівники Ветеран Хабу, що на той час працювали кейс-менеджерами або мали психологічну освіту, оскільки вони розуміли специфіку спілкування з групою ветеранів.

⁵⁷ Boyce, C. and Neale, P. (2006) Conducting In-Depth Interview: A Guide for Designing and Conducting In-Depth Interviews for Evaluation Input. Pathfinder International Tool Series, Monitoring and Evaluation-2. pathfind.org/site/DocServer/m_e_tool_series_indepth_interviews.pdf?docID=6301

Аналіз зібраних даних з глибинних інтерв'ю здійснювався через кодування у програмному середовищі MAXQDA. На основі кодування було зроблено тематичний аналіз.

Оскільки дослідження відбувалося під час війни, яка триває, то цей аналіз має специфіку, що служба безпосередньо пов'язана з війною та участю у війні воїнів у тій чи іншій ролі. Хоча статус ветерана можна отримати і в мирний час через участь у миротворчих місіях інших країн – наш аналіз сконцентрований лише на службі, яка відбувається у час війни в Україні.

Під час служби воїни можуть виконувати різні завдання та роботу: хтось бере участь у бойових завданнях, хтось займається забезпеченням логістики, хтось виконує інші доручення у штабі чи тилкових містах. Ми припускаємо, що різні форми роботи можуть по-різному впливати на досвід людини та траєкторію її шляху. Проте в дослідженні ми не розрізняли цей досвід, а всі наші респонденти мали бойовий досвід.

Обмеження дослідження

- 1.** Дослідження є нерепрезентативним, тому ми не можемо стверджувати про поширеність того чи того досвіду і не маємо на меті узагальнити досвід ветеранів. Це дослідження показує різноманітність досвіду ветеранів та етапи, які проходять воїни. Разом з тим ми вважаємо, що в майбутньому потрібно провести репрезентативні дослідження на національному рівні на окремі теми та тенденції.
- 2.** Наше дослідження зосереджується на етапах після завершення служби, тому етапам До початку служби та Служба приділено менше уваги і відповідно менше інформації про ці етапи.
- 3.** Респондентами є ветерани та ветеранки, які дотичні до Ветеран Хабу, оскільки рекрутинг здійснювався по базі клієнтів та через соціальні мережі хабу. Такий метод збору даних і розповсюдження форми-заявки на участь у

дослідженні міг спричинити те, що в інтерв'ю взяли участь міські мешканці та люди, які більш активно взаємодіють із ветеранськими недержавними організаціями. Це унеможливило вивчення досвідів ветеранів, які мешкають у сільській місцевості чи тих, які не є активними членами ветеранських мереж та організацій.

4. Наше дослідження мало географічне обмеження – ми зосередились лише на трьох містах – Дніпро, Вінниця, Київ, де могли забезпечити необхідні конфіденційні та безпечні умови. Проте через безпекові причини після повномасштабного вторгнення вдалось зберегти інтерв'ю лише з Києва та Вінниці.
5. В дослідженні ми не розглядали окремі групи, які можна виокремити серед воїнів і чий шлях може відрізнятися, наприклад, воїнів з пораненнями чи воїнів, які перебували в полоні. Серед наших респондентів є люди з таким досвідом, проте це розглядалось в загальному контексті, а не як досвід групи, що пережила схожий досвід. Для цього потрібно проводити окремі дослідження, які можуть бути доповненням до Шляху ветеранів та ветеранок.
6. Ми не досліджували детально етапи, як-от вихід на пенсію, старіння, помирання та смерть. Ми вважаємо, що потрібно провести окремі додаткові дослідження про ці етапи. Це допоможе виявити потреби та виклики на цих етапах, для того щоб виробити політику зміни для гідного життя ветеранів на будь-якому етапі життя.
7. Наше дослідження здебільшого описує позитивні траєкторії шляху ветерана, коли ветеран/-ка навіть попри виклики знаходить в собі сили, має підтримку тощо, щоб інтегруватися після повернення та дбати про якість свого життя. Ми майже не описуємо негативних траєкторій шляху, коли ветеран/-ка не інтегрувався/-лася, тому проявляв/-ла девіантну поведінку (наприклад, узалежнену поведінку) тощо. Ми розуміємо важливість опису та досліджень

негативних траєкторій, щоб запобігти ізоляції ветеранів після повернення, погіршенню їхнього здоров'я чи добробуту, ускладнень з ментальним здоров'ям тощо, що може в деяких випадках може завершитися навіть самогубством. Разом з тим наш документ описує виклики та бар'єри і потреби ветеранів. Звертаючи увагу на це та створюючи необхідні можливості для підтримки ветеранів на шляху повернення, можна запобігти негативним траєкторіям шляху.

8. Інтерв'ю для цього дослідження проводили до повномасштабного вторгнення. Тобто тут не представлено досвіду повернення воїнів після повномасштабного вторгнення. Разом з тим, ми припускаємо, оскільки повернення є природним процесом, що безпосередньо етапи є однаковими для всіх, може змінюватися наповнення цих етапів. Деталізація кожного з цих етапів і глибше розуміння процесів є ключем до дизайну релевантної системи підтримки для ветеранів вже сьогодні. Для отримання релевантної інформації щодо особливостей Шляху ветеранів та ветеранок після 2022 року потрібно провести аналогічне дослідження.

Етичні засади

Під час дослідження ми керувались чинним законодавством щодо «Зasad поваги до людської гідності» та етичним кодексом Ветеран Хабу. При зборі, зберіганні та аналізі інформації ми керувались принципами конфіденційності, а також добровільності участі з боку респондентів. Всі респонденти/-ки були проінформовані про мету та цілі дослідження. Також у дослідженні витримано комплекс згоди, усі респонденти/-ки свідомо погодилися на участь у дослідженні. Окрім цього, усі дані, отримані в ході проведення інтерв'ю та подальшого їх аналізу, конфіденційні, тому всі наведені цитати знеособлені для неможливості ідентифікувати респондентів. Транскрипти не містили персональних даних, які дозволяли б ідентифікувати особу респондентів.

Всі інтерв'юери пройшли навчання перед проведенням інтерв'ю та були ознайомлені з етичними засадами проведення інтерв'ю.

Шлях ветеранів та ветеранок: КЛЮЧОВІ ВИСНОВКИ

Шлях ветеранів та ветеранок розпочинається з рішення долучитись до служби. Відтак шлях ветеранів та ветеранок – це продовження шляху воїна. Людина йде своїм шляхом та долає випробування – кожна свої.

У цьому розділі ми узагальнюємо ключові висновки нашого дослідження та стисло розповідаємо про Шлях ветеранів та ветеранок. Ці висновки – наше професійне судження, що ґрунтується на свідченнях наших респондентів. Не існує двох однакових ветеранів, і кожна людина переживатиме ці етапи по-своєму. Водночас багато моментів є спільними для багатьох ветеранів, яких ми опитали. Цей шлях не аналізує персональних факторів – на життя людини впливає безліч факторів, які не завжди залежать від бойового досвіду та досвіду служби: одруження чи завершення стосунків, народження дітей, розвиток хвороб, нещасні випадки, втрати близьких та інші події можуть трапитись з будь-якою людиною на будь-якому етапі шляху;

Попри всі виклики та бар'єри, які є на шляху – ветерани здебільшого спроможні і справляються з ними та вдало відбудовують своє цивільне життя. Проте підтримка важлива на кожному етапі шляху і має бути доступна тоді, коли ветерани її потребують.

Шлях ветеранів та ветеранок в Україні відбувається під час війни

Важливими історично-контекстуальними факторами, які впливають на шлях ветеранів та ветеранок в Україні, є те, що етап служби накладається на етап війни, тобто це служба під час війни за країну самих воїнів і на власній території. Окрім того, завершення служби і повернення також відбуваються, коли війна не завершилась. Це впливає на наслідки та траєкторію шляху. Готовність служити після завершення служби у разі потреби вказує

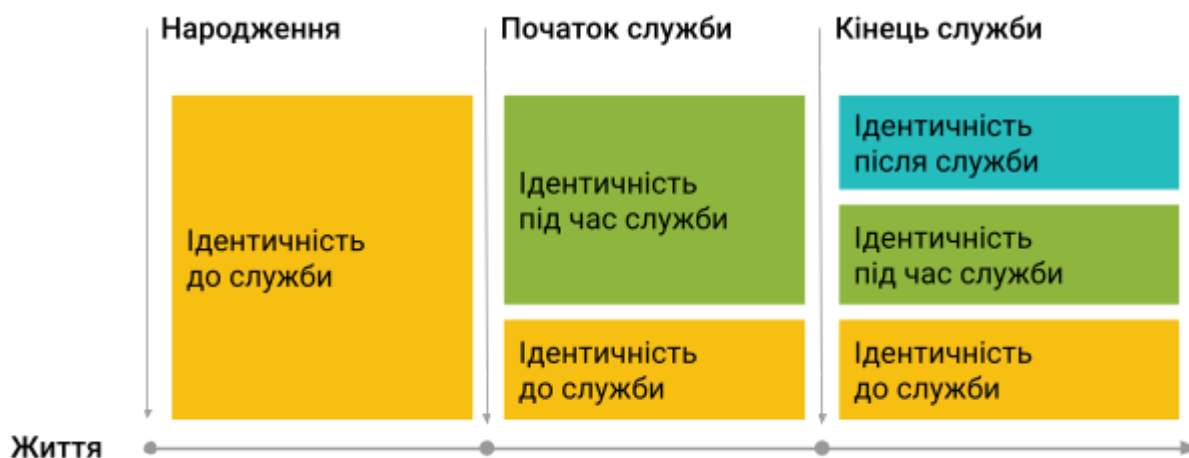
на те, що людина розуміє і ментально готова повернутися на війну – а це впливає на повернення.

Дослідження ветеранського досвіду робить воїнів за Незалежність видимим. А вивчення та забезпечення дійсних потреб ветеранів і ветеранок – одна з можливостей гідної подяки захисникам і захисницям України.

Війна – це частина життя воїнів, проте вона не є усім їхнім життям

Доволі мало відомо про досвід ветеранів АТО/ООС до початку служби, і, хоча ми ставили запитання щодо цього в межах опитування, нам вдалось зібрати радше спогади та інтерпретації, які могли зазнати змін з часом, аніж факти. Проте ми помітили, що різні досвіди цивільного життя до служби призводять до різних очікувань на подальших етапах та мають відображення у рішеннях та поведінці воїнів. Вивчення досвіду до служби є важливим аспектом при аналізі шляху ветерана.

Ідентичність людини не є статичною, і на неї впливає уся множина досвіду, яку вона здобуває. Ми зафіксували зміни, які ветерани помічали у собі впродовж та після служби.



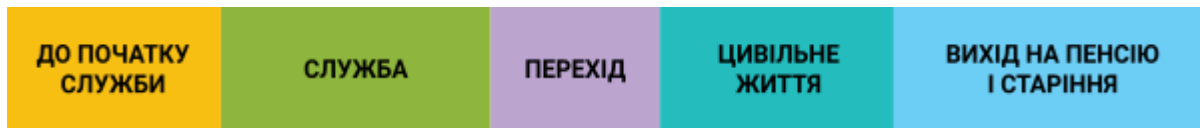
Візуалізація зміна ідентичності ветеранів⁵⁸

⁵⁸ Thompson, J. M. (2017). Veterans' identities and well-being in transition to civilian life – a resource for policy analysts, program designers, service providers and researchers : report of the Veterans' Identities Research Theme Working Group, Canadian Institute for Military and Veteran Health Research Forum 2016 / James M. Thompson ... [et al.]. (VAC Research Directorate technical report). P.E.I. : Veterans Affairs Canada. publications.gc.ca/collections/collection_2018/acc-vac/V32-279-2017-eng.pdf

Немає двох однакових ветеранів і кожен шлях по-своєму унікальний

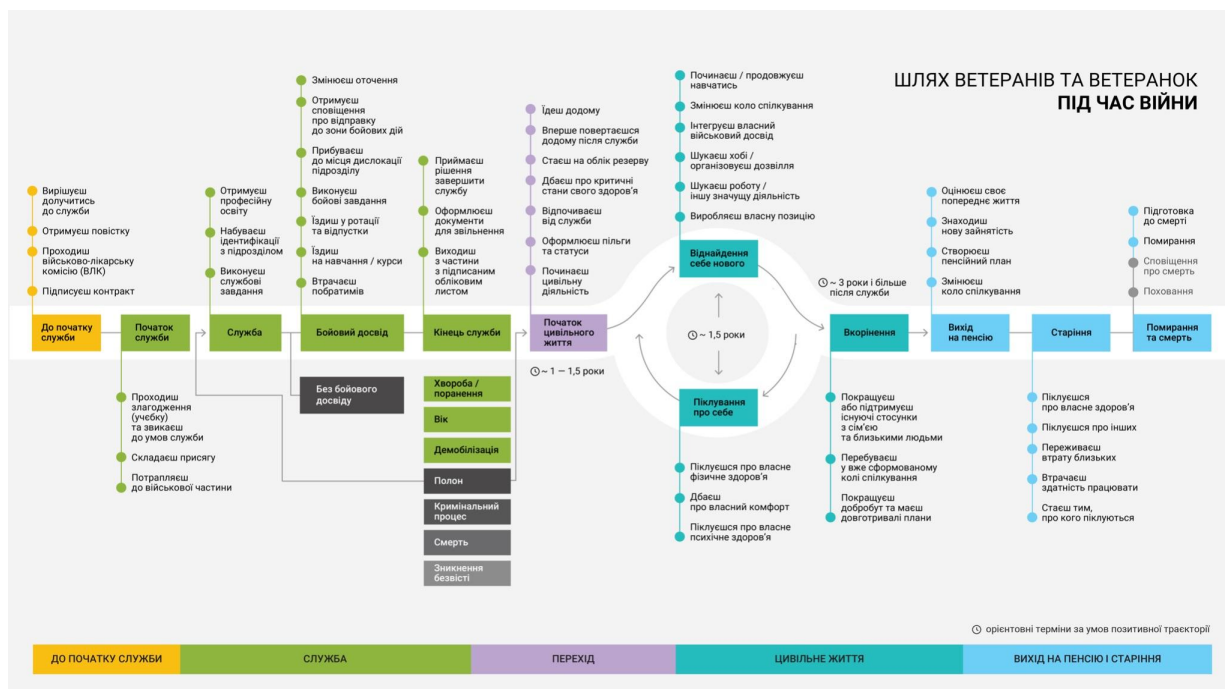
Проте, нам вдалось виявити та підтвердити характерні для українських ветеранів етапи шляху, їх елементи, важливі моменти та процеси, з якими вони зіштовхувались після завершення служби. Такий аналіз також дозволив виявити потреби ветеранів на кожному з етапів їх життя.

Ми виділяємо 5 ключових фаз шляху ветерана:



Від рішення долучитись до служби ветеранів об'єднує спільний досвід.

Кожна фаза містить декілька етапів, кожен з яких окреслює певний значимий досвід ветеранів. Ми припускаємо, що залежно від формату завершення служби, подальший шлях може різнитись і потребує детального вивчення, проте нам вдалось помітити, що досвід ветеранів, які завершували службу через поранення, а відтак розпочинали цивільне життя в умовах лікарень та реабілітаційних центрів, не суттєво відрізнявся від інших ветеранів, а скоріше проходив в іншому середовищі. Відтак, важливо зважати, в якому середовищі ветерани будуть проходити свій шлях.

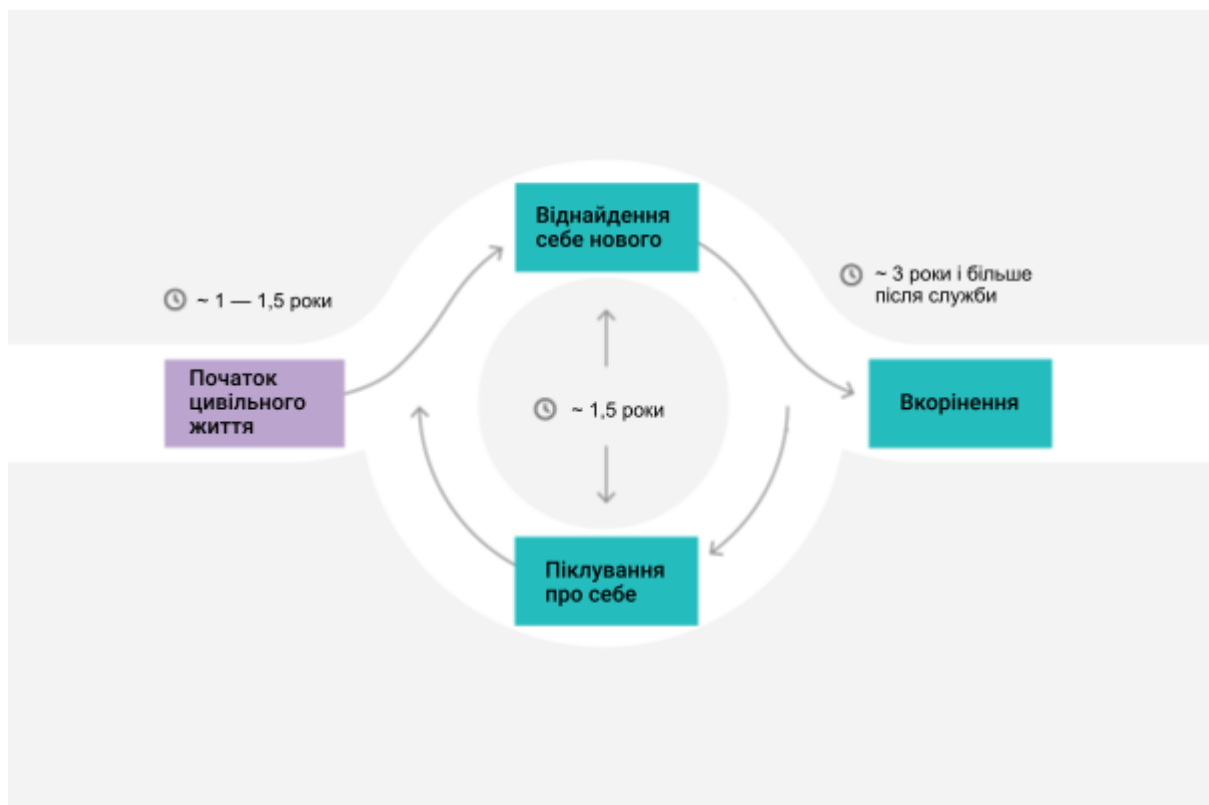


[Посилання на зображення у великому розмірі](#)

Повернення до цивільного життя потребує часу.

Не існує єдиноправильного терміну для шляху ветерана, а кожен і кожна йтимуть своїх шляхом у власному темпі. Проте, ми виявили, що після служби в АТО/ООС українські ветерани, зазвичай, потребували до 1,5 роки для етапу переходу, аби відчути себе знову частиною цивільного світу, та ще щонайменше 1,5 року, аби подбати про себе та віднайти себе наново. Відтак, вкорінення, стан, при якому ветерани почувались достатньо впевнено, аби планувати своє життя у більш довгостроковій перспективі та мали достатньо опору у цивільному житті, наставав щонайменше за 3 роки після завершення служби.

Розуміння тривалості різних етапів може допомогти пропонувати доречні та вчасні послуги та підтримку, відповідно до потреб ветеранів.



Уявлення про час та горизонт планування різні на кожному з етапів

Під час війни, воїни примарно уявляють власне майбутнє та

фокусуються на діях та завданнях, які допомагають їм вижити тут і зараз. Після початку цивільного життя, власний горизонт планування починає розширюватись, проте це відбувається не одразу. Здатність до довготривалого планування та дотримання власних планів є одними з ознак вкорінення у цивільному житті.

Вік може впливати на особливості шляху

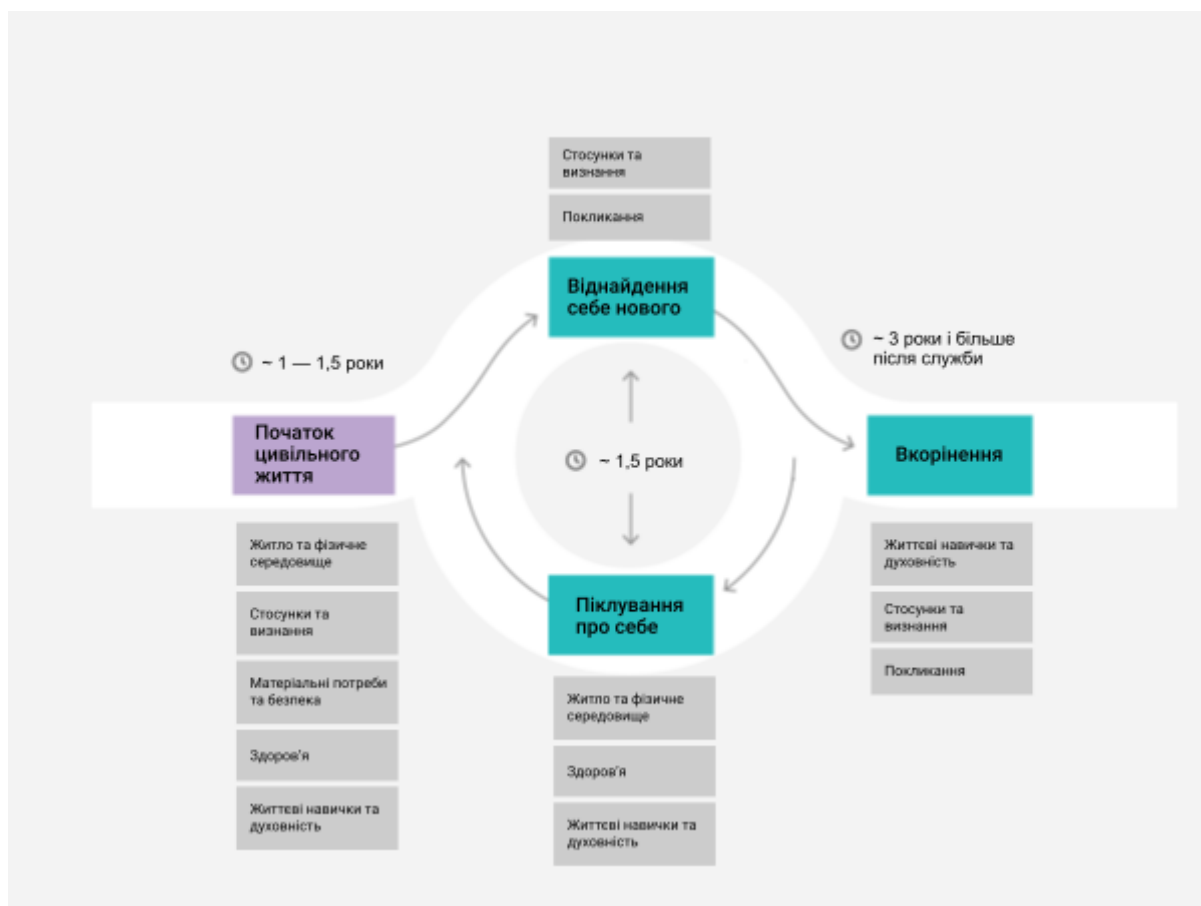
Українські ветерани представляють широку вікову аудиторію, яка охоплює як тих, для кого служба стала першим самостійним досвідом у дорослому житті, так і тих, хто завершує службу в літньому віці. Попередній життєвий досвід та особливості вікового життєвого етапу впливають на те, як ветерани переживають повернення, та з якими викликами стикаються. Повернення може накладатись у часі зокрема зі старінням людини.

Існують позитивна та негативна траєкторії шляху

Проте, такі терміни варто вважати позитивною траєкторією шляху. Вони були можливі за умов, що ветерани отримували достатньо підтримки та розуміння, та мали високий рівень добробуту в житті. Водночас ми зафіксували випадки, коли впродовж майже 3 років ветерани навіть не розпочинали рух своїм шляхом. Потрібні додаткові дослідження, аби виявити підстави та ризики для позитивної та негативної траєкторій шляху, а також зрозуміти шляхи підтримки та запобігання негативним наслідкам повернення.

Рівень добробуту важливий на всьому шляху ветерана

На кожному з етапів ми прагнули виокремити усі елементи добробуту та проаналізувати, яким чином вони знаходять вияв у житті ветеранів. Ми помітили, що ставлення до елементів добробуту, та потреби ветеранів відрізнялись на кожному з етапів. Кожному етапу були також властиві певні пріоритетні елементи добробуту.



Високий рівень добробуту на шляху може сприяти ветеранам. У дослідженні виокремлюється, що наявність міцних соціальних зв'язків, зокрема близьких, добробут і досвід перед службою впливали на те, як відбувалось повернення. Про це також говорять міжнародні дослідження. Водночас це якісне дослідження, і для того, щоб стверджувати та підтвердити цю гіпотезу серед українських воїнів, дослідити впливи та взаємозв'язки, потрібно проводити додаткові дослідження, зокрема кількісні.

Ветерани йдуть своїм шляхом самостійно, проте вони не йдуть наодинці

Підтримку на шляху ветерана надають багато людей з із оточення, а не лише спеціалізовані фахівці та державні служби. Сім'я, близькі люди, родина, командири, побратими та посестри, колеги, цивільні люди, сусіди та друзі — це далеко не вичерпний список тих, хто впливає, позитивно чи негативно, на досвід ветеранів. Стосунки з іншими важливі упродовж всього шляху, а здатність вибудовувати

сталі зв'язки є однією з ознак вкорінення у цивільному житті.

Військова служба під час війни має тривалий вплив на життя та добробут ветеранів

Підтримка та розуміння важливі на кожному етапі шляху. Зокрема, ми виділяємо підтримку наприкінці шляху. Старіння і вихід на пенсію, помирання і смерть – не менш важливі періоди, належну увагу яким варто приділити в окремому дослідженні.

У наступних розділах ми детально описуємо кожен з етапів шляху та надаємо власні висновки щодо них.

До початку служби



Служба

Перехід

Цивільне життя

Вихід на пенсію і старіння



- **Вирішуєш**
долучитись до
служби
- **Отримуєш** повістку
- **Проходиш**
військово-лікарську
комісію (ВЛК)
- **Підписуєш** контракт

До початку служби



ДО ПОЧАТКУ СЛУЖБИ

Звідки беруться воїни?⁵⁹ Кожна людина народжується та зростає в цивільному суспільстві, та до початку служби здобуває значний життєвий досвід, вибудовує основу своєї ідентичності, світогляду та побуту. Військова служба та війна – частина життя воїнів, але не усе їхнє життя.

Формально, всі чоловіки віком до 60 років, а також жінки, які мають відповідну освіту, зобов'язані нести військову службу⁶⁰, а захист України – справа всього українського народу (Стаття 17 Конституції України). У реальності ж, із 2014 року і дотепер військова служба стала більш ніж обов'язком. Частина людей ухиляється від його виконання, інші, на противагу, долучаються до служби активно, за контрактом чи добровольцями.

Після розстрілу Небесної сотні Росія незаконно анексувала Кримський півострів, тимчасово окупувала значні території Донецької і Луганської областей та розпочала багаторічну війну проти України. Регулярне військо у 2014 році виявилось не готовим самотужки захистити країну від агресора, українці почали масово об'єднуватись у добровольчі підрозділи, а влада вдалась до часткової мобілізації населення для участі в АТО. Це були люди без попереднього досвіду служби (або з досвідом строкової служби), які до вторгнення вели цивільне життя, будували кар'єру та найчастіше – не планували служити у війську.

Тобто українськими воїнами стали донедавна цивільні люди, яких від решти громадян вирізняла лише повага до обов'язку та рішучість долучитись до служби.

На початку АТО/ООС система збору даних про попереднє життя та добробут українських військових була суттєво застарілою. Військкомати не мали цифрового обліку даних, а достовірність зафіксованої ними інформації про стан військового на початку

⁵⁹ Згідно із нормами законодавства, комплектування Збройних Сил України та інших військових формувань (ТрО, НГУ, ГУР, ССО тощо) здійснюється шляхом призову громадян на військову службу чи прийняття за контрактом.

⁶⁰ Про військовий обов'язок і військову службу, Закон України № 2232-ХІІ (2023) (Україна). zakon.rada.gov.ua/laws/show/2232-12#Text

служби часто не відповідала дійсності.⁶¹ Як наслідок, наявні дослідження акумулюють ретроспективні погляди самих військових та ветеранів на власне минуле, які могли бути викривлені часом. Ми не мали достовірних даних про портрет українського військового та його життя до початку служби, а відтак – можемо лише припускати причини та час виникнення певних явищ на пізніших етапах шляху.

Аналізуючи період до початку служби, ми маємо можливість зрозуміти попередній досвід людей, які несуть службу, а також мотивацію їхнього рішення стати військовими. Світовий досвід доводить: **ризик того, що військовий/-а зіткнеться зі складнощами після служби, можна виявити ще до її початку.**⁶²

Та все ж, що ми знаємо про ветеранів АТО/ООС?⁶³ Перш за все, серед ветеранів АТО/ООС є представники, певно, усіх верств населення, проте переважно ними стали доволі зрілі люди, які до того здобули вагомі культурні компетенції, організували власне життя та вибудували певний ресурсний та соціальний капітал. Згідно з дослідженням «Реінтеграція ветеранів» IREX (2021), середній вік ветеранів у 2020 році складав 39 років, тобто більшість розпочали службу між 33 та 38 роками. А основна вікова група ветеранів АТО/ООС на момент служби мали від 18 до 44 років⁶⁴, але також було чимало людей з інших вікових категорій⁶⁵, а поодинокі випадки, зокрема серед учасників добровольчих формувань,

⁶¹ Українська Паперова Армія. Як працює документообіг у ЗСУ і що з цим робити. Скани. (2016, 24 березня). Статті та журналістика даних для людей – Тексти.org.ua.

texty.org.ua/articles/66282/Ukrajinska_Paperova_Armija_Jak_pracuje_dokumentooobig_u-66282

⁶² Thompson, J. M. (2017). Veterans' identities and well-being in transition to civilian life – a resource for policy analysts, program designers, service providers and researchers : report of the Veterans' Identities Research Theme Working Group, Canadian Institute for Military and Veteran Health Research Forum 2016 / James M. Thompson ... [et al.]. (VAC Research Directorate technical report). P.E.I. : Veterans Affairs Canada. publications.gc.ca/collections/collection_2018/acc-vac/V32-279-2017-eng.pdf

⁶³ У цьому дослідженні ми запитували респондентів лише про їхній досвід до служби в АТО/ООС.

⁶⁴ Реінтеграція ветеранів АТО та ООС (Аналітичний звіт SCORE Ukraine). (2022). Виявлення та подолання викликів за допомогою індексу соціальної згуртованості і примирення (score) в Україні. api.scoreforpeace.org/storage/pdfs/REP_DGEUkr21_Vets-Report_FIN_UKR.pdf

⁶⁵ Відповідно до частини 1 пункту 7 статті 22 ЗУ «Про військовий обов'язок і військову службу», під час особливого періоду граничний вік перебування на військовій службі від рядового до старшого офіцера становить 60 років, вищого офіцера – 65 років.

сягали набагато старших груп, які давно подолали позначку граничного віку для служби.

Саме рішення та приєднання до лав військової служби – це спільний досвід, який їх поєднує, а також впливає на все подальше життя.

«І я повернувся на роботу водія, і там ще якраз це там був 2008 рік і тоді гарно платили водіям... я по Україні їздив, і можна сказати, зарплата була добра». – Респондент 14.

«На час мого призову у мене був свій бізнес, досить непоганий. Я займалась своєю справою, яка приносила мені певний дохід». – Респондентка 23.

*І: а до служби, ще до служби чи була робота?
Р: да, була, охороняв ставок». – Респондент 35.*

Хоча мотивація служити є приватною справою та може суттєво відрізнитись для кожної людини, спираючись на досвід консультування Ветеран Хабу, ми також можемо припустити, що відсутність попереднього бойового досвіду, патріотизм та прагнення захистити близьких були поширеними характеристиками військовослужбовців АТО/ООС.

«Війна змінила моє життя, тому що я не планувала служити у Збройних силах України до того моменту, як розпочались ці жахливі дії, які до сьогодні тривають на сході України⁶⁶...» – Респондентка 23.

⁶⁶ Інтерв'ю відбувалось до повномасштабного вторгнення. – Прим. ред.

З інтерв'ю респондентів ми виявили такі **підстави для початку служби під час АТО/ООС**:

- **Добровольці**

Ті, хто долучився до добровольчих формувань після початку АТО/ООС.

«Я всім кажу, що мене призвав військкомат. Мене призвала війна... Я вважаю себе патріотом своєї держави, і я вважала і вважаю по сьогодні, що це мій обов'язок – стати на захист своєї Батьківщини».
– Респондентка 23.

- **Мобілізація**

Ті, хто долучився до служби під час мобілізації.

«Ну... дружина в мене спочатку дуже важко відпускала, тому що я фактично просто, коли мобілізувався, то поїхав в військкомат і вже з військкомату їй написав». – Респондент 20.

- **За фактом належності до військової структури**

(Кадрові військові, військовослужбовці оперативного резерву першої та другої черги, ті, хто мав військовий досвід чи/та був військовим до початку війни у 2014 році).

«Ви знаєте, в мене трошки такой унікальний досвід. Тому що це вже друга війна. Після Афганістану...» – Респондент 32.

«До війни проходив строкову службу, після строкової перший контракт, тобто це перший досвід, бути військовим в Збройних Силах України за контрактом. Після цього була пауза, напевно що років п'ять перерви, ну тобто, був дома, займався всякою різною ерундою, потім почалась війна. І в другу хвилю мобілізації добровольцем, прийшов в військкомат написав рапорт, за власним бажанням, пройшов медкомісію і пішов захищати Україну». – Респондент 24.

Серед респондентів окремо можна виділити тих, хто мріяв стати військовим, і тих, хто про це ніколи не думав;

«Р: ...я з дитинства грався тіки автоматиками і в мене з дитинства я мічтав колись...»

І: може, хтось в родині був військовим...

Р: Нікого не було, я не помню, яку книгу читали, там було от написано просто, от просто, вроді ці люди для війни, от просто так і не нада...»
— Респондент 26.

«Р: Ну я в собі формував це до служби, тому що я знав, що як мені виконається 18 років, я піду служити в Збройні Сили.

І: А як це Ви так знали: Ви про це мріяли чи в родині хтось був?

Р: Мріяв.

І: Ага, Ви про це мріяли, і до цього йшли.

Р: Так, я ще зі школи про це мріяв, ось. І тому поступово готував себе до військової служби». — Респондент 27.

Кожна з цих груп має свій досвід, мотивацію та шлях залучення до війни. Люди з військовим досвідом, професійні військові частіше сприймали участь у війні як частину своєї роботи. Добровольці — згадували про службу як про «поклик серця» стати на захист Батьківщини в цей конкретний момент через агресію Росії. Вони також зазначали в інтерв'ю, що готові за потреби знову стати на захист. Хоча побутує стереотип⁶⁷, що мобілізовані військові мали нижчу мотивацію до служби, ми не знайшли цьому підтвердження. Деяких респондентів відмовляли від участі у війні або говорили про можливість «відмазати», проте вони все одно приєднувались до лав воїнів. Незалежно від обставин на початку, кожен військовий у якийсь момент прийняв внутрішнє рішення служити. Навіть якщо мова йде про мобілізацію або призов, саме момент, коли людина внутрішньо приймає невідворотність служби є початком цієї служби та творення нової ідентичності — військового. У кожного буде своя історія про цей важливий момент, своя мотивація та свої переживання. І хоча початок служби, як і весь

⁶⁷ Stepaniuk, N. (2022). Wartime Civilian Mobilization: Demographic Profile, Motivations, and Pathways to Volunteer Engagement Amidst the Donbas War in Ukraine. *Nationalities Papers*, 1–18.
doi.org/10.1017/nps.2021.82

подальший шлях, є дуже індивідуальним, відколи рішення прийнято, життя воїна швидко і докорінно змінюється.

«Якщо чесно, мені було 27 років... Я приходив в 2014 році в Святошинський воєнкомат і мені якби там просто один полковник сказав: "Ще не прийшло твоє время, как би ти не служил і ти даже не знаєш, что такое автомат. Придет время, говорит, пойдеш". І тоді це був кінець 16-го начало 17 року... Приїхав і пішов в військомат, і кажу, візьмете мене на службу. Тоді просто багато хто зі знайомих там був...» – Респондент 15.

«І надалі в принципі так моя судьба складувалась, що я в АТО пішов, вот. Хотя мої там з церкви: "давай ми тебе отмажем, всі діла". Кажу: "Не. Я так не магу". Та потом уже я, і то, жінка тільки знала, що я сам пішов. А ну як так... Ми сварилися, я псіханув, що то не повістку мені дали, то я за повісткою прийшов». – Респондент 36.

Окремо варто зазначити про вплив Майдану на респондентів та їхнє ставлення і рішення ставати військовими. Частина ветеранів зазначає, що саме події під час Революції Гідності вплинули на їхні цінності та рішення брати участь у війні.

«З одної сторони, чому я пішов? Я сидів... ну крім того, що я на Майдані був, і бачив, що там творилося... але... Дід був на Першій світовій, батько на Другій, значить мені треба... також... Тому що треба думати... ну в першу чергу не за себе, а за то, щоб Україна самостійна». – Респондент 34.

Для певної частини респондентів волонтерство на користь сил безпеки та оборони, яке набуло поширення після початку АТО/ООС, стало підготовкою або шляхом до військової служби.

«Почнемо з того, що перед тим, як... дійсно стовідсотково прийняла для себе вибір військової служби, я перед цим працювала працівником Збройних Сил. Ну, спочатку. Це мій шлях до військової служби. Це волонтерство. Це Майдани, це підтримка родин, ну,

багато волонтерської роботи, особливо психологічної такої». — Респондентка 25.

«Насправді, я не переживала. Тут, мабуть, треба ще назад трошечки відійти. В мене два захищені дипломи, бакалавра і магістра, на тему міжнародних конфліктів. І тому спочатку там, коли я починала цю тему на бакалавраті, починався Майдан в кінці тринадцятого, чотирнадцятий і я в тому всьому брала участь як волонтер. Відповідно це було мені знайомо. Я постійно переглядала новини, відео і якимось боліло. Відповідно в шістнадцятому році я додатково ще захистила диплом магістра по тій самій темі, просто продовжуючи і через деякий час, розуміючи, що мій поїхав, якимось хочеться бути поруч, і єдиний варіант, який я для себе знайшла, це підписати контракт. Тоді в 22 я думала, що я максимально готова, як виявилось трошки пізніше — не максимально, але в принципі це не було якоюсь там трагедією або стресом, це було ізі. Тобто я розуміла, куди я йду. Якимось так». — Респондентка 18.

Військова служба докорінно змінює життя та побут людини та її близьких. Прийняти ці зміни — виклик як для військових, так і для їхнього оточення.⁶⁸ Отримати схвалення та підтримку близьких було важливим для опитаних нами ветеранів на початку їхнього шляху, проте інколи вони зіштовхувалися з нерозумінням та відстороненням партнерки чи партнера, власних батьків та матерів.

Зокрема, частина респондентів зазначали, що зіштовхнулися з неприйняттям їхнього рішення добровільно долучитись до служби або вибору виконати громадянський обов'язок та «не відмазуватися» від повістки, з боку рідних, сім'ї. Інколи, після цього, стосунки налагоджувались вже під час служби, проте для частини стосунки погіршились або ж і залишились такими надалі.

«Ну... дружина в мене спочатку дуже важко відпускала, тому що я фактично просто, коли мобілізувався, то поїхав в військкомат і вже з військкомату їй написав... що мене, тобто, мобілізовують. Це була для неї, якби, несподіванка і... потім сім'я довго... доволі тривалий час

⁶⁸ Вивчення унікального досвіду партнерок військових та ветеранів «Шлях коханої воїна» (Аналітичний звіт). (б. д.). Veteran Hub. <https://bit.ly/3Q07OTg>

намагалися мене якось витягнути назад і я... а я цьому активно там опирався. І перші місяці, поки я там був, вірніше там півтора місяці, поки я був в учебці, ну там доходило наше спілкування по телефону до того, що вернешся, забереш дітей, знати я тебе не хочу... і виховувати там дітей з тобою разом не хочу. Але потім, поступово рідні врешті-решт прийняли все це, і коли я вже попав там в сектор, в АТО, то я вже мав там підтримку рідних, листуванням там, смс з дружиною, навіть листи один одному писали і по Новій пошті, коли була змога, там відправляли. Коли вже вертався, то мене всі дуже чекали». – Респондент 20.

«З мамою ми тільки зараз почали так, повноцінно спілкуватися. До того... важко прийшлося. Скажем так, вона була не готова до того, що вона, як вона каже, вона народжала дєвок, а їх на війну забирають. Для неї, скажемо так, моя поведінка, вона була неправильною, нестандартною. Вона казала "Не треба було цього робити..."» – Респондентка 19.

«Діти маленькі були на той час. До речі, моїй меншій дитині на той час було менше 2 років, коли я підписала контракт. Але це мене не зупинило. Діти сприйняли це нормально, адекватно. Зрозуміли мене, з розумінням поставилися до мого вибору. А от чоловік не зрозумів мене... і це призвело до розриву наших відносин.

І: Тобто... відбулося розлучення, правильно?

Р: да». – Респондентка 23.

Деякі респонденти, прийнявши рішення піти на службу, хотіли вберегти від хвилювання своїх рідних, тому не говорили їм про своє рішення:

«А моя мама, наприклад, дізналася це взагалі від сторонніх людей... що я на сході. Я намагалася їй про це не говорити... у зв'язку зі своїми переживаннями за її здоров'я. Тому що я розуміла, що вона буде хвилюватися... наприклад, в от такі моменти, коли відсутній зв'язок, коли вона не може зі мною зв'язатися. Ну... знаючи, що я на сході, для неї це були б... такі... неприємні моменти... і неприємні

наслідки для її здоров'я. Так що я їй про це не говорила до крайнього... я ж кажу, їй про це сказали зовсім сторонні люди». – Респондентка 23.

Вплив добробуту до служби на подальший шлях

Хоча служба – це важливий етап, який часто змінює ідентичність, проте знання, досвід, стосунки до служби та добробут впливають на життя воїнів під час служби і по поверненню. Ми припускаємо, що так само може впливати вік на момент початку і завершення служби, оскільки, залежно від віку, у людей може бути різний соціальний капітал та різний стан здоров'я. Умовно, ветерани, які до служби не мали значного життєвого досвіду та з різних причин не розбудували власне цивільне життя, можуть зіткнутись з більшою кількістю викликів після завершення служби, адже в них може не бути достатньо опор, на які можна покласти при відбудові власного цивільного життя. Проте наше дослідження є якісним і не може свідчити про кореляційні зв'язки. Разом з тим, ми маємо свідчення ветеранів, які підтверджують, що їхній добробут та зв'язки перед початком служби мали вплив на повернення.

Приміром, ветеран, в якого було власне житло і його чекала родина, говорив, що йому було легше повертатися:

«Я повернувся в своє житло, і я думаю, з батьками було б важче, тому що трохи, я ж кажу, у них трохи інше восприятіє цього всього і, думаю, з батьками було б трошки напружно! А так як я вертався до своєї сім'ї і ми були в своїй квартирі, тому все це теж, я думаю, дуже, дуже сильно повліяло на те, що воно так зразу вернувся додому...» – Респондент 14.

Інший приклад – повернення ветерана на роботу, на якій вже працював до служби:

«І: Дякую. Ви вже зазначили там, що повернулись на ту саму роботу зразу, коли там вирішили ці всі моменти з документами і так далі. Чи можете згадати, скажімо, перші дні, от коли ви повернулись на роботу? Як відчували себе серед колективу?»

Р: Ну в принципі, в зв'язку з тим, що я повернувся на стару роботу і всіх людей там знав, і роботу знав, тому для мене якось це не було таким поверненням. Я навіть і не пам'ятаю, я просто прийшов і почав працювати, та й усе. Якихось там таких не було». — Респондент 5.

Або ж маємо ситуацію, коли ветеран, який не мав власного житла, по поверненню мав фінансові труднощі, бо майже всі кошти віддавав за оренду житла:

«І далі в принципі моє основне завдання тобто, продовжувати, довести соціалізацію до розумної точки знову-таки. Тому що досі я почуваюся некомфортно в тому плані, тому що в мене нема даху над головою. Тобто, а... той дах, що в мене зараз ж, він арендований і всю пенсію по факту я зараз віддаю на оренду житла. Тому що в мене донька, в мене відповідальність перед донькою».⁶⁹ — Респондент 9.

Забезпечення під час служби частково надавала держава, але разом з тим все одно доводилось витратити особисті кошти та купувати необхідне:

«Тому що і це мені сестра казала, гроші куди там йшли. Тому що там постійно треба було якісь які там та ж сама солярка, якісь провона, кабелі ніби як, труси, шкарпетки там, сигарети тобто, але воно наче здається, ніби як це дрібниці... Але все одно ніби як по пару тисяч, а може і по десять тисяч ішла, а куди воно йшло. Там я ж собі нічого там не купляю. Тобто берці якісь там собі, теж дивишся в інтернеті, тому що думаєш, що там ці ноги, там якесь здоров'я. Там шапку, курточку якусь. Тобто ну якби держава забезпечує, але не надто аж сильно забезпечує».⁷⁰ — Респондент 15.

⁶⁹ Перекладено з російської. — Прим. ред.

⁷⁰ Перекладено з російської. — Прим. ред.

Висновки: До початку служби

1. Воїни до служби – це люди з різними досвідом, переконаннями, життєвими обставинами, проте саме рішення і приєднання до служби – це важливий момент в їхньому житті, що визначає їх як воїнів і впливає на все подальше життя.
2. Життя до служби може суттєво впливати на подальший шлях і потребує більш детального вивчення для якісної розробки програм підтримки, послуг для ветеранів, а також превентивного виявлення ризиків та проблем, які можуть виникати після служби.
3. Саме вибір долучитись до служби варто вважати початком шляху воїна та, у майбутньому, ветерана/-ки. Незалежно від того, як саме воїни обирають розпочати службу⁷¹, подальший бойовий та службовий досвід будуть схожими для них.
4. В умовах війни та бойових дій початок служби часто відбувається раптово, під тиском обставин та з мотивації захистити свою країну.
5. До початку служби воїни рідко ототожнюють себе з усім майбутнім досвідом, мають примарне уявлення про реальність служби та життя після її завершення. Простою мовою, обираючи долучитись до служби, воїни не уявляють себе майбутніх – ветеранами.
6. Підтримка, розуміння і прийняття сім'ї та близького оточення важлива для воїнів вже на етапі рішення про подальшу службу.

⁷¹ Долучення до служби в Україні має багато різноманітних сценаріїв: до початку повномасштабного вторгнення це відбувалось через приєднання до добровольчих формувань, мобілізацію або за фактом належності до військової структури (чинні військові та резервісти)

До початку служби

Служба

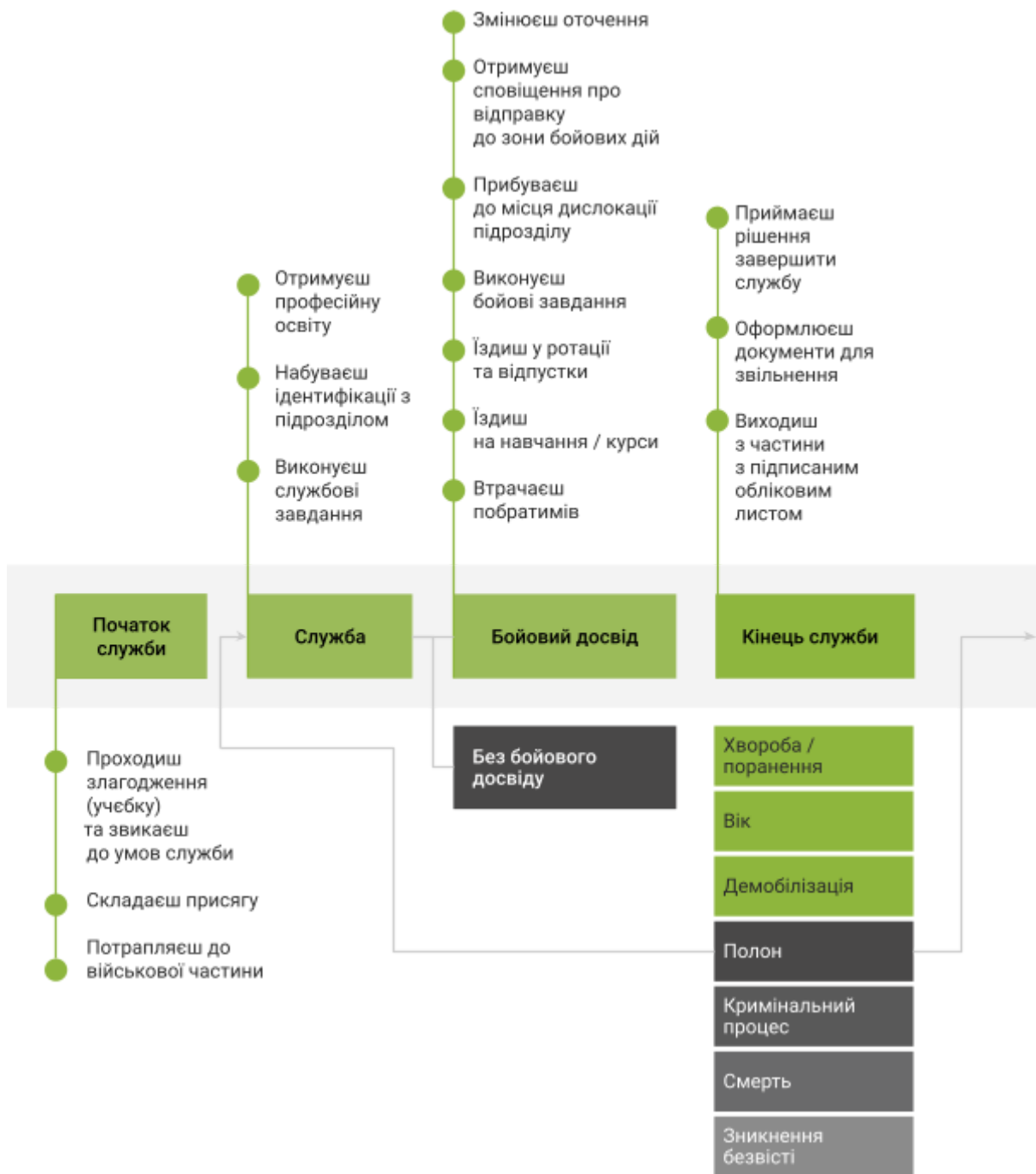


Перехід

Цивільне життя

Вихід на пенсію і старіння





СЛУЖБА

Служба – період, коли докорінно змінюється життя людини. Стаючи військовими, люди потрапляють у цілком нове середовище, нову культуру – зі своїми викликами, традиціями, звичками, а досвід, який вони здобудуть у війську, назавжди залишиться із ними.

Поступово людина переходить із цивільного світу до військової культури, а її ідентичність починає змінюватися, набуваючи більше зв'язків та якостей, необхідних для життя у війську⁷². Майже все життя воїнів проходить у військовому середовищі, відтак природно частота, якість та близькість зв'язків з цивільними людьми потрохи втрачається. Це може призвести до відчуття відчуження з цивільною спільнотою. Окрім того, досвід служби під час війни може впливати на перегляд цінностей та світогляду, які не завжди знаходять відображення у цивільному середовищі.

З поповненням лав сил безпеки та оборони безпрецедентною кількістю нещодавно-цивільних людей та необхідністю постійно протистояти агресії Росії, українське військо розпочало процес модернізації та відбудови. Всього з 2014 по 2018 роки відбулось 6 хвиль мобілізації⁷³; Міністерство у справах ветеранів налічує понад 670 тисяч ветеранів станом на січень 2022 року.⁷⁴

За даними «Реінтеграції ветеранів», ветерани АТО/ООС в середньому служили впродовж 770 днів.⁷⁵

⁷² Thompson, J. M., Dursun, S., VanTil, L., Heber, A., Kitchen, P., de Boer, C., Black, T., Montelpare, B., Coady, T., Sweet, J., & Pedlar, D. (2019). Group identity, difficult adjustment to civilian life, and suicidal ideation in Canadian Armed Forces Veterans: Life After Service Studies 2016. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 5(2), 100–114. doi.org/10.3138/jmvfh.2018-0038

⁷³ Ukrinform. (2018, 29 листопада). Мобілізація в Україні: що було, що буде... і коли провокатори заспокояться? *Укрінформ* — актуальні новини України та світу. ukrinform.ua/rubric-society/2590663-mobilizacia-v-ukraini-so-bulo-so-bude-i-koli-provokatori-zaspokoatsa.html

⁷⁴ Аналітична інформація за даними Міністерства у справах ветеранів України. (б. д.-а). Міністерство у справах ветеранів України. data.mva.gov.ua

⁷⁵ Veterans Reintegration Survey Results on Female Veterans in Ukraine (Analytic Report). (2021). IREX. [https://www.irex.org/sites/default/files/IREX_Female%20Veterans\(3\)_11.pdf](https://www.irex.org/sites/default/files/IREX_Female%20Veterans(3)_11.pdf)

В цьому періоді ми виділяємо три окремі етапи Шляху, кожен з яких має свої характерні особливості: початок служби, її проходження та завершення.



Ми виокремили три важливі явища, які зі слів респондентів суттєво повпливали на їхню службу. Один з них – вплив добробуту та досвіду, який був у воїнів перед службою, на подальший шлях. Зокрема, на момент початку служби воїни можуть мати певний рівень здоров'я (фізичного та психічного), матеріальний стан та благополуччя сім'ї, що може впливати на них під час служби⁷⁶. Другим є різна армія – відмінності військової системи на початку війни та з 2018 року, а також різні форми залучення на службі, відповідно до чого формат роботи, відпусток та забезпечення відрізнявся. Третім елементом є те, що звільнення зі служби відбувалося в умовах незавершеної війни. Таким чином, ветерани залишались готовими воювати і мали передчуття повномасштабної війни. Це дозволяє припускати, що їхнє повернення відбувалось частково, з огляду на постійне передчуття загрози та змін.

⁷⁶ Kizer, K. W., & Menestrel, S. L. (Ред.). (2019). Strengthening the Military Family Readiness System for a Changing American Society. National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25380>

Початок служби

Яким би не було їхнє життя доти, воїни розпочинали свій шлях з рішень долучитись до служби та брати участь у бойових діях. Вибір служити під час війни – це рішення людини за принципово складних обставин. Певною мірою, вибір без вибору. Адже військова служба є передусім громадянським обов'язком та невід'ємною складовою суспільного договору. Водночас нам відомо про численні факти порушення цього обов'язку⁷⁷. За бажання та необхідних зусиль, громадяни мали досить багато можливостей не долучитись до служби, скориставшись незаконними або напівзаконними шляхами. Ми умисно не розділяємо шляхи добровольців та мобілізованих військових (хоча певні юридичні відмінності все ж були), адже, на нашу думку, будь-яка людина, яка врешті зробила вибір служити, йтиме шляхом ветерана після повернення: зіткнеться із наслідками служби для власного добробуту та ймовірно проходитьиме ті етапи, про які ми розповідаємо далі у дослідженні.

У довготривалій перспективі військова служба поза межами воєнного часу матиме свої відмінності від війни. У нашому дослідженні етап Служба нерозривно пов'язаний з участю в бойових діях.

Важливо наголосити, що це дослідження проводилось до повномасштабного вторгнення та не репрезентує шляху воїнів, які доєдналися до лав сил безпеки та оборони після 24 лютого 2022 року. Тим не менш, ми цінуємо нагоду зафіксувати досвід українських ветеранів, які стали на захист на будь-якому етапі війни, та переконані, що попри чисельні законодавчі, процесуальні та культуральні зміни, що стались після початку повномасштабного вторгнення, цей досвід може доповнити важливі зусилля з

⁷⁷ Свобода, Р. (2023, 30 серпня). Тисячі українців виїхали за кордон через хабарі – Зеленський. Радіо Свобода. radiosvoboda.org/a/news-zelensky-vlk-habari/32571766.html

Двоє навіть поплили через річку. Як на кордоні ловлять ухилиянтів та що на них чекає. (б. д.). Твоє Місто – твоє телебачення.

tvomisto.tv/exclusive/kilka_cholovikiv_navit_zagynulo_yak_uhylyanty_probuyut_peretnuty_kordon_ta_s_kilkoh_vzhe_zatrymaly_136131.html

переосмислення шляху українських воїнів та посприяти усвідомленому покращенню їхнього досвіду на кожному етапі шляху.

Початок служби – це перехідний/транзитний період між цивільним минулим і новою військовою реальністю.

На початку служби воїни переживали декілька важливих моментів:

- Приєднувались до лав сил безпеки та оборони;
- Проходили навчання (цей етап може відбуватися перед розподілом до конкретної бригади чи батальйону або ж уже на місцях). Також навчання може поділятися на декілька етапів: загальне злагодження, безпосереднє навчання для відповідного фаху;
- Проходили розподіл до певного підрозділу, де надалі проходила військова служба.

На початку служби воїни вимушено відсторонюються від цивільного життя й поступово виходять з цивільної спільноти, щоб доєднатися до військової, а після повернення зі служби потрібно знову повертатися у групу й вибудовувати ідентичність ледь не заново.

В українських реаліях з 2014 року для багатьох військова служба відбувається за мобілізацією, а відповідно – розпочинається одразу під тиском активних бойових дій, залишаючи військовим мало часу на підготовку в тилу. Натомість вони часто у вкрай стислі терміни долучалися до своїх підрозділів на передовій. На жаль, недостатня військова підготовка до служби могла мати негативні наслідки для добробуту та зокрема здоров'я воїнів на багато років попереду.

Доступ до навчання військових під час АТО/ООС суттєво відрізнявся на різних відрізках війни. Існують свідчення військових, які потрапили до зони бойових дій зовсім без навчання, а також тих, хто проходив багатомісячне злагодження. Частина

респондентів проходила навчання попередньо, а частина — вже безпосередньо на службі:

«Спочатку призвали 2 місяці у Гуйві, ми навчалися в учбовому центрі, а потім вже звідти всі... з Вінниці нас приїхало 32 чоловіки». — Респондент 34.

На думку респондентів, якісне навчання, підтримка та пояснення перед початком служби були б помічними:

«Я вважаю, що це було б взагалі непогано, щоб, дійсно, перед відправкою... щоб... ну надавалась якась психологічна допомога... підтримка військовослужбовців, тому що ми всі розуміємо, що ми туди направляємося всі... але не розуміємо, в якому складі ми звідти повернемося». — Респондентка 23.

«Мені хотілося б, щоб, приймаючи на службу жінок, з ними проводили нормальні зустрічі як психологи, психотерапевти або люди, які відповідно дають згоду на те, щоб ця людина проходила службу. Тому що я на свої очі побачила те, що половина, що йдуть до армії, вони не витримують того, що там є. Це і банальний якийсь устав, це підпорядкування вищому по званню, не всі готові це робити, а у багатьох виникає питання: "В смислі? А з якого дива я повинна?". Повинна, якщо ти підписала контракт. І в принципі це треба робити не тільки жінкам, але з ними в першу чергу, от. Це, мабуть, найважливіше, тому що ну все-таки ідуть не з дітьми няньчитися». — Респондентка 18.

Опитані ветерани на початку служби не розуміли, що на них очікує у найближчому майбутньому, та мали примарні уявлення про майбутній військовий та бойовий досвід.

І: А за ці 8 місяців що у вас ще відбувалося? Були додаткові навчання... що... у вас відбувалося в цей період, в частині?

Р: Ну звичайно, я прибула в частину, мене призначили на відповідну посаду, за якою я виконувала певні обов'язки. Багато чого... не багато чого, практично усе для мене було нове. Тому що я ж кажу...

ще раз повторю, що до служби ніколи не мала відношення, і ніколи не розуміла, з чим то їдять, і взагалі, що це таке. Але вчилася, ну намагалася вчитися всьому і вдосконалювати себе. Весь свій час».
– Респондентка 23.

На службі військовій без попереднього досвіду могли з часом почати розглядати службу як кар'єру чи хотіти професійно розвиватися. Важливо окремо зазначити те, що в українських військових були різні форми служби:

«Ну воєнкомат, я не можу підписати контракт і йти по контрактові. В мене мама, в мене діти, я... Ну мене так устраювало добровольцем. Є такі – ну пішли, та й пішли, в них вдома тил, а на мені всьо вдома тримається. Та й кароче, цей... Приїжджаємо ми на той фронт і точно так само». – Респондентка 38.

З 2014 року Російська федерація фінансує та безпосередньо веде воєнні дії на території України. Сили безпеки й оборони України понад 9 років щоденно здобувають бойовий досвід, а професіоналізація військовослужбовців призводить до еволюції та вдосконалення військової служби. Проте служба набагато більш багатогранна та складна, ніж те, що зазвичай уявляють люди, які безпосередньо до неї не дотичні.

Крім бойових підрозділів, військо об'єднує освітні заклади, тренувальні бази, системи логістики, зв'язку, забезпечення, транспорту, управління, виробництва, озброєння, представництва, медичних сил та безлічі інших робіт, необхідних для функціонування структури. Не всі військові воюють в окопах та щодня ризикують своїм життям. Серед опитаних ветеранів були ті, хто виконував бойові завдання зі зброєю в руках, а також ті, хто забезпечував логістику, провізію, медичну допомогу тощо. Ми вдячні за внесок кожного та кожної з них.

На різних етапах власного шляху воїни можуть долучатись до служби у різних форматах та здобувати як бойовий, так і небойовий досвід у війську. Військові навчаються та навчають інших, здобувають нові навички та компетенції, освоюють техніку та

специфічні професії, змінюють звання, беруть відповідальність, управляють іншими, хворіють, отримують поранення, змінюють підрозділи, а інколи й роди військ. Служба – не статична.

«Під час служби, я навчилась, наприклад, водити вантажний транспорт – камази, ЗІЛи, ГАЗ-66... тобто, всі ці машини я освоювала і їздила на них самостійно, без взагалі... Потрібно там їсти приготувати – приготую, потрібно наказ написати – напишу, потрібно там завезти-привезти, відвезти щось. Які б то обов'язки не були, які б то задачі не ставилися перед тобою... потрібно їх виконувати». – Респондентка 23.

У військовослужбовців також може відбуватися зміна уявлень про службу.

«Ну в принципі я думаю, я до неї ставився і банально, було в мене і таке під час служби, коли я там дізнався, що армія не така дисциплінована, якою я її собі уявляв». – Респондент 17.

«Ну і плюс, ну, для мене доволі дивно було то, що, може, я там собі просто накрутив про то, що там військове... кожен там... заледве там не брат, горою один за одного, ну, а на практиці виявилось, що... ну, як в армії, як і в житті люди різні бувають, і це не завжди так». – Респондент 20.

Висновки: Початок служби

1. З початком служби людина переходить із цивільної культури у військову, в нього/неї формується нова і важлива ідентичність воїна.
2. З цього моменту побут, можливості та буденність змінюються і відрізняються від тих, що були притаманні у цивільному житті.
3. Вже на початку служби воїни починають втрачати звичний зв'язок зі своїм цивільним оточенням, і натомість формують нове військове оточення.
4. На початку служби воїни примарно уявляли майбутній досвід, та часом нова військова реальність може змінювати уявлення про службу, які були до того.
5. Під час війни служба часто розпочинається під тиском активних бойових дій, залишаючи військовим мало часу на підготовку в тилу. Натомість вони майже одразу долучаються до своїх підрозділів для виконання завдань.
6. Якісне навчання на початку, підтримка та пояснення перед початком, як буде відбуватися служба і що їх очікує – були б бажаною і потрібною інформацією та підтримкою воїнів.

Бойовий досвід

Дотепер в Україні ознакою того, що військовослужбовець є зокрема носієм бойового досвіду, слугує статус Учасника бойових дій та Особи з інвалідністю внаслідок війни. З 2019 року цей статус був наданий також військовим, що долучались до добровольчих формувань⁷⁸. Хоча соціальний статус – це позначення досвіду людини, відомо про факти зловживання статусом та низку бюрократичних проблем при його оформленні. Військовослужбовці можуть різко реагувати на несправедливе надання статусу УБД людям, які не є носіями бойового досвіду. Сам процес оформлення документів УБД може бути бюрократичним та складним, проте великою мірою залежить від організації процесів у частині та професійності командування.

«Я коли прийшла до армії, через півроку можна було подавати документи, дякувати, що в нас стройова була плюс-мінус там в ста метрах від нас, і тому мені просто допомогли мої з ким я служила, що треба отакий список документів. Я їх подала і там через не пам'ятаю скільки, довго чекала, отримала. Тому там якихось проблем з цим не було, взагалі не було. Єдине, що треба було на той момент чекати доволі таки довго, ну відносно довго...» –
Респондентка 18.

«Ну, з УБД вийшло да, так, трохи якби неприємно, тому що на той час ну, в мене вже були там державні нагороди від президента, а УБД до сих пір не було, виходить. Попри всі ці бойові виходи, там деякі хлопці, які просто там, прийшли пізніше мене... і побувши місяць, і вони просто виїхали раніше... і вони вже мали давно на руках, і користувались цими пільгами. Я на той час ще ні...» – Респондент 20.

⁷⁸ Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо надання статусу та соціальних гарантій окремим особам із числа учасників антитерористичної операції, Закон України № 329-IX (2019) (Україна). zakon.rada.gov.ua/laws/show/329-20#Text

Нашою метою не було дослідити різницю між шляхами військових, що мають бойовий досвід, та тими, хто його не має. Ми також не мали на меті виявити потреби для вдосконалення військової служби. Водночас ми запитували військових про їхній досвід під час служби, аби краще зрозуміти, як на їхню думку він впливав на майбутнє цивільне життя.

На війні люди переживають широкий спектр емоцій. Це не лише зазначений вище стресовий стан, але й більш позитивні, добрі, веселі і трагічні історії.

Під час військової служби невизначеність, небезпека та інші чинники можуть призвести до втрати навички довгострокового планування. Натомість планування дій відбувається на дуже короткий період часу.

«Дуже-дуже багато історій. Різних-різних... і сумних, і веселих... і трагічних... і різного плану. Тобто там все: і сміх, і сльози... і горе, і радість... Тому що ти сьогодні спілкуєшся, ти сьогодні бачиш в очі свого побратима, а через годину тобі дзвонять, і все, його немає...» – Респондентка 23.

«Якось за три роки, три з половиною, настільки звична була думка, що можна не повернутися, що такі моменти, да, коли там щось купляєш додому, навіть під час відпустки, такого не було. Тому що – а воно мені потрібно буде?» – Респондентка 19.

Різна армія

У розмовах з респондентами ми помітили значну різницю в тому, як вони описували службове середовище: у 2014-2018 роках і з 2018-го й далі. Так, у 2014-2018 роках згадували про велику хвилю добровольців з сильною, майже ідейною мотивацією бути на війні для захисту України. На противагу, на пізніших етапах, зі слів респондентів, долучилось більше тих, чия основна мотивація воювати, на думку ветеранів, була матеріальною.

«Вже... Вже не хватає. Мене вже, чесно сказати, помінялося всьо і помінялося зараз. Да, хлопці їдуть, ну зараз це більше як заробітчани. Шо там їм шось платять. Тоді як я починала, тоді в нас... Боже, хлопці плакали, шо не помните, шо робилося цими воєнкоматами, як його не взяли, то це, ну... А зараз, ну, нема того». — Респондентка 38.

«Насправді мені повезло з батальйоном, бо мене там доволі... більший відсоток майже, ну, більше половини це добровольці, розумієш? І вони служать там не для того, щоб зробити тобі гімна якогось». — Респондентка 25.

Крім того, саме ті, хто був у 2014-2018 роках, мали інший бойовий досвід, ніж ті, хто прийшов пізніше. Це можна пояснити тим, що характер бойових дій з 2014 до 2018 року був інтенсивнішим за період з 2018 по 2021 роки⁷⁹.

«Шо ті хлопці, які мають бойовий досвід з 2014, умовно кажучи, по 2018 — це одні люди, тому що вони реально воювали, вони в більшості випадків бачили цю кров, яку вони самі спричиняли. Вони реально усвідомлювали, що вони можуть там зробити. А в період з 2018 по теперішній час — це в більшості випадків... це... ну люди періодично можуть побачити цю кров, умовно кажучи, на передовій: когось поранили, когось вбили — це я маю на увазі, з боку снайпери з "ДНР" чи "ЛНР" вбили там наших. Хтось навколо бачив там його мозги, умовно кажучи, розлетілися, там поранили... руку відірвало. Чи просто поранили його, якісь фізичні ушкодження нанеслися. Це не є така психологічно-бойова травма, як, наприклад, ті, що отримали з 2014 по 2018. Є різниця, досить суттєва». — Респондент 22.

Ми маємо свідчення, що посилення бюрократизації, зміна портрету військових, зміна типу та інтенсивності завдань спричиняли звільнення з лав сил безпеки та оборони серед ветеранів АТО/ООС після 2018 року.

⁷⁹ «Армія на паузі». Чи залишиться українське військо без їжі, зброї та реформ — BBC News Україна. (б. д.). BBC News Україна. <https://www.bbc.com/ukrainian/features-54485115>

«От, а вже той період, коли там, наприклад, 18 рік, коли вже пішла оце... перетворення української армії в УПА – українську паперову армію, так звану. Коли субординація... з'явилося дуже багато всяких інструкцій і номенклатурних наказів, і тому подібне. Ці люди себе втратили. І відповідно вони знов хотіли, в більшості випадків, пік, я собі так бачу, приблизно – це 2020 рік, коли масово почали звільнятися ці бойовики, які там могли реально щось в цьому світі зробити.

І пішов період так званого “заробітчанства”, коли в армію йшли, бо там просто дають гарні пільги, там непогана зарплата, в принципі робота “не бий лежачого”, що називається, в основному. І, власне кажучи, сидіти на позиціях і старатися десь там не попасти, відносно легше». – Респондент 22.

«Р: Зараз ось, 19-го, бо в 20-му почали потроху вже уходити люди...

І: Знову ж таки, замовлення, погіршення умов і...

Р: І назад вертаються весь отой непотріб, який приходить в носі колупатись. І найти когось, хто зробе щось... друге». –

Респондентка 25.

У кожного був різний досвід з відпустками. В когось вони є, когось важко відпускали:

«По розмові чує, що там є якась депресія, та не переживай, там приїзди, коли в відпустку приїдеш там, зара на озеро поїдемо, там літо буде. Я кажу, та я не знаю, пустять – не пустять в ту відпустку».⁸⁰
– Респондент 15.

Різні формати служби, що існували з 2014 року до повномасштабного вторгнення, визначали залученість та досвід воїнів. Зокрема можна виділити такі три формати: служба за контрактом чи мобілізацією, служба у добровольчих формуваннях, а також наявність так званих піратів, що офіційно не належали до двох попередніх категорій, проте також брали участь у війні. Кожен

⁸⁰ Перекладено з російської. – Прим. ред.

формат служби передбачав свої особливості. Наприклад, воїни добровольчих формувань чи «пірати» могли після певного часу на фронті приїздити додому, а потім знову поверталися на службу. Це ймовірно також мало вплив на повернення, оскільки вони мали частіший контакт з цивільним життям. Разом з тим неостаточне завершення служби також впливало на усвідомлення себе та на повернення.

«Я захтіла, получилось – поїхала, не получилось – я вдома». – Респондентка 38.

Виїзди на передову могли бути різної тривалості. Наприклад, були такі воїни, що поєднували це з основною роботою і їздили на війну у вільний час, відпустки тощо.

«Ну, роботі, як вам сказати, я привикла сутками працювати. Якби на кожен день, я би не змогла їздити. Тоді такий був патріотизм. З роботи мене збирали, мене... мінялися діжурствами, відгули, там... Потім, якщо, всі відпустки я брала, які можна: і за свій власний рахунок, і всякі, ну всьо, що можна було. А потім я приїжджала і все відробляла. Відробляла. Всі люди в відпустці, а мене заставляють потолки білити, стіни красити. Отаке, ну. Зразу якби йшли отако на уступки таке, а потім не, потім прижимали конкретно тоже». – Респондентка 38.

Зміна особистості

Розпочинаючи службу, людина виробляє та приймає нову військову ідентичність, будує соціальні зв'язки з побратимами та посестрами, освоює нові знання та навички і знаходить бажані відчуття призначення та належності. Військова та бойова служба – вагомий пласт життєвого досвіду, несхожий на жоден інший. Як і життя до служби, цей досвід впливатиме на майбутнє ветерана чи ветеранки.

Обставини служби та сам досвід війни для військовослужбовця створюють умови, які змінюють особистість. Зазвичай ці зміни

усвідомлюються чи відчуються при поверненні до цивільного життя або ж під час тимчасових відпусток. Тобто на контрасті з військовим життям⁸¹.

«В якійсь мірі да, я більш схильний став дивитися в сторону саме сім'ї і стосунків. Не знаю, якісь оці, можливо, такі ризики, які там відбувались під час бойових дій, там до життя, до здоров'я, вони так примушують задуматись про те взагалі, хто є я в цьому світі, що після мене залишиться, якісь такі речі. Тому... більше якраз от про сім'ю став думати після повернення». — Респондент 28.

«В плані цього комфорту, зараз набагато краще, набагато краще переносу якісь труднощі, є з чим порівняти, ну стресостійкість типу підвищилась, ну я все одно іноді там тривожусь через якісь шутки, але не знаю, краще... краще визначаю, щодо чого варто тривожитись, а щодо чого — ні. Я думаю, в цьому плані я набагато здоровіше вийшов з армії, аніж коли туди прийшов». — Респондент 17.

Під час служби часто з'являються роздуми про сенс життя. Однією з причин може бути наближеність до смерті.

«Ну там з'явилося відчуття, що поки ти сидиш, то життя проходить повз і що воно може раптово закінчуватись, і не варто його відкладати на потім». — Респондент 1.

«І цьому хлопцеві, танкіст, йому двадцять років, він каже: "Я йду й думаю: вот зараз я загину, все, в мене нема шансів. А я що в цьому світі зробив? А я нічого ще не зробив". Тобто моє призначення не реалізовано, от. Щось подібне накатувало, коли люди виходили з бою, коли намагалися підірвати, треба було вийти не підірвавшись і живими, от». — Респондент 13.

«І: Розкажи, а чи відчуваєш отак в сьогоднішній вплив свого бойового і військового досвіду? Тобто, в буденному житті?»

⁸¹ Mobbs, M. C., & Bonanno, G. A. (2018). Beyond war and PTSD: The crucial role of transition stress in the lives of military veterans. *Clinical Psychology Review*, 59, 137–144.
doi.org/10.1016/j.cpr.2017.11.007

Р: Цінуємо момент. Більше. Тобто, ціную момент більше і більше спокійніше ставлюся до зовнішніх подразників». — Респондент 33.

Висновки: Бойовий досвід

1. Під час служби в АТО/ООС у воїнів також відбулися зміни в цивільному оточенні. Через нестачу часу, умов (усамітнення, приватності, зв'язку тощо) та особистісного ресурсу якості та частота спілкування можуть змінитись або знизитись. Зв'язок з цивільним оточенням також суттєво залежить від формату служби: наскільки часті відрядження, відпустки тощо. Так само з боку цивільного оточення хтось може припинити спілкування з воїном, чи навпаки.
2. В реаліях служби під час бойових дій, воїни найчастіше не мають змоги підтримувати високий рівень власного цивільного добробуту – продовжувати власну справу, якісно підтримувати та розвивати стосунки, примножувати власні статки чи берегти власне майно. Це може призводити до зниження загального добробуту та надалі впливати на те, які опори наявні в житті ветерана після повернення.
3. Ідентичність зазнає змін під час служби, а досвід, здобутий воїнами впливає на перегляд цінностей та переконань, формує нові погляди, зацікавлення, навички тощо.
4. Через умови війни і постійний стрес у воїнів здебільшого втрачається навичка довгострокового планування стосовно власного приватного життя, а горизонт планування звужується ледь не до кількох годин.

5. На службі у кожного воїна може бути різний формат роботи: хтось має бойовий досвід, хтось забезпечує логістику, хтось виконує інші важливі завдання у штабах чи тилових містах. Кожен досвід є важливий, разом з тим варто враховувати, що різний досвід на службі матиме різний вплив на людину та траєкторії її шляху після повернення.
6. Під час служби у військових може суттєво погіршитися здоров'я, хоча здебільшого воїни реагують лише на щось критичне (поранення, серйозне захворювання), бо під час служби немає часу, ресурсів; фокус лише на виконанні завдання.
7. У період з 2014 по 2022 роки ми зафіксували умовне розділення ветеранами війська на «різну армію». За словами респондентів, з 2014 року орієнтовно до 2018 року армії був притаманний високий рівень патріотичної мотивації серед військових, зокрема і через велику частку добровольців. Окрім того, з 2014 по 2018 роки інтенсивність на фронті була вищою, а з 2018 до початку повномасштабного вторгнення – знизилася, відповідно воїни, які застали більш інтенсивний період чи навпаки – мали інший бойовий досвід, що потенційно могло впливати на процеси, які супроводжують повернення.

Кінець служби

Кінець служби — елемент шляху, коли воїн завершує службу за власним бажанням або через обставини, на які не може повпливати.

Хоча з юридичного погляду служба завершується тоді, коли людину звільняють з лав сил безпеки та оборони, ми наголошуємо, що для якісної підтримки воїнів на шляху ветерана, **основним показником завершення служби має слугувати саме рішення людини про те, що вона більше не продовжуватиме службу.** З юридичної точки зору зміна статусу відбувається простіше, ніж психологічний перехід від однієї ролі до іншої. Наразі не існує уніфікованого церемоніалу, пов'язаного з завершенням служби. Часто, звільнення відбувається одномоментно і вкрай буденно. Одного дня ти військовий, наступного — вже цивільна людина. Упродовж служби життя воїнів змінилось, і що довше вони жили цим новим життям, то важчим може бути перехід до вже забутого цивільного світу. Немає конкретних часових проміжків, але що довше воїн перебуває серед війська, то більше він інтегрований у його норми, традиції, культуру та символи, а це ускладнює подальше повернення до цивільного життя та може викликати стрес під час під час переходу⁸². Цивільне майбутнє, окрім приємного очікування, може викликати серед воїнів тривогу і непорозуміння. Як і на початку служби, багато з них не мають достатнього уявлення про те, що очікує на них після звільнення.

«Але цей період, коли збирався вже звільнитися, то якимось таке відчуття тривоги, що, ну якби, армія дає якусь таку соціальну захищеність, коли ти знаєш, що там у тебе щось получилось — не получилось на роботі, ти завжди отримаєш грошове забезпечення, в тебе єсть якимось медичне забезпечення, ну якісь такі єсть відчуття захисту, щоб сказати. Ну а може це і трохи хибне відчуття, коли ти не знаєш, не пробував щось іншого і коли це незнання цього іншого трохи пугає. І то такі перші, перший місяць такий напевно, коли ти не

⁸² Mobbs, M. C., & Bonanno, G. A. (2018). Beyond war and PTSD: The crucial role of transition stress in the lives of military veterans. *Clinical Psychology Review*, 59, 137–144.
doi.org/10.1016/j.cpr.2017.11.007

знаєш, що буде на новому місці роботи, ти ніколи не працював. Так як після школи тільки в одному, ну 11 років от в одній сфері, і люди були рядом тіки ті, які займались цією ж справою. І якби не дуже знаєш, що чекає на іншій роботі, на іншій сфері, то якесь таке трохи відчуття невизначеності». – Респондент 3.

«Трохи сумнівався от саме в тому, як знайти себе в цивільному житті. Тобто за цей проміжок часу там з чотирнадцятого по двадцять перший рік уже якби з'явилася звичка до військової служби: шикування, там певні наради якісь і тому подібне. І коли виходиш в цивільне життя, трохи незвично адаптуватись після такого, що там не потрібно на шикування йти, ти знаєш, що тобі вже твій начальник не подзвоне...» – Респондент 27.

Формальне рішення відповідно до законодавчих вимог щодо завершення служби часто не залежить від самого військового, а може бути зумовлено віком, станом здоров'я, завершенням дії мобілізації або контракту тощо.⁸³

На основі аналізу інтерв'ю можна виділити такі **причини звільнень**, про які зазначали респонденти:

- **Завершення дії мобілізації** (ця обставина релевантна наразі лише щодо тих, хто був мобілізований під час АТО/ООС. Станом на серпень 2023 року, військові, мобілізовані після впровадження воєнного стану, ще не підлягають демобілізації, а деякі з них перебувають на службі майже півтора роки); завершення дії контракту (зараз відповідно до законодавства⁸⁴. не відбувається під час дії воєнного стану);

«В мене був, ну, це був указ про демобілізацію. Оскільки я не проходив контрактну службу, я був мобілізований в шосту хвилю і останні два місяці до демобілізації, вірніше, ну, там майже три місяці,

⁸³ Усі умови звільнення в певний період регулюються Статтею 26 Про військовий обов'язок і військову службу, Закон України № 2232-XII (2023) (Україна). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2232-12#Text>

⁸⁴ Про військовий обов'язок і військову службу, Закон України № 2232-XII (2023) (Україна). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2232-12#Text>. (Глава IV. Стаття 23, частина 3)

по суті, я провів уже поза сектором АТО, тому що в мене було осколкове поранення в коліно. Не сильно складне, але продовжувати службу воно мені не дозволяло, тобто я останні три місяці, по суті, провів в реабілітації, в шпиталі. Ну, і виходить, що вже на останній місяць, буквально, я уже, ну, коли вже зміг більш-менш ходити, я вернувся в ППД в пункт дислокації частини і там уже очікував наказу про демобілізацію. На той період в мене вже були дві ротації в АТО. Одна з них шість місяців, інша, в кінці якої я отримав поранення, десь, три місяці, і державні нагороди за участь в бойових діях... Ну, власне, десь в кінці листопада, тоді вже сильно затянута була, якби, хвиля мобілізації, але, нарешті, нас демобілізували. Я повернувся додому і потроху почав вливатися вже в цивільне життя». — Респондент 20.

- **Власне рішення**

«Звільнився по закінченню терміну контракту і просто вирішив ну трохи змінити свій спосіб життя, тобто перейти більш до цивільних професій і спробувати себе у цивільному житті». — Респондент 27.

- **Вік**

«Суто бойових рік, рік і два. От, ну, а потім по віку я пішов на дембель, от, і буквально із початку шістнадцятого і дотепер — я в цивільному житті». — Респондент 13.

- **Стан здоров'я**

«І служив до вісімнадцятого. Вісімнадцятого отримав поранення. Після поранення ще рік лікувався. У дев'ятнадцятому році в лютому, здається, місяці звільнився за станом здоров'я, ось. І в двадцятому році, через рік практично після звільнення, заснував, відкрив власну справу. Зараз працюю». — Респондент 5.

Також можна виділити окремо категорію воїнів, які через поранення змушені були припинити службу, хоча не хотіли цього. На цьому етапі, окрім рішення завершити службу, відбуваються інші юридичні моменти, необхідні для припинення служби.

«Завершилось, по-перше, через здоров'я, тому що я майже не ходив.

У мене було поранення хребта, пол года звичайно витягування хребта не дуже ефективно. І почалися проблеми, по-перше, я хотів завершувати служби, по-друге, я не хотів служити в нацгвардії. Я планував ще трошки підняти себе на ноги і йти служити в збройні сили, но так сталося, не вдалося». — Респондент 16.

Проте відомо багато прикладів, коли люди з травмами, що несумісні з військовою службою, повертались до служби декілька разів поспіль, знищуючи документацію або приховуючи деталі травми, обираючи добровольчі формування або ж просто «штурмуючи» командирів.

- **Сімейні обставини**

«Загалом, в мене получається стажу 42 місяці, три з половиною роки, це з 14 по 18. Чесно кажучи, полишати службу я не мала наміру. Але, справа в тому, що на 7 місяці вагітності дуже погано бронік застібається. Мене просто списало. Ну так не списало, в мене вже просто підходив кінець контракту і продовжувати контракт вони не мали наміру в зв'язку з вагітністю». — Респондентка 19.

- **Інші причини**

Наприклад, бажання активної дії, якої не було під час служби:

«В частині не було двіжухи, грубо кажучи, руху не було ніякого. Навіть ті, якщо, якби я пішов в ту розвідку, то все одно там типу фігнею займалася. Десь в іншу частину, — в мене не було вже морального ресурсу». — Респондент 33.

В українських реаліях з 2014 року багато військових вимушені приймати рішення про завершення служби до того, як завершиться війна, учасниками якої вони були. Частина територій, за які велись бої, залишаються донині окупованими Росією, що позбавляє військових почуття перемоги та завершеності місійної складової їхньої служби. Це також впливає на почуття провини перед побратимами, адже по поверненню додому ветерани зазначали, що неодноразово подумки повертаються до своїх побратимів/посестр, які в цей час десь у окопі мерзнуть чи отримують поранення.

Почуття провини перед побратимами та посестрами є ще однією з причин того, щоб намагатися повернутися назад на службу.

«А от коли вже сталось так, що, все що взагалі почало відбуватися, втрати, коли в нас дійсно хлопці захищають нашу землю, то мені було від того сумно, що я це покидаю. Я на рахунок кінця служби». — Респондентка 25.

Завершення служби за власним бажанням або ж через формальні обставини, може також переживатись не лише позитивно, але зокрема і як втрата чогось важливого. Ба більше, ці відчуття можуть відбуватись одночасно.

«В день звільнення, в день дороги таке ну... Щастя більше переповнювало. На той час сильно втомився. Перепочити хотілося». — Респондент 39.

«Змішані почуття. І трохи і сумно, і одночасно й радісно було». — Респондент 27.

Рішення про завершення служби зазвичай є непростим для воїнів: *«Важко дуже... я приймала це рішення не за день».* — Респондентка 30.

Формально, на етапі кінця служби відбувається:

- **Оформлення документації, здача зброї, звітності та супутні процеси, необхідні для завершення служби.**

*«Ну, по-перше, мене чекало тут відвідування воєнної прокуратури, тому що необхідно було закрити матеріали по тих подіях, тому що в нас просто нема вже свідків, ті, котрі лягли 200-ті, закрити по матеріалах».*⁸⁵ — Респондент 9.

Деякі респонденти зазначали, що мали труднощі зі звільненням, оскільки не було доступної інформації про цей процес:

«І все одно, от всеодно не все донесли, тому що людина вона не

⁸⁵ Перекладено з російської. — Прим. ред.

знає, я звільнялась перший раз з армії і я не знала, що потрібно було заздалегідь замовляти гроші на вихідне оце яке... вихідне пособіє то воно там замовляється за кілька днів, за тиждень, а виявляється, щоб за компенсацію за речове майно, її потрібно було за тижнів 2-3 замовляти, ну тому що кошти нараховуються набагато довше і зараз я їх отримала не в день звільнення а десь ще місяця три потрібно чекати». – Респондентка 30.

Також були згадки про те, що бракувало юридичної підтримки на етапі звільнення:

«Юридична підтримка була б непогано. Оскільки у нас складається така ситуація, що бійців при звільненні намагаються на фінансові якісь питання, або намагаються на якісь певні папірці, які мають значення в подальшому. У мене виникла проблема з папірцями і фінансами також. Коли звільняєшся, можуть нарахувати одну суму, а чомусь в фіналі ти бачиш іншу. І частіше всього мені не повинна була йти виплата за... вихід... вихідна допомога». – Респондент 1.

- **Зарахування до оперативного резерву першої або другої черги** (за умови придатності до подальшої служби за висновком ВЛК);

Варто зауважити, що у респондентів бували труднощі при спробах долучитись до резерву. Частина не змогла цього зробити, попри бажання, а частина вказує, що це було проблематично через бюрократію чи неякісну роботу тих, хто оформляє резерв:

«З цим і досі є важко. Я хотів стати на облік резерву, коли повернувся з Польщі, це виходить десь 18-19 рік, і так і не зміг встати. Бо мені в частині неправильно оформили квиток, зробили там з трьох заповнених, з чотирьох заповнених сторінок три помилки. І типу для того, щоб це виправити, мені треба їхати в частину. Я поїхав в частину, мені сказали, а окей, приїжджай завтра. Завтра я приїхав, а там парень пішов у відпустку приїжджайте за місяць. Ну і це зрозуміло, що це буде тягнутися постійно. А частина

взагалі далеко знаходиться, трошки через роботу не вдається кожного дня їздити. Тому я на це підзабив, тому що в будь-якому разі, ну типу, та частина, де той підрозділ, куди мене хотіли відправити, ну зараз мені не дуже підходить, скажемо так. В разі поновлення активних бойових дій, в мене є вже підрозділ і місце, тобто все готово. Ну знов-таки, все своїми руками. Тобто я не дуже розраховую на державу в цьому плані, тим більше добровольцем». — Респондент 16.

Також варто зазначити, що якщо у ветерана/-ки було поранення, через яке він/вона завершили службу, — середовище та умови початку цивільного життя можуть відрізнятись, попри те, що етапи будуть, ймовірно, ті самі. Детальніше про те, як відбувається завершення служби через поранення, можна прочитати у дослідженні «Від поранення до повернення: Етнографічне дослідження шляху ветеранів та їхніх близьких» від ГО «Принцип»⁸⁶. Ми мали свідчення одного з респондентів, який казав, що через поранення початок цивільного життя був для нього поступовим та розпочався де-юре ще під час служби:

«Просто рік лікувань після поранення — це вже було таким своєрідним пристосуванням до цивільного життя. Не таким, як в інших, можливо. Але вже коли звільнився, уже практично довгий час знаходився в цивільному житті. І ну не знаю, якогось такого різкого переходу не було. Служив, служив, а потім звільнився, приїхав. Просто довгий час і в госпіталі, і Німеччина, і реабілітація. Усе якимось накладалося, тому це був такий поступовий процес». — Респондент 5.

Так само варто окремо досліджувати шляхи повернення воїнів, які пережили полон.

Кінець служби — етап, який охоплює період прийняття рішення про завершення служби та включає вирішення всіх необхідних юридичних аспектів для того, щоб службу завершити. Завершення служби може відбуватися у зв'язку з закінченням дії мобілізації чи

⁸⁶ Соціологічне дослідження: «Шлях пораненого: потреби, проблеми та бачення майбутнього» (Аналітичний звіт). (б. д.). Правозахисний центр «Принцип». <https://drive.google.com/file/d/1Dtt-5nn2bLZK2M1HnkOSCFhjRo9478kE/view>

контракту, за власним бажанням, через здоров'я, сімейні причини тощо. Якою б не була причина звільнення – рішення про припинення служби є непростим і може супроводжуватися змішаними емоціями. Формально на цьому етапі можуть відбуватися: 1) оформлення документації, здача зброї, звітності та супутні процеси, необхідні для завершення служби, 2) зарахування до резерву.

Важливі особливості, про які треба зазначити, – це готовність стати до лав війська знову в разі потреби та передчуття, що ще буде «велика війна» чи посилення бойових дій. Крім того, часто коли воїн вирішує завершити службу, може виникати почуття провини перед побратимами і посестрами, а також відчуття незавершеної місії.

Передчуття повномасштабної війни та готовність воювати

Під час та після завершення служби частина воїнів мала готовність далі служити в разі потреби. Деякі респонденти зазначали, що тривалий час після повернення залишалися постійно у стані очікування того, що їм зателефонують і попросять повернутися назад.

«...Такий уже коли ти виїжджаєш з цієї зони, ти уже практично вільний, ти можеш розслабитись, але випити не можеш, тому що ти під санкціями. Ти, вроді би тебе і а! А на самом нема наказу... І мені телефонують із частини: "Ти ж нікуди не їдь, бо якщо..." Я кажу: "Якшо шо – я прийду назад. Якщо Вам треба буде, сідаю на потяг, там за дванадцять годин я вже на місці." Вобщем отака штука була. Ну, потім, так би мовити, не міг десь пару тройку місяців зняти форму». – Респондент 13.

Частина респондентів вказала, що попри своє звільнення вони готові знову за потреби повернутися на службу:

«Ну, бажання продовжити контракт, як такого на той момент не було, тому й звільнився, але якщо потрібно, то в любий момент – рюкзак зібраний, рюкзак на плечі, і погнали». – Респондент 24.

«В разі поновлення активних бойових дій в мене є вже підрозділ і місце тобто все готово». – Респондент 16.

«Ну я відчуваю, що це ну резерв і зараз озираючись на зовнішній стан справ біля кордонів з Україною я цивільним себе не можу відчути. Коли там вже буде закінчення війни, тоді да, тоді скоріш за все буду повністю себе цивільним відчувати. Поки що я все ж таки відчуваю якусь відповідальність». – Респондент 37.

«Не зовсім... якби це все вже закінчилося... а так... неясно, скільки буде продовжуватися. А то, що воно продовжується... в 16-му році по телебаченню розказували, що в нас перемир'я... І нам перемир'я, а

ім... стріляють... Оце таке перемир'я...» – Респондент 36.

Важливою особливістю щодо реінтеграції українських ветеранів є незавершення війни. Ветерани в інтерв'ю говорили про свою готовність далі боротися в разі активних бойових дій (інтерв'ю були взяті перед початком повномасштабного вторгнення) та розуміння і передчуття війни, ймовірності активних бойових дій.

Готовність стати знову на службу та розуміння, що війна незавершена, може впливати на повернення, бо ветеран/-ка усвідомлює, що прийде час, коли треба знову стати на службу і що повернення до цивільного життя може бути не остаточним.

«І бути готовим у випадку чого, щоб рюкзак був зібраним. Ми ж розумієм, що, як не ми, то хто ж це все зупинить». –
Респондент 21.

«...Розпочне росія нападати і типу ви такі всі, нічого не робили за весь цей час, і ми типу не підемо. І що ви там. Ну таке. Я розумію, що піросло вже нове покоління, і ті, хто воював, ті все одно підуть. А більшість населення вважає: навіщо напруживатись». – Респондент 2.

«Я думаю, може мені ще доведеться повернутися і це ще не закінчено, не думаю, що ця історія закінчена для мене, тому що так чи інакше, нас ще призовуть. Вчилися захищати, будемо вчитися ще наступати, ну я не думаю, що це вдасться вирішити мирно». –
Респондент 19.

«Тому що я відразу розумів, що я на один контракт на п'ять років, і як почнеться велика війна з москалями, ми всі геройськи відправимося, або це все закончиться і я уволюсь, і відповідно війна велика не нечалась, і я уволився нахер, соответственно вставати на чергу особо і потреби немає». – Респондент 8.

«Ну тобто зараз, наприклад, ситуація в країні така в підвішеному стані і я для себе теж задаю питання, а що буде, якщо. Якщо треба

знову буде вдягати берці, знову треба буде їхати. В цілому зараз я майже на 100% приходжу до того, що я знову підпишу контракт і поїду. Незважаючи на те там, що будуть казати мої батьки, які 100% проти будуть, тому що переживають. Можливо, хлопець буде проти, бо теж переживає і каже, нема тобі там чого робити. Але все ж таки ну є якісь свої думки, принципи, які ну можуть на це впливати, тому переосмислюю кожного дня, наскільки я чим далі від армії, яка була, наскільки я готова туди повернутися в разі чого. На жаль, реалії такі, що не думати про це не виходить». — Респондентка 18.

Висновки: Кінець служби

1. Завершення служби може відбуватися з різних причин, проте це непросте рішення, яке часто може супроводжуватися змішаними емоціями.
2. У тих, хто отримав поранення і надалі не завершив служби через це – шлях повернення може відрізнитися. В цьому дослідженні ми не розглядали такий розвиток подій окремо, проте серед респондентів були свідчення про це. Такі шляхи потребують додаткового вивчення, так само, як і шляхи тих, хто був у полоні⁸⁷.
3. Ветерани зберігали високу готовність за потреби повернутись до служби після її завершення, докладали зусиль, аби долучитись до оперативного резерву та передчували повторну ескалацію війни. Ми наголошуємо, що постійна готовність могла суттєво впливати на добробут та траєкторію шляху ветеранів після служби, а невизначеність перспективи та сталості власного цивільного життя могли не сприяти їх вкоріненню у цивільному житті. Водночас готовність повторно долучатись до захисту країни є важливою характеристикою ветеранів АТО/ООС.

⁸⁷ Соціологічне дослідження: «Шлях пораненого: потреби, проблеми та бачення майбутнього» (Аналітичний звіт). (б. д.). Правозахисний центр «Принцип».
<https://drive.google.com/file/d/1Dtt-5nn2bLZK2M1HnkOSCFhjRo9478kE/view>

Добробут: Служба

Здоров'я

Під час служби можуть виникати різні проблеми зі здоров'ям, які мають довготривалий вплив, критичні стани чи поранення, що потребують оперативного лікування, а також загострюватись існуючі, недіагностовані або загострені стани. Водночас служба за умов війни та бойових дій має тривалий вплив на здоров'я ветеранів не лише через механічні ушкодження, поранення і травми, але й через надмірне фізичне навантаження, невідповідне обладнання, побутові, погодні та інші умови, які варто аналізувати для більш поглибленого розуміння і прогнозування можливих хронічних наслідків для здоров'я та загального добробуту.

«Ніяких, слава Богу, ні поранень, ні контузій, ні ушкоджень, нічого такого. Ну скажем так, ну може частково проблема була погані води і від того страдали зуби, але цю проблему вирішили». – Респондент 12.

«Але в мене виявився гепатит, коли я поранених переносив, якраз в етот самий період місяць півтора, і я дуже важко його переніс, і мені на рік потрібно було зробити паузу. Тобто лікарі сказали: ніяких фізичних навантажень не можна, і це вплинуло дуже сильно взагалі». – Респондент 2.

«Так складалося, що в мене дійсно після першої ротації почались проблеми зі здоров'ям, коли ми вже на ППД приїжджали. Там мені вже все до останнього трималося більш-менш». – Респондентка 25.

Фізичне здоров'я

Разом з тим, зазвичай під час самої служби респонденти на якісь фізичні зміни, які, на їхню думку, не впливали на здатність нести службу, не звертали належної уваги, бо твоє головне завдання — вижити. Зі свідчень, вони звертались до лікаря, лише якщо їхній стан був критичним чи у випадку травм та/або поранення.

«Значить фізичні зміни були такі: на війні на це ти уваги не звертаєш, бо тобі треба вижити, ти маєш стрибати на камаз, на урал висотою з повним, інакше почнеться обстріл, ти не вистрибнеш, тебе накриє або взагалі тебе забудуть. От, скільки тобі не було б років. І треба там оця фізична форма для виживання». — Респондент 13.

Також на службі можуть набутися або ж навпаки — втратитися шкідливі звички. Дехто стверджує, що не мав таких звичок, бо це заважало реакції та могло впливати на їхній авторитет серед побратимів і посестер.

«Зі шкідливих звичок так, набуті на службі — це паління, і інколи можу з друзями випити». — Респондент 27.

«Там в АТО, я майже одразу уникав це взагалі, щоб утримувати там статус тім лідера і цих всіх робочих штук, набагато простіше було не пити, ніж пити». — Респондент 17.

Психічне здоров'я

Під час служби військові перебувають у постійному стресі. Їхній організм мобілізований для виживання. Воїни перебувають в майже перманентному напруженні. Тому якісь речі починають сприйматися без емоцій.

«Плюс... ви ж розумієте, що військова служба і перебування... воно постійно... тут не встигнеш від одного стресу відійти, як другий стрес починається, то третій стрес, четвертий. Воно якось так сипиться-сипиться, що як до фізичного болю... приходиться такий момент... що це перестаєш сприймати як... на емоційному рівні. Просто сприймаєш це як роботу». – Респондент 22.

«Там що там розслаблятися... Війна є війна. Не знаєш звідки прилетить». – Респондент 34.

«Коли ти служиш, потрапляєш в якийсь своєрідний вакуум. Там щось недобре відбувається, тому що такий стан, той стан, в якому перебувають люди, ну він дуже напружений, він дуже нехороший». – Респондентка 30.

Згадки від респондентів про ефективну роботу з капеланом також відображають психічний аспект здоров'я. Один респондент навіть зазначав, що сам не є прив'язаним до церкви, проте на службі капелан допомагав, хоча й зазначає, що не всім, наприклад, молитва перед строем подобалась:

«Ну, тут да, тут дійсно, мене в плані релігії, я дуже, все це дуже підтримувало, але я ніколи не був там особливо релігійним і не був там прям аж там, прив'язаний там до церкви, а ну... але мені дуже допомагав там, наприклад, військовий капелан, хоча там багато хлопців... скептично ставилися, як до якогось там чергового там нав'язаного обов'язку, коли ми там читали молитву перед строем... а... для мене це було реально круто й дійсно допомагало». – Респондент 20.

Були деякі згадки про психологів під час служби та негативного досвіду роботи з ними:

«На війні я не зустрів жодного психолога, який був з погонями на плечах, який би адекватно займався саме психологічною роботою. Як правило там оці псевдопсихологи перетворились як в такі "старший куди пошлють", або писати якісь розслідування по

ситуаціям, а реальна робота практично не велась». – Респондент 13.

Стосунки та визнання

Сім'я/близькі

З початком служби життя воїнів докорінно змінюється. Будні миттєво заповнюються зовсім новим розпорядком та завданнями, а оточення міняється з цивільного на військове. Проте цивільний та військовий світи існують одночасно. Поза службою в цивільному житті стосунки з сім'єю можуть тривати, хоча, звісно, по-іншому, а також не у всіх або не повною мірою (наприклад, відсутність батька чи матері під час зростання чи дорослішання дітей, дистанційне спілкування подружжя, брак спільного досвіду тощо).

Для військового/-ї розуміння від сім'ї/партнера є дуже важливим. Підтримка часто допомагала подумки повертатися до цивільного життя й планувати щось на момент повернення. Наприклад, ветерани часто візуалізують, як будуть проводити час із сім'єю, їсти щось смачне, спати довше тощо. Тобто створюють для себе ідеальну картинку того, чого їм бракує під час служби.

Під час служби відбуваються різні події у стосунках та сім'ї. Часом респонденти знайомились, одружувались під час служби, продовжували стосунки, припиняли їх. У деякого народжувались діти.

«Потім перевівся в командування ССО. Просування по службі, плюс у мене, е-е-е... Дружина народила доньку. І просто на період її вагітності в 17 році мене майже з 16 року не було, я приїхав аж на самі роди». – Респондент 1.

Але разом з тим служба не дає можливості повною мірою бути з партнерами, спостерігати за тим, як ростуть діти і бути з ними.

«В мене так склалось, що коли я уходив на мобілізацію, моєму сину було 7 місяців, а коли я повернувся, йому було вже 2 роки. І... так трапилось, що наш батальйон 14 місяців пробув безперервно в зоні АТО. Ми нікуди не виходили, у нас не було ротації, не було нічого. Там була відпустка на п'ять днів, і я повернувся додому, і йому 2 роки». — Респондент 14.

Також часто респонденти говорили, що їхні сім'я чи партнери/-ки є опорою та підтримкою для них. Для когось це також і те, що допомагає «переключатися»:

І: А хто доглядав за дітьми?

Р: Діти були з ним... Діти були з ним, я за це йому, звичайно, дуже вдячна, що... цим він мені допоміг виконати свій обов'язок чи бути дотичною до виконання захисту своєї Батьківщини. Діти були під наглядом... і це мене... звичайно... мені було легше і простіше.

І: Підтримував.

Р: Да». — Респондентка 23.

«В цьому плані прям молодець, не розумів іноді, що взагалі творю, але підтримував в будь-якому разі. І тому прям єдина людина, яка тримала-тримала за мене кулаки, щоб я, щоб все нормально було — це хлопець». — Респондентка 18.

«Я кажу, в мене зовсім все по-другому. Я переключаюся. Я приїжджаю, рішаю їхні проблеми, і то, і сьо. Но я переключаюсь, бо в мене сім'я, є раді кого ж я живу». — Респондентка 38.

Бувають випадки, коли нерозуміння з боку партнера/-ки вибору служити призводило до завершення стосунків.

Зокрема один з респондентів поділився, що нерозуміння партнерки та негатив щодо служби призвели до розлучення. Разом з тим, респондент одружився ще раз та на момент інтерв'ю мав партнерку, яка підтримувала його.

«І: Угу... ясно... аа, в принципі ми озвучили, що був попередній шлюб, да, я так розумію, також ротації тривали під час попереднього шлюбу, чи між ними, ну тобто як ставилася там ну я не знаю — родина...

Р: Негативно.

І: Негативно, да, тобто, що ти йшов на службу...

Р: Так.

І: Угу.

Р: Тому-у-у... тому він і перший.

І: Угу...ну... через що я й хотів дізнатися...

Р: Якби було... якби було позитивно, то він би був єдиним, тобто другого шлюбу не було б». — Респондент 24.

Побратими і посестри

Протягом служби військовий/-а здобуває нове коло людей, з якими перебуває на службі і разом проходить різні бойові завдання. Частина респондентів зазначали, що часом це також є мотивацією чи страхом не підвести, робити краще свої завдання тощо.

Військо складається з людей різного соціального статусу, попереднього досвіду, віку та життєвих цінностей. Всі ці люди могли не бути знайомими і зовсім не перетинатись у житті до служби, проте умови змушують їх вживатися та формувати стосунки, не схожі на жодні інші. Під час служби воїни живуть колективним життям, інколи схожим на літній дитячий табір — сплять поряд, їдять разом та можуть не мати приватності навіть у питаннях гігієни. Побратими та посестри ділять побут, відповідальність та ризику. Люди, яких ще вчора ти не знав, можуть завтра врятувати твоє життя.

«Ну, немало людей мене просто розчарували і в плані там, не знаю, і в плані мародерства, і в плані п'янства... в мене просто це взагалі неприйнятно... ну, несумісно просто не одне, ні інше в жодних масштабах, не сумісне з військовою формою і на цьому підґрунті в мене там багато людей, які ніби і хороші воїни, і хороші солдати, і хороші якби друзі, але, якщо в них є там таке от... риса і така от там...

недолік, пляма там, не знаю, то це для мене вже, якби вже не... вже я не можу на таку людину дивитися, як би нормально». – Респондент 20.

І: Заборони сам собі поставив на то, на то, на то, так?

Р: Ну, а в мене було таке теж... ну, один з страхів служби, що я можу десь не допрацювати і цим... і ну, і не принести користі або підвести десь там побратимів, наприклад, а якщо я там, наприклад, буду... почну палити, то я... це... то в мене погіршиться фізичний стан, я не зможу на максимум виконувати поставлені завдання і це якби буде мені вже з моєї вини, тобто, це теж там зіграло таку роль підтримки». – Респондент 20.

«Це мене не зупиняло, тому що... тому що це підготовки, це полігони... тому що це, наприклад, це сектор... і ми не маємо там включати командира чи підлеглого... ми маємо робити все на благо свого підрозділу... на благо своїх співслуживців». – Респондентка 23.

Водночас варто зауважити, що як до побратимів, так і до керівництва може бути різне ставлення – як позитивне, так і негативне:

«Не, бригада дуже погана і я б її розстріляв з тими командірами, перестріляв би. Це у мене, у мої роти першої, яка... ну ми це й пріоритет мали, розумієте. Бо ж в всіх остальных не, то там люди плакали, щоб позвільнятися». – Респондент 26.

Бойова служба завжди супроводжується ризиком травмування, загибелі, полону чи зникнення безвісти. Військові, що беруть участь у бойових діях, нерідко втрачають побратимів та вимушені бути не лише свідками смерті або травмування, але й докладати зусиль до порятунку, або ж переміщення останків загиблих побратимів та посестер, повідомлення рідних, упізнань. Що інтенсивніші бойові дії, то більше втрат серед військових.

Р: ...В мене ще якраз 15 рік це були поховання. Всі... почали тіла, ну там усі ці чорни тюльпани усі ці... хто як їх називають.

І: Пошукова група.

Р: Так, так, так. Що в них почали находити ці тіла, почались

поховання... друзів, які були там зі мною на протязі 15 року, це кожен тиждень поховання. Я вже там на частину не почав їздити. Тому що я вже не витримував». – Респондент 2.

Цивільне оточення

За браком часу та внутрішнього ресурсу, якість та частота спілкування з цивільним оточенням починає знижуватись, воїни можуть почуватися від'єднаними від решти громадян. Хоча зміни в оточенні стають більш помітними після завершення служби, втрата зв'язку та контактів розпочинається саме під час служби. Зв'язок з цивільним оточенням також суттєво залежить від формату служби: що частіші ротації, відпустки та відрядження до тилкових міст, то вища ймовірність, що військовий/-а зможе підтримувати якісний зв'язок з близькими цивільними.

Під час служби може змінитися і оточення. Наприклад, хтось почне надавати підтримку, хтось навпаки перестане спілкуватися.

«Якийсь там брат, там кум дзвоне, там мама дзвонила, жінка дзвонила, а я понімаю, якщо ти там общаєшся з 20-тью людьми, а тобі дзвоне троє, то понятно, що потом ти з цими людьми й тіки общаєшся». – Респондент 14.

«Ну, в плані з рідними, що сильно змінилося, це стосунки з рідною сестрою. Вона мені дуже сильно допомагала, хоча до мобілізації, до війни в нас не було таких тісних стосунків». – Респондент 20.

«А друзі, на жаль, як виявилось, вони пропали, як тільки я підписала контракт і поїхала. Вистачило місяця для того, щоб люди перестали мені відповідати або дзвонити самі, або питати, як справи». – Респондентка 18.

Одна з респонденток зазначила, що очікувала більшої підтримки від близьких людей:

«Ну мої рідні, сусіди ну були такі люди, що я від них чекала

більшого...» – Респондентка 31.

Також респонденти зазначили, що підтримка була важлива для них і хоч трохи думками повертала їх додому:

«Є в моєму житті декілька людей, які мені, ці дві людини, крім рідних, дзвонили найбільш за всіх. Вони дзвонили майже кожен день і питали і як там, і що там, і як воно, що там вообщє, ну тоєсть, це була зовсім постороння, він мені, не кум не сват, не брат – ніхто. Просто знайома людина. Він теж колись працював в пожежній охороні. І от ця людина, я ж кажу, я йому дуже вдячний, тому що ну коли тебе з мирного життя хтось дзвонить, турбує, не то що турбує, а просто цікавиться, це... Ну для мене дуже важливо. І трошки як хоча б думками, хоча б спілкуванням повертаєшся додому, коли ти на війні». – Респондент 12.

Покликання

На службі, зокрема під час бойових дій та війни, може формуватись відчуття свого покликання, важливості та навіть місійності своєї діяльності.

«Блін, ну реально, а шо я дома?! Дома там таке... ну робота, та й робота... а тут прям серйозна така організація, можна кар'єру строїть... і да, да, воно конечно багато, ну а я вот сижу щас думаю, що ну да, вот... даже глобально, якби... якби там мобілізація випала на мою долю там не в 27, а там в 25 лет, або ще там раньше, коли там в мене не було сім'ї, ну то 90 процентів я б остався в армії! Я дуже помімаю багатьох людей, які там остались... які после мобілізації там поподписували контракти і які сейчас ідуть подписують... да я помімаю, що ну ти реально-реально находиш себе, ну в гражданской жизни нема такой возможности ти там пішов, там з чогось постреляв, на чомусь поїздив, щось попробував відремонтувати, і ти помімаєш, що оце твоє... просто дома в тебе не було возможности цим зайнятись, а тут вона єсть і ти можеш це делать, і тобі за це скажуть спасіба, і це главное, і да... я хочу сказать, що армія дає нам поміманіє, і мені лічно, того, шо я хочу». – Респондент 14.

«Я знову провірив, чого я вартий, на службі». – Респондент 34.

«Я максимально сильно знайшов себе в своїй військовій професії, от. Ну я не очікував, що буде аж так на цій війні. В чому мені сподобалось, я не можу це сказати, саме я себе знайшов. Це було дуже круто. Я хотів цим займатися все життя, на жаль, через поранення, через травму, через контузії я вже не можу цим займатися. Ну от. Ну але зараз я в тому числі вчу людей, да. Вчу людей військовій справі, вчуся сам в цьому процесі, ну і в принципі якісь отголоски є. Певне задоволення я у цьому знаходжу, але сказати, щоб зробити професією і так далі, на жаль, не можу. Ну це просто умовно як таке хобі». – Респондент 16.

Впродовж служби військові опановують нові навички, можуть здобувати освіту, проходити підвищення кваліфікації та навіть здобувати фах. Дотепер військова та цивільна системи освіти та кваліфікації залишаються несинхронізованими, тож військовим може бути складно пояснити професійну складову власного досвіду служби цивільним роботодавцям, а вони своєю чергою можуть не розуміти тонкощів та специфіки роботи військових.

Матеріальні потреби та безпека

Майно та статки

Під час служби переважна більшість потреб військових забезпечується командуванням, проте військові продовжують дбати про добробут своїх сімей та близьких, закуповувати обладнання та спорядження для своїх потреб, а також втрачають нагоду підтримувати власні цивільні напрацювання: вести власну справу, підтримувати актуальність власної цивільної кар'єри, накопичувати заощадження чи доглядати власне майно.

Під час АТО/ООС роботодавці були зобов'язані зберігати за

мобілізованими їхнє робоче місце та середній оклад.

При цьому, частина воїнів, які долучались до служби в добровольчих формуваннях, не отримували винагороди за службу.

Юридична безпека

Військові мають сталі права та обов'язки і підпорядковуються законодавству, яке регулює їхню діяльність. Водночас, доступ до юридичної підтримки може бути ускладнений, а рівень поінформованості про права залишається доволі низьким.

Добровольці здобули право на отримання статусу Учасника бойових дій у 2019 році⁸⁸.

Частина статусів, зокрема Учасник бойових дій, може бути оформлена ще під час служби.

Під час служби в умовах бойових дій, найважливішим аспектом житла для ветеранів залишається таке, до якого вони можуть повернутись під час відпустки та ротацій, а побутові вимоги з часом стають максимально простими, коли людина звикає до обмежень служби та перестає пріоритетувати власні потреби.

⁸⁸ Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо надання статусу та соціальних гарантій окремим особам із числа учасників антитерористичної операції, Проект Закону України № 2045-1 (2019b).

Висновки: Служба

1. Військова служба – багатогранна, а військові виконують різноманітні функції та завдання, як в умовах бойових дій, так і забезпечуючи їх функціонування. Є різні формати несення служби – в когось це бойові завдання, хтось виконує інші обов'язки.
2. Умови військової служби під час війни та досвід, який переживають військові під час бойових дій, мають стійкий та тривалий вплив на їхній добробут.
3. Деякі військові розпочинають оформлення статусу учасника бойових дій ще під час служби.
4. Під час служби воїни продовжують жити своє життя, переживати різні, не лише негативні, емоції, та змінюватись під впливом нового життєвого досвіду та власного оточення.
5. Цивільне оточення також може змінюватися, переживаючи досвід розлуки та дистанціювання від військового, а також під впливом війни.
6. Під час війни та військової служби навичка довгострокового планування щодо особистого життя може втрачатись. Короткий горизонт планування та зміна пріоритетів з особистого на спільне впливають на те, яким чином воїни дбають про власний добробут.

До початку служби

Служба

Перехід



Цивільне життя

Вихід на пенсію і старіння

- Їдеш додому
- Вперше повертаєшся додому після служби
- Стаєш на облік резерву
- Дбаєш про критичні стани свого здоров'я
- Відпочиваєш від служби
- Оформлюєш пільги та статуси
- Починаєш цивільну діяльність

Початок цивільного життя

🕒 ~ 1 – 1,5 роки



ПЕРЕХІД

Війна змінює життя воїнів, проте не є усім їхнім життям. Хоча формально звільнення в Україні відбувається ледь не миттєво, шлях ветеранів до цивільного життя займає більше часу. Одразу після повернення додому ветерани можуть перебувати ніби між двома світами: військовим та цивільним, і не належати цілком до жодного із них. Повернення, хай яке очікуване, потребує часу.

«Я коли, ну, коли вже демобілізувався і їхав додому, я зустрів побратима, який на пів року раніше опинився в цивільному житті, бо його перевели з оцієї частини там в штаб, і він вже у цивільному житті був пів року. І він сказав мені таку штуку, яку я на той час не почув, але це от саме про те, що я говорив, що треба такі речі. Каже, ти коли повернешся, каже, ти не спіши нікуди вступати, нічим особливо важливим займатись. Якби тобі буде видаватись, тіпа, що все круто, що все нормально, тіпа там всьо супер, но не спіши нічо робити». — Респондент 28.

Упродовж служби у військових може сформуватись хибне очікування легкого і швидкого повернення до цивільного життя. Проте повернення потребує часу. Так відбувається не тому, що з ветераном щось не так, а тому, що відновлення після війни не може бути миттєвим — воно поступове за своєю природою та потребує чимало часу і зусиль від тих, хто йде цим шляхом. Досвід війни, як важка коробка, яку носиш за собою і відкриваєш, лише коли потрапляєш в безпеку. Коли нема загрози для життя та здоров'я, психіка і тіло людини починають потрохи розслаблятися, дозволяючи проявитись множині проблем, раніше непомічених⁸⁹.

Ще дорогою додому оточення змінюється. Після звільнення зі служби, вперше за багато часу, довкола воїна буде більше цивільних, ніж військових.

«Перший час — це взагалі було якось так досить-досить складно, тому що куча людей, ти на них всіх дивишся, шукаєш якісь там ознаки небезпеки, метро — це просто ховаєшся. Транспорт, знову-таки велике скупчення людей і всі коло тебе близько. Це

⁸⁹ White, J. (2022, 15 грудня). The Forgotten Ones: A Military Veteran's Report on Stress's Effects. American Addiction Centers. <https://americanaddictioncenters.org/veterans/stress>

настільки роздражає, що просто... не знаю, викликає якісь там аж... ну, не панічні атаки це, я не можу сказати, що це була панічна атака, але дуже велику неприязнь і агресію до людей. Не зрозуміло було досить сильно, чого всі такі позитивненькі, живуть своїм життям, коли є велика проблема в нас – війна, але ніхто цього начебто і не помічає. І всі такі: "І-і-іх!!!" Новий Рік, салюти! Та давай! А ти такий, ну, прикольно вам, салюти. Ну от таким, в плані менш... досить... що можу сказати... досить... "Придирчиво"... не пам'ятаю...». – Респондентка 10.

Повернення з війни до цивільного життя віддалено схоже на повернення додому після дуже тривалої мандрівки. Крім базової акліматизації та звикання до свого нового середовища, необхідно відновити чимало знань і культурних компетенцій: зрозуміти, як все влаштовано там, куди ти повертаєшся, та відбудувати свій побут. Для воїнів, які лише нещодавно перебували в стані постійної готовності, жили в польових умовах або на військових базах з багатьма іншими людьми, носили різні версії однієї й тієї ж уніформи щодня, мали змінений графік сну, харчувались чим доведеться або ж тим, що для них приготують інші, водили авто дорогами без світла і світлофорів (а інколи і без доріг), не бачили рідних місяцями, втрачали побратимів та не мали нагоди тужити за ними вдосталь, могли планувати своє життя не далі, ніж на кілька днів уперед, цивільне життя – це ніби інша країна. Тут буде інша їжа, інші стосунки, інші звуки та інший графік дня. Тут – зовсім інші обов'язки і вимоги.

«Трохи сумнівався от саме в тому, як знайти себе в цивільному житті. Тобто за цей проміжок часу там з чотирнадцятого по двадцять перший рік уже якби з'явилася звичка до військової служби: шикування, там певні наради якісь і тому подібне. І коли виходиш в цивільне життя, трохи незвично адаптуватись після такого, що там не потрібно на шикування йти, ти знаєш, що тобі вже твій начальник не подзвоне, тобто ну отак». – Респондент 27.

«Через те, що не було відпусток, не було якби такого повернення в звичайне звичне середовище, в якому я перебував, тому повернення

було таке трішки, скажем, ну незвичним чи ну таким якимось цікавим, я б його так назвав, того що довго не було дома, довго не було в такому звичайному соціальному житті. Дуже великий був період через те що, опять же, не було відпусток, і таким воно було, як повернення в якусь іншу, да, там, можливо, не реальність, та, можливо, якийсь такий інший світ. Трошки було цікаво, так я би описав». – Респондент 28.

Після тривалої розлуки воїни вперше повертаються додому надовго. Проте «додому», яке вони залишили, розпочинаючи службу, могло суттєво змінитись до їхнього повернення, або ж і першопочатково бути недостатньо безпечним середовищем. Ветерани повертаються до того, що встигли вибудувати до служби. Людина переживає так званий зворотній культурний шок⁹⁰. Цей досвід можна також порівняти із поверненням з тривалої мандрівки. Ветерани повертаються до суспільства, в якому вони раніше жили, проте за час служби змінились не лише вони самі, але й суспільство, до якого вони повертаються. Й аби звикнути до цих змін і заново навчитись жити в умовах цивільного світу, потрібен час. Щоб відновити прості повсякденні знання, які з часом, коли ми живемо в якійсь спільноті, стають автоматичними: що та скільки коштує, де і які продукти купувати, коли потрібно забрати дитину з дитсадка, хто близькі та кому довіряти, який розпорядок дня, як дістатись до того чи того місця тощо. В день завершення служби для ветеранів змінюється усе: графік дня, доступний набір продуктів та води, житло, коло спілкування. Життя, до якого вони звикли впродовж служби, більше немає, як і того життя, яким вони жили до війни, а на заміну приходить зовсім нова цивільна реальність. Маючи певні очікування стосовно повернення, ветерани зіштовхуються вдома з реальністю такою, яка вона є. Для когось — це буде повернення до безпеки та розуміння, сталих стосунків та власного житла, для когось — до батьківського дому, для когось — до іншого регіону, де доведеться відбудувувати своє життя, будучи вимушено переміщеною особою. Хтось розлучиться,

⁹⁰ Bergman, B. P., Burdett, H. J., & Greenberg, N. (2014). Service life and beyond e institution or culture? *Armed Forces & Society*, 159(5), 60e68. <https://doi.org/10.1080/03071847.2014.969946>

а когось зустрінуть нерозумінням. Кожен досвід повернення – різний.

«Складно звикнути до певних стосунків в цивільному житті, да, бо для багатьох з нас і для мене в тому числі війна, це було як друге народження особистості. Тобто все, що було до, якісь там певні навички, вони були втрачені або затерті просто, і от ми повернулися і такі вау, а для чого так. Є чорне і біле, можна до будь-кого підійти і сказати, братан в мене тут така проблема. А тут так не можна, тут треба ви, а що він подумає, якщо я... Ну короче, тут надто багато зайвих процесів для нас і для цього було буквально реально важко звикнути. Навіть не звикнути а прийняти усе було важко». –
Респондент 16.

Навіть за найкращих обставин варто пам'ятати, що близькі воїнів теж проходять свій шлях⁹¹, і приходять до точки повернення зі служби зі своїм багажем досвіду та очікувань. Зустріч після служби – перша нагода спостерігати зміни, які відбулися з обох боків, та відновлювати нову норму життя.

*«І: Чи пам'ятаєте, з ким ви зустрілись, коли повернулись зі служби?
Р: З сім'єю звісно. Ну ще з товаришем, який звільнився ще в 16 році. Це так випадково в принципі сталося. Він звільнився... ну в нього інвалідність 3 групи». –* Респондент 1.

Після радості перших хвилин удома нерідко приходять бажання усамітнення, відпочинку та спокою. Природно, однією з перших воїни починають відчувати втому. Інколи – на межі з виснаженням.

⁹¹ Шлях коханої воїна. (б. д.). Veteran Hub. kohana.veteranhub.com.ua

«І: А чого найбільше хотілось в той момент?

Р: Тяжко навіть сказати, напевно, відпочинку від цього всього».

— Респондент 35.

«Хотілося спокою, хотілося заспокоїти той мозок, який іще шукає, за що потрібно переживати». — Респондентка 30.

«Перший час я просто відпочивав, не задумуючись ні про що, ну, як це відпустка, така довга відпустка. Грубо кажучи». — Респондент 35.

Деякі респонденти згадували, що їм було важливо мати час наодинці, мати час, коли їх ніхто «не смикає».

«І: Чого вам найбільше хотілося от в ті перші дні, коли поверталися?

Р: Просто відпочити, не бачити ні людей, нікого, просто в тишині». — Респондент 11.

«От але от хотілось у відпустку просто, якусь невелику відпустку, де перше бажання було б самому десь втікти, полишити дружину і дитину, я з дружиною маю дочку два роки, ну тоїсть два з половиною, якщо бути точним. Було самому десь побути просто якимось в голові, трошки заспокоїтись і відпочити самому от». — Респондент 8.

Коли воїн вперше повертається додому «назавжди», а не в короткотермінову відпустку чи на лікування, розпочинається черговий перехідний/транзитний етап, що супроводжується кризою ідентичності. Респонденти часто означували його як найважчий.

«Це таке було, да. Фізично виснажений. Ну, це було відчуття того стану, що деякий час, ну, взагалі то сил немає щось зробити. Ну, може теж десь психологічно я навіть цього не відкреслюю, но мої власні відчуття це все, ну, поки ти там, ти такий весь мобілізований, постійно в якомусь навантаженні, це коли повертаєшся, воно якимось так іде... Коли ти довго щось важке несеш, потім це знімаєш, цього

нема, а тебе все одно воно тисне». — Респондент 7.

«Ну, мабуть, якщо подивитись на весь досвід життя, то це, мабуть, був самий такий важкий період, якщо порівнювати з усіма попередніми етапами життя». — Респондент 3.

Адже на війні було зовсім інше життя, починаючи від графіку, відповідальності, підпорядкування, завершуючи нормами спілкування, цінностями, іншою реальністю та правилами. Також постійна загроза смерті та інші чинники сприяли зрозумілій дихотомії під час служби на війні: «добре-погано», «свій-чужий», чого немає в цивільному житті. На війні правила та сприйняття для воїнів зрозумілі, коли повертаєшся — маєш звикати до свого нового стану, нової реальності, правил, взаємодій.

«В армії всьо дуже просто: в тебе є твої друзі, в тебе є твої вороги, в тебе є правильне, неправильне рішення. Не може бути якось по-другому, зовсім і навпаки... От кажуть, на громадянці треба привикати до громадянки. Я привик чорно-біле, як Саша, мій партнер мені говорить, каже: ти, друже відучись, каже, немає чорне, біле, то те сірувате, то те трошечки і тут з цим саме важко змиритися». — Респондент 26.

«Коли там проходиш службу в Збройних Силах, там всьо чітко, ти там знаєш, як діяти. На військовій службі якби йде все за Статутом і за розпорядком дня». — Респондент 27.

Шлях ветеранів та ветеранок — це продовження шляху воїнів, його природна частина. Обираючи долучитись до війська, воїни зголошуються на повний об'єм досвіду — не лише на службу та участь у війні, але й на повернення з неї. Проте, парадоксально, в нашій культурі досвід воїнів та ветеранів ніби розділений. Може здатись, що мова йде навіть про двох різних людей. Та це не так. Військові теж рідко замислюються про майбутні виклики, розпочинаючи свій шлях. Це можна пояснити зокрема звуженим горизонтом планування на початку служби, та пріоритетами воїнів,

які стають на захист у часи війни. Досвід Ветеран Хабу в спілкуванні з ветеранами останніх років вказує на те, що такі очікування часто призводять до розчарування у реальності, в якій після повернення на ветеранів чекає ще чимало викликів.

Воїн тепер має знову повернутися з військової реальності до цивільного життя. Окрім того, як вже зазначали вище, під час служби особистість змінюється, тому воїн може повертатися з новими цінностями, звичками, переконаннями. Повернення, за словами самих воїнів, є нелегким періодом.

«Ну війна не робить сильніше, робить сильніше той час після війни. Ну тобто, сама війна, брати автомат і там, це дуже легко». – Респондент 2.

Цивільне майбутнє, хай яке бажане, може лякати або ж викликати тривогу. Попереду багато роботи, адже після повернення ветерани починають відбудовувати власне цивільне життя. Може здаватись, що ти десь посередині чи на роздоріжжі. Серед опитаних воїнів притаманним було бажання повернутись назад на службу, де все більш зрозуміло.

*«І: Чого найбільше хотілось?
Р: Назад».* – Респондент 37.

«І: А якщо пам'ятаєте, чого вам хотілось найбільше на момент, коли ви опинились дома?»

Р: Підписати новий контракт». – Респондент 16.

«Я вважаю, що це такий, ну досить стрес, тому що в цей момент там багато мислей, а можна було ще послужить, а може...» – Респондент 14.

«Ніби як і тут вже, но всеравно ше чучуть якби там воно.

І: Там, саме на службі, да?

Р: Да». – Респондент 35.

«Мені хотілося дуже назад, мені було тяжко, тому що там мої, там все знайоме, там все зрозуміле, а тут потрібно все будувати заново». — Респондентка 10.

«Це більше тягнуло час і більше допомогало адаптуватись. Не зациклюєшся, не задумуєшся, що ти зараз біля прірви. Точніше не на прірві, а на роздоріжжі, і не знаєш, чим себе зайняти. Просто над цим не зациклюєшся. Я думаю, все це і допомогло». — Респондент 1.

Це може супроводжуватись почуттям розгубленості, ніби не знаєш, з чого почати. Ця невпевненість та тривога часто стосується матеріальних потреб та пов'язаних сфер життя: наприклад, як буде з роботою, чи вдасться знайти заробіток, як буде з фінансами, чи зможе він/вона забезпечувати сім'ю тощо.

«Була така розгубленість, неможливо визначити, з чого почати». — Респондент 27.

«Ну типу все комфортно, набагато комфортніше, ніж там. Е-е-е, тебе там люблять, поважають і все таке, але ну от все одно немає визначеності, так. Ну тобто з однієї сторони, здається, все нормально, є... дій і все, у тебе її забрали з твого життя, ну треба вибудувати нову». — Респондент 16.

«Більше, напевно, це боязнь того, що, мабуть, можуть бути там якісь проблеми зі здоров'ям. В той час ти не можеш забезпечувати сім'ю. Якраз на той час в мене дитині було 3 роки, ще напевно трьох не було. Дружина була в декретній відпустці, і як я змінюю місце роботи, так сказати, служби виходить що. Ну якась напевно така і фінансова невпевненість, невпевненість із здоров'ям. Це, мабуть, такі основні». — Респондент 3.

На відміну від військового життя, в цивільних реаліях людина самостійно приймає рішення. Респонденти згадували відчуття свободи на цьому етапі, довгоочікувану можливість робити те, що хочеться, не підпорядковуючись сліпо графіку, не маючи відповідальності та підпорядкування.

«Ну по-перше – це було, просто я прийшов, виключив телефон. І зрозумів, що мені ніхто не буде телефонувати, ніякої відповідальності, нічого не заперещують. Ну я просто вільна людина, роблю, що хочу, абсолютно. Якби у мене не було сім'ї, біг світ за очі, кудись рванув би. Десь місяць, якимось бомжом там, десь в Африці сидів би. Просто тому, що тобі не зателефонують, тому що якась там тривога, тобі не скажуть, що потрібно кудись їхати. Тобі не скажуть, я не знаю, що завтра у тебе свято, а тобі скажуть, що завтра в наряд заступаєш». – Респондент 1.

«Ну, напевно, там трохи спокійніше, знаєш, що тобі ніхто не зателефонує, що нада там у вихідний йти... Ти можеш якось трохи більше напевно, мабуть, планувати якийсь свій графік, тому що там якби ти не знаєш, що буде через дві неділі, якісь там наряди, якісь відрядження, ще щось». – Респондент 3.

Для багатьох ветеранів важливою потребою стало обговорити свій пережитий бойовий досвід. Проте часто вони могли обговорити це лише з побратимами чи посестрами, або з невеликою кількістю близьких, та відчували нерозуміння з боку цивільних.

«Це величезна потреба, щоб хтось зі мною поговорив про мій військовий досвід. От в цьому проблема, є велика потреба цей досвід не тільки проговорити, щоб зрозуміти краще, впровадити, але нема кому слухати поки що». – Респондент 13.

При цьому немає єдиновірного графіку переходу. Кожен потребує індивідуального часу, аби звикнути до нових обставин: в когось місяць, в когось – кілька місяців, в когось – рік.

Серед опитаних нами ветеранів, етап переходу тривав в середньому від 1 місяця до 1,5 року, проте є свідчення про більш тривалий термін у інших ветеранів.

*«І: А якщо так умовно глянути на цей етап у Вашому житті переходу від військової служби до цивільного життя, на Вашу думку, як довго тривав цей етап, чи він триває, можливо, ще, як Ви його відчуваєте?
Р: У мене якби можна сказати, що він вже закінчився. Десь до місяця тривав це точно». – Респондент 27.*

«І: Скажімо, скільки по часу триватиме такий етап, як перехід до цивільного життя?»

Р: Та десь місяць, може трошки більше». – Респондент 1.

«І: А коли прийшло усвідомлення, що ви повернулись до цивільного життя?»

Р: Ну, через місяця мабуть 3-4, хотя воно ще не повністю прийшло». – Респондент 35.

«І: Добре. Коли Ви зрозуміли щодо цивільного життя, прийшло таке усвідомлення?»

Р: Мабуть, через рік». – Респондент 36.

«Але період повернення до нормального, скажімо так, життя був досить таки тривалий. Я собі так бачу, що це в мене забрало десь-так рік. Десь рік. Тоїсть важко. Даже те, що я був фактично вдома і на військовій службі – для це мене було важко». – Респондент 22.

«От я був на війні рік і чотири місяці, от десь півтора роки для того, щоб зрозуміти, де я». – Респондент 13.

Зміна особистості

Як зазначалося ще на етапі служби, з воїнами відбуваються зміни, які впливають на їхню особистість. На початку цивільного життя ці зміни стають більш помітними. Респонденти помічали, що участь у бойових діях та військова служба вплинули на їхнє сприйняття себе та зміну принципів щодо роботи, спілкування з іншими тощо.

Нижче ми виокремили деякі зміни, про які зазначали респонденти. Для кожного ці зміни будуть різними.

- **Почали себе більше цінувати:**

«І.: Як твій бойовий досвід вплинув на твоє самосприйняття як чоловіка?»

Р.: Я себе почав поважати більше.

І.: Угу...

Р.: Да... Більше, ніж до служби. Більше цінувати... І відчув себе

частиною чогось суттєвого нарешті, чогось важливого, не просто там частина якоїсь фірми інтернет-магазину, чи якоїсь там мережі супермаркетів. А чогось насправді такого важливого, великого, потужного. Від чого залежить багато». – Респондент 37.

«Р: Ну, ось я ж кажу, що вона мене коли побачила, то каже, що ти, ну, так, син, спілкуєшся, чуєш, то зовсім інша людина за світопоглядом, скажімо так... Тобто, ти другий. В тебе якісь інше розуміння цього всього, якісь інші цінності, не те, що вони якісь там неадекватні чи щось в цьому – вони просто інші.

І: Угу.

Р: Каже, більш на себе став орієнтовний чим на когось чи ради когось. От в такому сенсі». – Респондент 7.

- **З'явилося більше бажання дбати про інших, захистити:**

«І: А як думаєш, чи твій бойовий досвід якимось вплинув на стосунки з іншими людьми: з близькими і з віддаленим оточенням? Якщо якимось вплинув, то яким чином?

Р: Ну, я ж... Ну, так, так, вплинув, звичайно... В мене зросло більше тривоги почуття, тобто... бажання захистити». – Респондент 33.

- **Прийняття рішень стало значно швидшим:**

«І: Як ваш бойовий досвід вплинув на ваше самосприйняття себе як чоловіка? Тому що, напевно, є якийсь образ чоловіка, ну в кожного з нас є якийсь образ. Чи якимось змінив ваш бойовий досвід от сприйняття себе, от власне, в цій ролі?

Р: Так, змінив. Тому що бойовий досвід, він надає якби чоловіку більш таких рішучих дій. Тобто тому що коли під час перебування в ООС, там потрібно чітко та швидко сприймати якісь дії і реагувати на певні ситуації, і це дуже допомагає після повернення, взагалі після закінчення військової служби. Тобто навіть швидко зреагувати в якійсь нештатній ситуації». – Респондент 27.

- **Жага справедливості:**

«І: Цей вплив таких наслідків війни, він є періодичний? Такий хвилями чи постійний?

Р: Ну скажемо так... Якщо брати таку рівну лінію, то він постійний, але іноді він, буває, піднімається вгору, як графік. Буває, так підскакує.

І: Тобто він відчутний завжди, але часом загострюється ще більше там?

Р: Завжди ще от це відчуття такої гіперсправедливості. Бажання, щоб все було по-правильному, по-закону. Це багато приносить теж такого дискомфорту і таких натягнутих стосунків не тільки з сім'єю, а із багатьма оточуючими. Буває, такий з хлопцями, з друзями, з ветеранами в більшій мірі, це оточуючі нас чиновник, скажем так, дуже часто. І воно загострює і доводить до такого до психічного, емоційного стану». – Респондент 37.

Респонденти також згадували про те, що вони змінили своє ставлення до хабарів та нечесної взаємодії з іншими. Більшість принципово проти корупції та шахрайства, бо це суперечить тому, за що вони воювали:

«Мої там духовні та моральні переконання вони значний вплив мають на мене, на моє оточення. Тому що багато хто великий період часу був в армії, які приймали участь. У них трохи підвищене відношення типу, до честі і доблесті. І воно потім адаптується до цивільного життя. Дуже сильний вплив має. Моя дружина дуже часто мене не розуміє. Часто робить якісь зауваження. Ну, умовно кажучи, якби ти брав хабарів, помімаєш, ми б жили краще. А я кажу, "а зачєм?"». – Респондент 1.

- **Змінився підхід до планування, розпорядок дня:**

«І: Добре, а як ви ставитесь, ви трошки про розпорядок дня говорили, про такі якісь, чи є у вас ритуали чи щось таке, що ви робите постійно, чи, можливо, це з'явилося після служби?

Р: Так, під час служби в Збройних Силах є таке поняття як парко-господарський день, тобто таке масове прибирання повністю всієї території. І в мене отак от раз на тиждень така звичка повністю прибирати квартиру, тобто все робити в комплексі. Не так, що там в один день там пилососив, там десь помив поли, там ще шось зробив, а раз в тиждень іменно все в комплексі роблю.

І: Тобто ви рахуєте, що це така набута ваша якість, шо ви цього...

Р: Так, звичка вже». – Респондент 27.

- **Збільшилась стресостійкість, також морально стали сильнішими:**

«І: У нас є два такі завершальні теж в чомусь загальні, в чомусь особистісні більш питання. Якщо ви можете для себе відчути, чи вплинув якийсь бойовий досвід на ваше переосмислення себе як жінки?

Р: Важко сказати. Ну в плані, можливо, раніше за рахунок того, що в принципі 20 з гаком років прожити під боком у батьків, я то себе відчувала дівчиною-дівчиною. Після армії я себе так само відчуваю, але я знаю, що в принципі в якійсь мірі фізично, морально я стала сильнішою і ну, можливо, і хотілося колись бути отою беззахисною, слабкою, але вже нецікаво». – Респондентка 18.

- **Інше ставлення до сім'ї:**

«І: Ви задоволені вашою батьківською функцією? Як вам з тим?

Р: Так. Уже коли малий став більший – роки три з половиною, вже чотири роки буде скоро, то вже так би мовити здатний. З ним хоча б уже можна спілкуватися, домовитися, щось йому сказати і він тебе послухає. Ну, навіть якщо не послухає, як пощастить. Ну цікаво з ним. Коли він був молодший, то було без толку там типу спілкування, він все одно не розуміє, навіть не оцінить твоїх якихось поривів. А зараз, коли став старший, з ним цікавіше. Уже мені якийсь навіть в кайф».⁹² – Респондент 39.

«Але це можливо час пройшов. Якись вік або ще щось... Я просто зрозумів що "топ" і те що має бути на першому місці – це сім'я, її потреби, її забезпечення. Потім служба, не. Потім громадський обов'язок а потім вже служба. Тобто на першому місці має бути саме сім'я, яка буде прямо пов'язана цими: соціальною та громадською відповідальністю. Яка буде розуміти... ну в патріотично-виховному плані. І плюс ти цю сім'ю зможеш забезпечувати. Якщо, наприклад, тут нема ні будинку, ні свого житла, а лише діти. Ти скажеш, що ось,

⁹² Перекладено з російської. – Прим. ред.

ми повинні жити тут в країні. А вони скажуть: а чого? у нас немає нічого». – Респондент 1.

- **З'явилося більше вимог до інших, коли справа стосується спілкування з ними:**

«Ви знаєте, я став більш злий. Не то що злий, може неправильно не злий, більш вимогливий до себе і до оточуючих само собою. Більш... Більш вимогливий і злий тоже да. Тому що ну...» – Респондент 12.

- **Емоційні зміни:**

Багато-хто помічав те, що їм стало складніше стримувати себе. Раніше для сплесків агресії потрібно було тривалий час перебувати у стресовому стані, а наразі це відбувається миттєво. Часто такі сплески агресії складно контролювати. Проте варто зазначити, що респонденти часто розповідали про це саме на початку цивільного життя. Під час етапу вкорінення вони зазначали про меншу емоційність:

«...Я став більш агресивним в том плані, що перехід між спокійним станом і агресивним станом здійснюється майже миттєво, я не кажу там, що тільки десь шось блимнуло і чи зразу кидаюсь на те з ножом, ні, це не так, але от якщо раніше потрібно було себе накачувати для того, щоб оцей вибух агресії отримати, то зараз він майже миттєво відбувається от, я не скажу, що я тіпа більш... а-а-а-а ну якби легше мене зараз звести з рівноваги, ніж раніше о, ні, просто от якось замість того, оце якби фаза ти оце терпиш і набираєшся силами, щоб когось нахер послати, майже пропало, майже миттєво ну тіпа "пішов нахер" і розвернувся собі і спокійно далі пішов, інколи, звісно, бувають ну тіпа як панічна атака, коли прийшов в магазин і там поставили нову систему, де немає касірів, і ти сам кароче туди тикаєшся, там скануєш, туди кидаєш гроші, а воно шось там начало ше мені мозги компастіровать, видає ще якусь херню, що там якщо в тебе сігарети то маєш ще покликать якогось там касіра, прийшов той касір і починає ліпити, що якщо там пробити не всі сігарети зразу а витянуть одну пачку пробить, то вийде дешевше, кароче я образився послав все нахер, розвернувся і вийшов з магазіна, потім

мене догнала дружина з усіма покупками, сказала, що я істірічка і повела мене додому і мене попустило, я вже привик і там можу нормально скупитися». — Респондент 8.

- **Небайдужість до того, щоб оточення поділяло цінності ветерана**

І: Чи змінилися ваші вимоги до роботи після повернення з війни?

Р: Вимоги? Ну, напевне, потрібно, досить важливо, щоб я себе емоційно відчувала більш комфортніше і люди, які мене оточують, були, хоча б приблизно однієї думки зі мною. Ну, тобто, я розумію, що ми всі різні, в кожного мають бути... але більш такі проукраїнські націоналістичні якісь настрої мають бути присутні, щоб я комфортно себе почувала». — Респондентка 10.

Добробут: Перехід

Здоров'я

Пріоритет етапу

Служба та участь у бойових діях, життя в польових умовах та різка зміна середовища на цивільне мають суттєвий вплив на здоров'я — психічне та фізичне — ветеранів після повернення та надалі у цивільному житті.⁹³ Вже на початку цивільного життя респонденти починали помічати наслідки служби для власного здоров'я та їх вплив на загальний добробут.

Фізичне здоров'я

За умов цивільного життя, з різкою зміною навантажень, дієти, розкладу дня, та інших чинників, фізичне здоров'я ветеранів, зокрема тих, які не зазнали поранень чи травм, починає свідчити про проблеми та зміни, накопичені за час служби.

⁹³ Thomas, M. M., Harpaz-Rotem, I., Tsai, J., Southwick, S. M., & Pietrzak, R. H. (2017). Mental and Physical Health Conditions in US Combat Veterans. The Primary Care Companion For CNS Disorders, 19(3). doi.org/10.4088/pcc.17m02118

Хоча серед респондентів були ветерани, які зазнали поранень та травм, зокрема таких, які сприяли їх звільненню зі служби, виокремлення шляху поранених воїнів та ветеранів не було серед завдань дослідження. У розмовах з ними ми виявили, що перехід до цивільного життя для поранених ветеранів міг відбуватись в лікарняному середовищі, проте суттєвих подальших відмінностей у етапах цивільного життя ми не зафіксували. Детальніше про досвід поранених ветеранів – у дослідженні «Від поранення до повернення: Етнографічне дослідження шляху ветеранів та їхніх близьких» від ГО «Принцип».

Фокус нашої уваги був спрямований на більш тривалі наслідки служби для фізичного здоров'я ветеранів, які могли й надалі впливати на їхній добробут. Багато з цих станів починали проявляти вже незабаром після завершення служби та спричиняти дискомфорт для ветеранів, хоча і не завжди призводили до миттєвого обстеження чи лікування.

Серед респондентів найбільш розповсюдженими проблемами зі здоров'ям, про які вони зазначили після служби, були такі:

- **Проблеми зі спиною**

«І: ...чи були у вас такі звернення до лікарні, з якимись хворобами, які, можливо, з'явилися після служби?»

Р: там... в мене був досить такий високий рівень фізичного розвитку, до війни, я старався його більш-менш підтримувати під час війни і після... Але, напевно, це емоційне навантаження... постійне носіння всіляких цих важких речей... там... бронезилетів... зброї... спорядження і тому подібне. Воно все-таки здалося, і навіть по мені».
– Респондент 22.

«Спина лише, спина лише дала про себе знать. І викривлення носової перегородки. І в принципі все». – Респондент 1.

- **Проблеми з ногами**

Дуже велике навантаження на опорно-руховий апарат і ноги призводить до виникнення проблем, які потребують подальшого лікування.

«...В мене дійсно були проблеми з ногами... мені операцію робили, змушений був звертатися там... пошкодив в зоні АТО коліно, і вже просто дотерпів до того, що воно в мене уже просто начало напухати... і я змушений був звернутися у військовий госпіталь... мені там вирізали повністю весь мініск... це така кістка... от... потім був дуже важкий адаптаційний період... більше ніж рік я фактично не міг нормально ходити... я з палицею ходив... з милицями. Так само проблеми зі спиною... почав сідати зір. Да... досить таки суттєво дало мені це». – Респондент 22.

- **Проблеми із зором**

«Ну-у-у я проходив відповідні медогляди, ну типу, на серцево-судинні захворювання, слух, зір таке, окремо я це не розглядав, але певні проблеми, якими треба було зайнятись, але вони не нагальні, і я думаю: звернуся, коли будуть час та гроші. Це типу вирішити з зором проблеми. Ну це не те щоб вони дуже були, для життя мені вистачає, просто став гірше бачити, ну це трохи проблема, щоб займатися тим, чим я займався, мене трошки напругає, що стало важче цілитись типу з гвинтівки на 100 метрів, але для звичайного життя цього вистачає». – Респондент 17.

- **Проблеми із зубами**

Респонденти також вказували, що під час ротацій вони зіштовхувалися з дуже поганою якістю води або й практичною її відсутністю. Тому через погану воду, яку використовували для особистої гігієни, а також низьку якість гігієни через брак доступу до засобів особистого догляду згодом починалися проблеми із зубами, які потребували лікування або протезування:

«Так, робив зуби. Робив зуби, це поліклініка... В 19 році коли в відпустку приїздив, тому що від води зуби всі розсипалися. Там багато в кого така проблема, тому що там воду таку привозять. Ну вони її десь із шахти набирають. Є бутильована вода, але що там. Не

помиєшся з тою, з тими бутилками, економиш ту бутильовану воду. І кажуть, бережеш, як зіницю ока. Десь бутилочку сховаєш, це мені на потом. Ну а так в основному я ж кажу. Вони там, казав водій, та я там в шахті набираю, тому що я в бутилку наливав воду цю, вона не те що чай, а світліша. Видно, що каламути. Що ти почистиш ті зуби раз, другий, третій раз, і так впродовж. Тобто воно не те що там зразу. Той період, котрий, допустимо, період, котрий я був за три роки, то зуби кришилися, два випало. І я от з цими пільгами дізнався, з кимось говорив. Та, каже, АТОшникам можна зробити в поліклініці. Я поїхав туди, вони кажуть, так. Вони там карточку завели і в карточці так і написано “АТО” червоною ручкою чи червоним маркером, лікар, коротше, написав. Ну і нормально так зробили. Нічого взагалі не платив. Рентген там треба було зубів, теж я прийшов і йому показую цю карточку. “Треба що платити?” Він: “ні, не треба, не треба, для вас типу безплатно”. Я ж зараз звичайно не знаю, працює ця програма. Знаю, що там протезування є зубів, але не всюди. Не у всіх містах. Ну отак».⁹⁴ — Респондент 15.

● Проблеми з тиском

Гіпертонія чи гіпотонія — це доволі розповсюджене явище серед населення України⁹⁵, але це може бути також і наслідком тривалих навантажень, стресів⁹⁶. Особливо, якщо людину турбував тиск перед службою, то цей стан під час служби воно може загостритися й ускладнитися, як і всі інші хронічні захворювання:

«І: Чи відчуваєте ви на сьогодні фізичний вплив наслідків війни на своє здоров'я в повсякденному житті, як це проявляється? Як справляєтесь з цим?

⁹⁴ Перекладено з російської. — Прим. ред.

⁹⁵ Уляна Супрун про артеріальний тиск. (б. д.). Укрінформ.
ukrinform.ua/rubric-culture/2502512-suprun-rozvincala-pat-mifiv-pro-visokij-tisk.html

⁹⁶ Артеріальна гіпертензія. (б. д.). Центр громадського здоров'я МОЗ України.
phc.org.ua/kontrol-zakhvoryuvan/neinfekciyni-zakhvoryuvannya/sercevo-sudinni-zakhvoryuvannya/arterialna-gipertenziya

Р: Ну то що оце серце в мене почало якби, ну тиск цей начав валити, ну він в мене і до цього був, но не так, може вже з возрастом». – Респондентка 31.

● Проблеми із слухом

«І: Чи відомі тобі наслідки, які війна мала для твого фізичного здоров'я? Навіть ти про слух сказав.

Р: Ну однозначно. Те, що якби точно на слух вплинуло. Я думаю, що в якійсь мірі на вплинуло, ну це не тіки в мене, це я кажу загалом по, якісь, я думаю, сугави всі, тобто да якби, коліно, лікті, що там ше є, спина, ну тобто на весь такий кістково-руховий апарат точно вплинуло, на слух точно вплинуло». – Респондент 28.

● Проблеми зі сном

Окремо варто виділити проблеми зі сном, які безпосередньо впливають не лише на фізичне, але й психічне стан здоров'я. Проблеми зі сном у ветеранів можуть мати циклічний характер і залежати від пори року:

«І: Чи не буває, що прояви, наслідки війни впливають на психологічний стан: безсоння, повторні спогади...

Р: Ну буває... і сні там бувають. У мене буває восени, як правило, я можу 3-4 дні не спати. Буває... осінь... весна...»⁹⁷ – Респондент 29.

Може бути не лише погана якість сну, а й погані сновидіння.

«Р: Тобто я не спав, міг прокидатись пару разів на ніч.

І: Такий преривистий, неспокійний.

Р: Так, преривистий, і сні такі якісь непонятні снились». – Респондент 27.

«Частенько снилися вистріли. Я дуже як би сказати, вві сні чітко чув, як стріляє автомат. І бувало таке, що я прокидався і

⁹⁷ Перекладено з російської. – Прим. ред.

жінці кажу, що хтось стріляє? Та яке стріляє, каже, ніхто не стріляє. Я вже думав, що сходжу з розуму».⁹⁸ – Респондент 15.

Ну оці сни, сни мені сняться, оці собаки помімаєте, оружие буває, отаке вот, що ти хочеш перезарядить автомат, в тебе не получається, тут на тебе лізуть, там ви помімаєте, і це просто просипаєшся в такому ужасі, тоість якийсь один сон, но він сьогодні отак сниться, а завтра задом наперед, тоість от». – Респондентка 31.

● **Наслідки поранень/травм**

Під час участі у бойових діях є великий ризик отримати поранення чи бойову травму, які також призводять до наслідків різного ступеню тяжкості: це може бути ампутація, хронічні болі, проблеми із повноцінним функціонуванням кінцівок тощо:

«І: А... чи турбує стан здоров'я після повернення? Тоді от було поранення в коліно, не важке, ти кажеш. Пройшло шість років, от, як відчуття, да чи турбує коліно, чи ще якісь, можливо, повилазили болячки вже після служби, які суто зумовлені службою були? Але спочатку вони там не відчувались.

Р: Ну... в плані поранення, то, не знаю, в мене десь я відчував наслідки десь протягом року». – Респондент 20.

На початку цивільного життя можуть розвинутиися шкідливі звички: куріння, наркотики, алкоголь та інше. Окрім куріння, також може збільшуватися вживання стимуляторів, наприклад, кави чи енергетиків.

Якісь звички можуть посилитися, якісь навпаки – зникнути після служби.

«Тобто в мене жінка є, на той період як би уже була. Ну цих 3 тижні більшою мірою провів у глибоких запоях і загулах, от. Але потім яюсь, не знаю, може, жінка, напевно, мені, ну завдяки жінці, я яюсь

⁹⁸ Перекладено з російської. – Прим. ред.

взявся за голову, тому що зрозумів, типу, ну як би скільки ж так можна». ⁹⁹ – Респондент 39.

І: А-а-а... життєві звички. Ну в тому плані, ти озвучила там: ми вставали там в певний час, щоб якимось організм, незалежно від днів, які да, тіпа, чи це вихідний день. Чи зараз таке залишилося, чи є типу якісь звички там: лягати, вставати, протягом дня якісь особливості такі, що?..

Р: Ну, на рахунок паління, то воно збільшилося. Перед тим, як я йшла, ну, прийшла на службу і після бойових дій – однозначно, дуже. Набагато більше стала курити, тому що, якби там не було, воно все одно воно якби вроді там заспокоює, ти собі так думаєш. Навіть потреба якась така, фізіологічна в цьому в мене є. Це в мене є така проблема». – Респондентка 25.

І: Ти так згадав про шкідливі звички, то знову ж таки хочеться порівняти, чи вони збільшились після війни, чи не збільшились? Ну от зокрема про паління ти згадав.

Р: Я думаю, що зменшились». – Респондент 28.

І: Чи маєш шкідливі звички? Чи були вони до війни, чи набуті?

Р: Все нормально. Все само осталося. Як були, так і на місці.

Курити більше почав, і каву почав просто-о-о, багато пити кави.

Я до війни кави взагалі не пив. Я там міг коли-не-коли "3 в 1"...

А там почав і досі п'ю». ¹⁰⁰ – Респондент 29.

Окремо варто зауважити, що одна з респонденток зауважила, що при оформленні інвалідності після служби, їй було важко довести, що фізичне здоров'я зазнало впливу зараз таке саме через війну.

І: Чи були якісь труднощі власне групи інвалідності?

Р: Да, ну тут звичайно тут труднощі були.

І: В чому саме?

⁹⁹ Перекладено з російської. – Прим. ред.

¹⁰⁰ Перекладено з російської. – Прим. ред.

Р: Тому що доказати, що ти хворий і що ці головні болі пов'язані саме з цим, ну якісь тоже саме бюрократичні моменти, вони мають місце, доказати, що це воно пов'язано». — Респондентка 30.

Психічне здоров'я

Перехід від однієї культури до іншої, реадаптація та звикання — це великий виклик для людини. Досвід війни та бойових дій, а також значна різниця між військовим та цивільним устроями може посилювати цей виклик. Хоча на початку цивільного життя ми зафіксували свідчення респондентів, які негативно відгукувались про власний психологічний стан, важливо наголосити, що не всі виклики для психічного здоров'я призводять до стійких негативних наслідків у вигляді розладів психічного здоров'я чи посттравматичного стресового розладу. Переживати труднощі після звільнення зі служби — нормально, і більшість ветеранів, за сприятливих умов, успішно їх подолають.

«І: Як би описав свій психологічний стан одразу після повернення зі служби і на сьогодні? Давай тоже розмежуєм: 2014 і тепер. Чи тоді, коли ти отримав поранення і перебував в госпіталі.

Р: Тоді... це писець був. Повний. Причому полне-е-ейший».¹⁰¹ — Респондент 29.

Після повернення у ветеранів може бути:

- **Провина вцілілого**

Частина респондентів ділились спогадами про провину вцілілого. Це могло бути відчуття провини перед побратимами і посестрами, що воїн залишився живий, що він/вона зараз тут, а деякі побратими досі воюють. Це явище трапляється не лише серед ветеранів, але є доволі розповсюдженим феноменом серед очевидців стресових подій, внаслідок яких люди отримують травми чи гинуть¹⁰²:

¹⁰¹ Перекладено з російської. — Прим. ред.

¹⁰² Murray, H., Pethania, Y., & Medin, E. (2021). Survivor guilt: a cognitive approach. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 14. doi.org/10.1017/s1754470x21000246

«Перші ці дні, коли ніч наступала і от постійно снилися сні, що я ще там, що ще звідти ти не вернувся, і один постійно хлопчина снівся, який там і лишився, і його постійно, в сні вбивали, ось. От, такий сон майже кожного дня снівся, і в той момент я от дуже себе винив в цьому». — Респондент 6.

«І: Ось, якщо схожі питання про ментальне здоров'я, чи пам'ятаєте ви, як ви почувалися в психологічному плані, коли повернулись?

Р: Погано. Погано все було, перехід від чорної депресії до просто депресії і потім знов до чорної депресії. Тобто дуже важко було. Постійне відчуття незакінченої роботи. Це називається синдром відмінниці. Коли ти розумієш, в 14 році ти сиділа в Жовтневому районі Луганська і збиралась там зустрічати Новий Рік, а вже влітку ми збирались до Криму відпочивати. І де ми зараз? Що далі буде? От це відчуття, воно пече. І, чесно кажучи, ну, завдяки психологу, по-трошечки стає легше. Не можеш змінити обставини, зміни своє ставлення до них. Але все одно відчуття незакінченості, відчуття того, що хлопці десь там, а ти тут, в теплі, в уюті. Коли на роботі: "Ой, поки доїхала, так змерзла". А ти згадуєш себе, як чотири години при -32°C на посту, тому що тебе забули. Ну забули тебе поміняти, ну буває ж таке. Ти думаєш, на що ж ти жалієшся, що ти 15 хвилин чекала тролейбуса при -9 — це не холодно, це тепло, повір мені, я знаю, що таке холодно. От таке-то...» — Респондентка 19.

- **Почуття дратівливості на початку або підвищеної агресії:**

«Я напевно за собою помічав, що я перший час я був дуже роздражливий. Мене дуже легко було вивести із себе і при том, що це було так странно, що в якихось крупних вещах, я не знаю там, хтось попав в аварію, — ну буває. А якийсь там, я не знаю, упала ложка — я вже можу взорватись. Шо вона тут делає? Хто її тут положив? Чого вона упала? От такі моменти, да. Помню, як я колись перед Новим годом, я салюта сильно іспугався. Це був такий момент. Я сам від себе не ожидав». — Респондент 14.

«Але раніше була от проблема. Ну і зараз є проблема, що мене хтось там, я переходжу дорогу і машина мене не пропускає, а я переходжу на зелене світло, то я розумію, що це може закінчитися дуже-дуже

погано, якщо там людина буде в гарній фізичній формі». —
Респондент 2.

- **Флешбеки:**

«І: Ось, оце відчуття того, що ви тут, як вам здається, через який час у вас з'явилося воно?»

Р: А його і зараз нема. Тобто, якщо думками завдяки допомозі психолога я вже повертаюся, я вже розумію, що треба якось тут будувати, але все одно здебільшого — а як там? Як там хлопці, як там наші позиції, як вони там і так далі. Чим це все закінчиться? Все одно думками повністю повернутися додому неможливо. До цих пір от є цей момент, флешбек — повернення». — Респондентка 19.

Ми зафіксували, що ветерани, які звертались до фахівців із психічного здоров'я, говорили, що їм допомогло це швидше і краще пройти повернення до цивільного життя:

«І в принципі дуже круто я там пройшов дуже хорошу психологічну реабілітацію. Ну тобто я дивлюся на себе навіть зараз і своїх побратимів, котрі не куди не виїздили, ну це небо і земля». — Респондент 16.

Стосунки та визнання

Пріоритет етапу

Повернення до цивільного життя не відбувається у вакуумі. Звикання до нового цивільного життя — передусім у буденному спілкуванні ветеранів зі своїм цивільним оточенням. Одразу після повернення ветерани та їхнє оточення вкотре змінюють усталений формат спілкування: стосунки з близькими та цивільними знову стають щоденними та відбуваються наживо, тоді як зв'язок з побратимами може різко перетворитись на дистанційне спілкування або взагалі обірватись. Ці зміни — один із низки викликів, як для ветеранів, так і для людей, які про них дбають. Ми виділили три групи стосунків, які мають ключове значення для добробуту ветеранів: 1) сім'я та близьке коло, 2) побратими та посестри, 3) цивільне оточення.

Сім'я/близькі

Тривала розлука з родиною, різний досвід членів сім'ї та навіть саме возз'єднання і відбудова спільного побуту можуть бути значним викликом як для сімейної системи, так і для всіх її учасників. Навіть з близьким оточенням (сім'я, родичі, близькі друзі) може відбутися наче нове знайомство чи переоцінка стосунків після завершення служби. Окрім того, як вже зазначалось в етапі Служба – досвід участі у війні та несення військової служби сприяють тому, що людина переосмислює свої цінності, життєві опори та світогляд.

Коли ми говоримо про сім'ю та близьке коло, то маємо на увазі не поширену в Україні нуклеарну сім'ю¹⁰³, а радше тих людей, яких ветерани самі визначають найбільш близькими для себе.

На етапі переходу стосунки з сім'єю переживають випробування наново здобутою близькістю, ветерани починають долучатися до сімейної системи та відігравати помітну роль в побуті та прийнятті спільних рішень.

«Ну, а, коли я вже був вдома в цивільному житті ну, не знаю, таке враження, що тут нам довелося заново просто вчитися це... бути сім'єю, ділити обов'язки». – Респондент 20.

Водночас респонденти зазначали, що потребували підтримки від своїх близьких. Прагнули, аби їхні стани розуміли та приймали. Брак цієї підтримки від друзів та рідних сприймався болюче.

«Найважче було це почути навіть від рідних, ну не від всіх там близьких, а деяких: "ну повернулась і повернулась, молодець, давай гуляй"». – Респондентка 18.

Сім'я та близьке оточення слугували важливою підтримкою під час переходу.

¹⁰³ Нуклеарна сім'я – це соціальна група, яка складається з однієї сімейної пари і їх рідних дітей.

«Якби нічого в принципі не робив, то він (прим.: етап переходу) тривав би значно більше. Я б над цим задумувався, зациклювався б. Але за умови усіх цих факторів, що дружина, дитина, сім'я, товариші, друзі. Плюс свої індивідуальні завдання, постійний рух. Навіть ті ж самі проблеми з центром зайнятості, з воєнкоматом. Хоча вони там доволі дрібні. Це більше тягнуло час і більше допомогало адаптуватись. Не зациклюєшся, не задумуєшся, що ти зараз біля прірви. Точніше, не на прірві, а на роздоріжжі, і не знаєш, чим себе зайняти. Просто над цим не зациклюєшся. Я думаю, все це і допомогло». – Респондент 1.

«І: А хто були ті люди, які допомагали тобі найбільше на оцьому етапі переходу від військової служби до цивільного життя?»

Р: Ну-у-у, скоріш за все, шо мама і дівчина.

І: Угу.

Р: Ну, ближчі, найближчі люди, найближче оточення, там, друг. Друзі... деякі, ну, просто, там троє людей, говорячи короче». – Респондент 33.

На початку цивільного життя ветеранам може бути складно впоратись з великою кількістю уваги з боку близьких, а також швидко долучитись до сімейних справ. Хоча прагнення близьких розділити накопичений тягар відповідальності є зрозумілим, на першому етапі очікування полегшення може не справдитись.

Для деяких респондентів домашні улюбленці також слугували важливою підтримкою.

«А от реально, реально собака – вона класна штука. Тому це ще одне, що мені, якраз в 2018 році я звільнився, і в 2018 році він в мене з'явився... буквально там... через 4 місяці... розслабляла, чесно кажучи. Так що, в принципі, щодо психологічної реабілітації, за рекомендацією можна написати, що заведіть собаку». – Респондент 22.

«Р: Я ж кажу, в мене зараз, на жаль, набагато менше, ніж було, от. І, ну вже більше року назад, я взяв собі цуценя. Ну ви його бачили.

І: Так, ми його бачили.

Р: Оце мій персональний лікар-реабілітолог, бо я з ним кожен день, 1,5 години вранці, 1,5 години вечері, тоєсть, ну якщо це рахувати як спорт, то мабуть шо так». — Респондент 32.

Побратими і посестри

Під час служби побратими та посестри стають важливим та постійним оточенням воїнів. Стосунки із ними часто є цінними, а зв'язок, які військові відчують серед «своїх» не схожий на жоден інший. Проте після завершення служби стосунки з побратимами також зазнають змін. Спілкування різко стає менше, а поступово меншає й спільного досвіду. Ветерани часто живуть далеко від своїх найближчих побратимів і посестер, або ж останні можуть обрати продовжувати службу. Інколи, побратими гинуть при виконанні завдань або помирають після завершення служби, а вплив цих стосунків та горювання за їх втратою супроводжує ветеранів у цивільному житті. Зокрема, на етапі переходу та початку цивільного життя респонденти зазначали про вплив побратимів та посестер. Тільки вони можуть достеменно розділити минулий бойовий досвід одне одного, а також проходять схожі виклики після повернення.

«Якби пробував сам це перебороти, старався. І мені друг, ну однокласник, порадив. Він рік назад теж звільнився зі Збройних Сил. Він мені як сказав, що він такий самий етап пройшов, тобто він як мені порадив, не переживай, воно пройде. Тобто з часом ти адаптуєшся більш і ти відвикнеш від військової служби і зрозумієш, що ти вже в цивільному житті опинився». — Респондент 27.

«Ну здається, що найбільша підтримка була від від батьків, звичайно. В якомусь плані від побратимів, тому що багато з них, багато хто з них давав всі негативні приклади, як не треба робити. От. На цьому і можна було вчитися». — Респондент 18.

Спілкування з побратимами та посестрами може особливо бракувати на початку цивільного життя, ветерани можуть почуватись позбавленими «своєї зграї».

«Ну найбільші випадки, найбільші відчуття, що мене ніхто не розуміє окрім побратимів. Це було, це була впевненість, ну тобто я ніде не бачив розмову. Я бачив страх, я бачив жаль, я бачив ненависть. І багато чого іншого, да. А але от розуміння тільки у побратимів і серед побратимів, і це було, це було важко». – Респондент 16.

«Більше, мабуть, розуміння і людей, котрі близькі духом, скажем так. Дуже часто, кожен день, по 5 по 10 разів созванювались з побратимами, спілкувались... Що? Як? В кого? Не вистачало такого спілкування в своєму колі... Звичному». – Респондент 37.

Цивільне оточення

Для опитаних нами ветеранів визнання їхнього досвіду, внеску та потреб з боку цивільного оточення також були важливим, проте нерідко вони зустрічались зі знеціненням або применшенням досвіду натомість.

«У сфері стосунків і відносин з іншими я думав, що в цій сфері найголовніше, чого потребувалось від людей – це розуміння, це розуміння того, що все було даремно». – Респондент 14.

«Я потребувала, напевне, такої підтримки, що ти не даремно там була, що ти молодець, що ти зробила щось добре...». – Респондентка 10.

«А це було, ну приємно, а так, як деякі люди, вони тіпо до цього типу так відносилися, ну нафіга воно нам надо... ну таке, що таке дуже неприємно чути, ну ось до сих пор не приємно чути коли хтось каже "Ну вот воевал... і що дальше?!"» – Респондент 14.

Респонденти зазначали, що хоча вони й прагнули хотілось спокою, але водночас хотілося підтримки.

«Тоді, хотілося, щоби от всі лишили якось в спокої, щоби не доймали, щоби просто лишили в спокої. А зараз, як проаналізувавши за цих

чотири роки, що пройшло, найбільше мені хотілося підтримки, якогось розуміння». — Респондент 6.

Ще одна з ветеранок говорила подібно, що хоч вона й потребувала підтримки, водночас самій їй було важко виходити на контакт з іншими:

«Я потребувала ще... Напевно, якоїсь теплоти, от знаєте, від навколишніх людей, але в той же час я розуміла, що я якимось таким, як сказати, коконом сама себе обкрутила і я так, як їжачок якийсь там. Мені було важко, коли фізичний контакт якийсь траплявся, там якісь банальні обійми, і мені було не комфортно в цей момент. Якісь такі речі, які раніше були простими і зрозумілими, вони потім змінилися, і ти вже трішки по-іншому починаєш відноситися до всього». — Респондентка 10.

Деякі зазначали, що саме коли немає підтримки на цьому етапі, то у ветерана можуть опускатися руки, повернення проходитиме важче:

«Ну це... як кажуть, не опустити руки, тому що багато, я знаю, хто повертається там, то повіситься. То там-то застрелиться. Ну в основному такий як суїцид, ну мені здається, це тому що нема якоїсь підтримки. Навіть якщо ця людина хоче знайти підтримку і він з кимось це проговорює, але він розуміє, що його не розуміють. Якби людина, яка цивільна, вона якби хоче його зрозуміти. Але вона не може його зрозуміти. Як би цього не хотілося. І багато хто опускає руки, від цього починається такий ніби бред в голові. І що, а що мені зробити? А що, повертатися туди, а там вже нікого нема, там я нікого не знаю. Ну багато хто повертається, так. Ну хто вже повертається туди, вже він звідти просто не повертається. Та і той, хто повертається, ну я ж кажу, завжди якийсь подумки там».¹⁰⁴ — Респондент 15.

Важливо зазначити, що жалощі дратують і не є потрібними для ветеранів:

¹⁰⁴ Перекладено з російської. — Прим. ред.

«Мабуть, в усіх абсолютно сферах я потребував розуміння, підтримку. Причому саме в такому порядку, спочатку розуміння, потім підтримка. Бо підтримка без розуміння вона нічого не дає. І це було найголовніше, чого я потребував буквально багато років. В 15 році це було максимально важко знайти. Бо якщо ти не з побратимами, ти зустрічаєшся з цивільними навіть там знайомишся з якимись новими людьми, кажуть, що ти, я там такий недавно повернувся з війни. І все, і там у кожного ти бачиш реакцію людей, це або страх, або... або жаль, знаєте як у kota зі "Шреку" очі одразу, або ще щось, або просто таке, а да пофіг. Ну і це – а да пофіг, це мабуть найкраща реакція, котра можлива була. Типу окей, мені пофіг, все це нормально, це окей, бо жаль – це було найгірше. Ну чого, чого мене жаліти, типу нічого ж такого супер страшного не сталося, я там не знаю, руки-ноги на місці, все окей. Нема чого жаліти. І от саме розуміння такого, глибокого розуміння можна було знайти тільки у побратимів, волонтерів. Котрі такі насправді волонтери, котрі їздили на схід. Не знаю. Мабуть більше нікого. І от цього душа вимагає дуже сильно». – Респондент 16.

Військова і цивільна культури суттєво відрізняються. Ця різниця може посилюватись під час війни. Цивільним людям буває важко уявити, осягнути та зрозуміти досвід воїнів, а воїни можуть відчувати роз'єднаність та не належати до цивільного світу. Різність досвіду впливає на стосунки цивільних та ветеранів. Повертаючись до цивільного життя, ветерани та їх оточення поступово відшуковують порозуміння, необхідне для якісного співіснування. Проте на перших етапах знайти спільну мову буває складно, а ветерани докладають зусиль, аби почуватись комфортно в цивільному середовищі:

«Приходить таке розуміння, що деякі речі, які, в моєму випадку, коли я 11 років жив у суспільстві, де всі розуміли якісь військові речі, якісь військові жарти, якісь військові теми, то так. Потім ти розумієш, що в оточенні цивільних людей і оточенні своїх колег ти вибираєш: як пожартувати, на яку тему почати розмовляти, на яку ні. В цьому плані є різності спілкування». – Респондент 3.

«Навіть не дивлячись на те, дуже намагаюсь тримати себе в руках і все таке, часто просто якісь такі. Часто просто я можу сказати якийсь такий невдалий військовий жарт, військові поржуть і все окей, а цивільна ніжна жіноча душа не сприймає такі жарти. Ну і це, і це важко тобто, і якщо я буду себе стримувати і це вже буду не я. Постійно про це думати, фільтрувати теж дуже важко, ну і виходить так, що будь-які стосунки більш-менш серйозні, глибокі нашттовхується або прийняття особи, такий який ти є, або не на прийняття». – Респондент 16.

«Поспілкуєшся з цивільними – хтось постійно якісь скандали, інтриги, хтось там комусь щось повинен, щось розказати. Армійські зустрічаються, щось не подобається – сказав в очі чи поржали, чи одне одному понадавали, все закінчилося і знов все добре. Настільки все просто. Ніхто ніколи тебе за спиною нічого не обговорює, я не знаю. А цивільним більше відкритості якоїсь не вистачає. Ну, діло таке».¹⁰⁵ – Респондент 39.

«Ну вийшов на роботу. Тобто і там потроху, потроху намагався, так би мовити, влаштуватися в це нормальне життя, і важко було якби комунікацію з людьми налаштувати».¹⁰⁶ – Респондент 39.

«Я взагалі не дуже компанійською людиною повернувся, тобто з кимось зі своїх... да в мене без проблем, в мене спілкування і так даліє, а з цивільними людьми якось воно тяжко дається, я не знаю, про що з ними розмовляти». – Респондент 11.

«Ми пішли з цього суспільства, щоб це суспільство змінити. Оце воно тут корупція, ця брехня і так далі, це найбільше те, що нас хвилювало. Ми пішли на війну, щоб це змінити. На війні ми це зробили, тому що там не можна було утримати росіян, не змінивши себе. І мені це вдалося. А тут нічого фактично не змінилось. І тому якраз тут реабілітація взагалі не підходить, тут скоріш підходе розвиток, акумуляція, отакі речі. Тобто, фактично приходимо в

¹⁰⁵ Перекладено з російської. – Прим. ред.

¹⁰⁶ Перекладено з російської. – Прим. ред.

суспільство, де не знаходимо розуміння, і єдине, що маємо, можемо робити – це створювати щось нове і пропонувати. Якщо цікаве – робить. як ми, нецікаве – сидить собі в минулому, а ми підемо далі. Така філософія». – Респондент 13.

Уявлення цивільних людей щодо військових часто є нереалістичним, а радше сформованим творами мистецтва, книгами та фільмами, ЗМІ чи соціальними мережами. Брак особистого досвіду породжує стереотипне мислення, а також страх щодо незнайомих. Станом на 2021¹⁰⁷ рік 55% українців вказали, що мають хоча б одного знайомого ветерана, а 10% вказали, що це член їхньої родини¹⁰⁸. Серед опитаних нами ветеранів нерідко зустрічались свідчення про те, що цивільне оточення спиралось на стереотипи при спілкуванні із ними:

«З друзями цивільними от якось такі мімокракадільні знайомства вони якось відпали майже моментально зразу, половина дивиться на тебе і зразу “о-о, воєнний, вони ж там тіпа всі такі”, кароче сам тоже військовий, ну от тіпа так, приїжджаєш коли додому, кароче, і на тебе так дивляться, і думають, коли ти на них кинешся і всіх кароче розстріляєш або зірвеш гранату, тому вони самі відвалюються, окрім людей, яким ти стаєш дуже цікавий, або не стаєш дуже цікавий, і вони відвалюються, от». – Респондент 8.

«От уявіть собі, наскільки я зараз зрозумів і з моїх спостережень та спілкування, тебе як ветерана з полону приймають, як хворого, як психопата. Ветеран – це вже у людини, це перед тобою психопат і він від тебе чекає якогось психопата, і що б ти не сказав, що тут такого психопатичного. Ти навіть якщо трошки підвищиш голос, то ти психопат. І тому приходиться дуже уважно слідкувати за собою, щоб не дати можливість до отаких-от висновків. Ну це, до речі, дратує

¹⁰⁷ Станом на 2023 рік, відповідно до даних Двадцять четвертого загальнонаціонального опитування в умовах війни, проведеного Соціологічною групою «Рейтинг», 49% опитаних зазначили, що серед їхніх близьких та рідних є ті, хто брав участь у воєнних діях на території України, з 2014 по 2021 роки. 65% мають серед близьких тих, хто воював чи воює на фронті, починаючи з 24 лютого 2022 року, і, порівняно із результатами попередніх досліджень, цей відсоток стає більшим. Це може потенційно відрізнати шлях ветеранів після повномасштабного вторгнення.

¹⁰⁸ Veteran Reintegration Survey (2021). IREX.
irex.org/sites/default/files/Survey%20Methodology%20-%20Ukrainian.pdf

ваших как би мовити співбесідників. От коли ви спокійний, а питання гостре і він починає нервуватись, його це нервує ще більше, от така це... Він хворий, тому що він спокійний, уявіть собі, така, тому він хворий. Він спокійний в такій ситуації, значить, він хворий. Тобто фактично коли виникає там ситуація з тими маршрутками, той маршрутчик, та я тоже воював, та я афганець, я всьо-всьо-всьо, то я спокійно дивлюся на нього і питаю, в якому місті ти воював в Афгані. І він: шо-шо. В якому місті ти воював, бо я знаю, я спілкувався з афганцями, я знаю, де що було, тобто оці моменти. І зразу притиха, притиха, притиха, тому що скоріш за всьо він був не воював. Хто воював, той не кричить, і затихається все, отаке». — Респондент 13.

Таке упередження було і від представників держави та надавачів послуг та слугувало перепорою до отримання державної підтримки.

«А тут зіштовхуєшся в суспільстві, що: виявляється, є міліція чи там поліція, яка ніби-то стоїть на охороні суспільних інтересів. Я маю на увазі: ми там посварилися з сусідом, ти не можеш просто підійти вдарити йому по обличчю... чи просто вдарити куди-небудь... чи там послати його куди-небудь... ти мусиш звертатися в поліцію, наприклад. А поліція приїжджає і каже "ну шо? в чому проблема? А, ти в АТО був? ти контужений? ну все". І все. Хоча я просто-напросто хотів свої інтереси захистити». — Респондент 22.

«Тобто, ше от, типу, ше ось, з таким виглядом, наче до них зайшов (прим.: в Центр зайнятості), там не людина, який має військовий досвід, не людина, власне, яка повернулась лише там з фронту, а якийсь бомжара. Вонючий... От в такому плані. Тобто, це було от видно, по їх поглядах». — Респондент 33.

Люди, які не дотичні до військової служби, можуть зокрема задавати нетактовні питання:

«Р: З цивільними людьми якби не важко, але після війни просто може якби можна говорити про щось, ну стараєшся цього уникати, а

вони починають ставити питання, ну а що там було. Ну просто якби спілкуєшся просто, щоб тобі не ставили дурних запитань.

І: Якщо можливо, щось хочете до цього ще додати, яке було спілкування з цивільними людьми? І з'явилися у вас цивільні друзі знайомі після повернення?

Р: Та ні, нічого. Ті, котрі були, ті й залишилися. А от спілкування, я ж кажу, ті друзі, що ставили просто, ну якби ставили дурні питання, а що там було, а що ти там убивав, а ти там стріляв. І ти ну вже розумієш, що вам нема про що спілкуватися, і ти навіть номер видаляєш». ¹⁰⁹ — Респондент 15.

«І потім поставив зразу, тільки як сіли за стіл, почалася от ці питання ставити: “А як там? А що там? А чи вбивав когось? Чи бачив ти?”... Я з того всього сміявся, а раз розказав їм, що от бачив смерть, вони такі, типу, це той самий час настав, і потім просто всі решта мовчки їли, це буквально це застілля зайняло пів години. Всі розбіглися і я лишився просто сам в кімнаті». — Респондент 6.

«Ну це такі стандартні, стабільні в принципі запитання. Від цивільних до військових. “Як служив?”, “Чи було страшно?”, “Чи вбивав, чи не вбивав?”, “Що бачив?”». — Респондент 37.

Проте інколи ветерани зазначили про досвід дискримінації з боку цивільних:

«Єдиний раз це ж як ходив в паспортний стіл за закордонним паспортом, і там було от оголошення: “Для учасників війни — позачергово пропускаються”. І на вході типу мені просто почали дорогу перегороджувати, що, типу, от ми чекаєм і ти будеш чекати. Я кажу: “Ну я учасник, написано типу”. — “Нас це не обходить — стій, чекай”». — Респондент 6.

«І: як сприймали Ваш статус Ваші колеги?»

¹⁰⁹ Переклад з російської. — Прим. ред.

Р: По-своєму, мене... по началу дуже сильно весело було, коли всім було додаткова відпустка 14 днів... і вони такі "о-о-о, ну конешно..." а я говорю: "ну так а шо, а хто вам мішав?! А хто вам мішав?" ну... і ще було відношення таке, що відпустки в нас навіть по 10 днів якби, м'яко говоря, не дуже хотіли давать... на 6 днів, на 8 днів хтось йшов у відпустку, там, ті, хто давно працювали, ще на 10, а тут ти приходиш такий в будь-який момент і на 14 береш і да... і багатьох... вони такі тіпа "ой, ці атошніки", а я говорю "а шо? А ми з Жекой ось пришли, нам надо – нам надо!" Ми прийшли заяву написали, а шеф такий "Ну, Семен з Женей йдуть в отпуск! Пацани, у вас отпуска откладуються!" Вони "Вааай". Ну а шо? Ну а шо? Треба пользуватись! Я можу попользуватись! Всьо! В цьому плані да, вони в некотором плане завідували, шо вот у вас больнічний 100-процентний, у вас отпуск 100-процентний, ще і 14 днів доповнітельно. Ну а вам хто мешал? Ми ж все в воєнкоматі вместе сиділи!» – Респондент 14.

«І наше УБД ці круглі фізіономії: "А хто ти такий? А шо ти?" А особливо питання, що ти його собі там намалював, були, бо ти старий, ти не міг там воювати, та кажу: "Я на передку..." Отакі речі пояснювати приходилось, причому людям, які явно не заслуговували на те, щоб їм щось пояснювати, там би сиділи собі тихенько». – Респондент 13.

Серед опитаних нами ветеранів побутували такі **трактування складнощів у комунікації з цивільними:**

- **Різні цінності**

Може відбуватися нерозуміння військовими якихось дій, цінностей цивільних. Наприклад, один з ветеранів розповідав, що має сильне бажання щось змінити, і не розуміє тих, хто працює лише заради грошей.

«Я досі деяких не розумію. У мене цивільні друзі, знайомі є. Але це люди, які знають мене давно. Двоє з них служили в армії колись. Ну як, колись, в 13 році... З ними я спілкуюсь. З ними загальна, спільна мова є. Тільки бачення на життя... на життєвий шлях трохи різний. Якщо там на деякі теми на святі ми можемо спілкуватись, взагалі, в

принципі без проблем про що завгодно. То інколи бувають ситуації, коли нам спілкуватись просто нема про що. Тому що для когось, там еє... Все їх життя зводиться до того, щоб просто заробляти гроші. І всьо. То для мене в першу чергу стає, що я хочу змінити в житті в принципі, або в цій країні. До цього дійти нарешті. Щось зробити нарешті. Хоч якісь там 4 слова в підручнику історії буде. В мене до цього прям є бажання. Яюсь намагаюсь свого носа десь всунути, щоб на це повпливати». – Респондент 1.

«Незвично, просто, ну, знову-таки, вирішування тих проблем, які траплялися тоді, воно мені здавалося якимось несуттєвим. Люди, які, ну, теж живуть в прекрасному місті, мають роботу, мають житло і скаржитися на якісь такі побутові речі, для мене це здавалося просто смішним, коли є справді набагато серйозніші речі. Тому я тут трішки некомфортно яюсь досі відчуваю себе в таких ситуаціях». – Респондентка 10.

«Нічого нікуди не політав, у людей війни немає, спокійно здорові мужики сидять, там пивко, кофійко п'ють і так далі. От я не міг зрозуміти, от одні хлопці, такі самі точно, там, как би мовити, ризикують кожен день там то в окопах, то ще десь. А інші тут і нормально собі, і їм, до речі, я знаю, повістки, і вони відкосили і нормально, как би мовити, себе відчувають». – Респондент 13.

«А з тими людьми, з ким це цікаво, якби цим живуть, то з ними зрозуміло, спілкування і комунікація, зрозуміло, налагоджувалася. З тими людьми, яким взагалі було фіолетово, що відбувається, важко було спілкуватися. Ну тобто таке, в собі, це більше всередині. Прийняття того, що людям, за великим рахунком, це фіолетово, це було за великим рахунком це була боротьба з собою, а не з оточенням. Ти їм нічого не доведеш, тому – сенс. Ну що, морду бити? Теж без толку. Тому більше була боротьба з собою першого разу, після ротації». – Респондент 39.

- **Різний досвід та відсутність тем розмов з цивільними.**

«Да в мене без проблем, в мене спілкування і так даліє, а з цивільними людьми яось воно тяжко дається, я не знаю, про що з ними розмовляти». — Респондент 11.

«Ну, наприклад, в мене було на тій ж самій роботі в мене була доволі своя там, скажем так, гурт людей, де ми постійно спілкувались, ходили на каву, а от тут, коли я тільки вернувся, я першим ділом назад вернувся і в цей гурт. Ну, думаю, зробити точно так, як було, вернути, як було до цього, але це вже так не вийшло. Ну, ми от, наприклад, до війни, ходили постійно разом на обіди, спілкувались. Офіс лишився той самий, люди ті самі і я знову там походив на пару обідів, я зрозумів, шо вже все, вже, якби всьо змінилося, вже мені з тими людьми не по дорозі». — Респондент 20.

«Я думаю, великий вплив мало відношення цих людей до цього і просто потім, грубо кажучи, з цими людьми от ти про ці теми вже не говориш, от ти розумієш, що там, наприклад, якась там тема, тема там АТО, якась там армія, чи ще щось, от зразу розумієш, що є там декілька людей, з якими можна про це говорить, а з усіма іншими, ну просто ти навіть ніколи не чіпляєш цю тему, не влазиш, ну тому шо, ну розумієш, що вони не розуміють». — Респондент 14.

Цей розділ може наштовхувати на думку, що цивільне суспільство ставиться до ветеранів вороже. Тому ми хотіли б застерегти від поспішних висновків та наголошуємо, що стосунки між ветеранами та цивільними людьми після повернення — це спільна справа, де кожен несе свою частину відповідальності за порозуміння. Військові та цивільні культури, середовища та спільноти відрізняються, а інколи може здаватись, що вони спілкуються ніби різними мовами. Проте усі ми — і військові, і цивільні — є частиною однієї країни, покладаємось одне на одного і не були б цілісними без жодного з нас. Існує багато прикладів, коли цивільні друзі, близьке оточення, колеги та сусіди надавали підтримку ветеранам, прагнули порозумітись із ними та не ставили зайвих питань. Ба більше, з досвіду консультантів Ветеран Хабу, цивільна громада нерідко дбає про ветеранів та їхні родини, докладає зусиль, аби якісно підтримувати їх після повернення та на подальших етапах

шляху. Врешті-решт, повернення до цивільного життя передусім відбувається у буденному спілкуванні з людьми довкола. І кожен з нас є важливою ланкою.

Покликання

Військова та бойова служба для деяких людей стають ледь не найбільш значимим досвідом у житті, наділяють їх відчуттям служіння власному покликанню та дають нагоду спробувати змінити своє життя докорінно, а відповідно можуть повпливати на те, як ветерани сприйматимуть свою цивільну зайнятість та яких можливостей шукатимуть після повернення.

Проте на етапі переходу ветерани мають ще доволі нетривалий горизонт планування, а з роботою та покликанням, як і з іншими елементами добробуту, потрібен час, аби зрозуміти та обрати власні нові цивільні прагнення.

Після повернення зі служби ветерани мають право поновитись на цивільній роботі. На момент проведення дослідження (2021-2022 роки) роботодавці були також зобов'язані зберігати середній дохід за військовим на період служби¹¹⁰, проте цю норму спростили після початку повномасштабного вторгнення¹¹¹. Водночас, згідно з дослідженням «Реінтеграція ветеранів» IREX (2021 рік), понад 60% ветеранів АТО/ООС обрали змінити зайнятість після служби.

*«Боявся, що дуже довго не зможу знайти роботу – це було би дуже сумно, як для мене. І коли мені фартануло, що я так дуже швидко знайшов роботу, там за пару місяців, умовно, то я був там типу мега задоволений, і зараз навіть все добре. Тьху-тьху-тьху, ну от реально. Не можна сказати, що мене щось там гризе. Взагалі абсолютно, знов-таки. Не у всіх так, як у мене».*¹¹² – Респондент 39.

¹¹⁰ Кодекс законів про працю України, Кодекс України № 322-VIII (2023) (Україна). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/322-08#Text> та Про військовий обов'язок і військову службу, Закон України № 2232-XII (2023) (Україна). zakon.rada.gov.ua/laws/show/2232-12#Text.

¹¹¹ Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо оптимізації трудових відносин, Закон України № 2352-IX (2022) (Україна).

¹¹² Перекладено з російської. — Прим. ред.

Освіта

Хоча освіта є безумовно важливим елементом добробуту, одразу після завершення служби опитані ветерани приділяли їй менше уваги, ніж на пізніших етапах шляху. Це може бути пов'язано із загальною втомою та розгубленістю під час переходу, які природно не є найбільш ресурсними станами для навчання.

Робота або інша значуща діяльність

На початку цивільного життя ветерани можуть починати активний пошук роботи або ж обирати не працювати певний період — залежно від персональних можливостей та потреб.

«Ну... я спочатку став на облік в воєнкомат за місцем проживання, в центрі зайнятості став на облік, пішов і, звичайно, якби займався пошуком роботи там би... резюме склав там... якби цікавився більш, чим я можу... зайнятися, щоб я вже... щоб заробляти гроші». — Респондент 21.

Дехто говорив, що після звільнення потребував щось постійно робити і навпаки — не потребував відпочинку:

«Тому що насправді не знаю чому, но якась така можливо індивідуальна, мені було дуже важко нічого не робити після, після звільнення. Кхм, кхм. Тобто постійно треба було щось робити, чимось себе займати кудись рухатись, розвиватися і таке інше». — Респондент 16.

«Якогось такого не то що бажання, як кажуть, полежати, погрітись на сонці, чи щось таке, такого не було. Ну хотілось бистріше щось робити. Щось якусь роботу робити. Тому зразу включилися в роботу. Поїхали в село, навели там порядок. Ну я ж кажу... Господарські роботи, господарські роботи». — Респондент 12.

Один з респондентів говорив, що вже через 1,5 місяці після повернення відкрив свій бізнес:

«Потім щось мені в голову нагнуло, гоп пішов в сантех, в охрану, там познайомився з людьми. В мене через півтора місяця охоранна фірма і коли я відкриваю охоронне підприємство». –

Респондент 26.

Наявність роботи або інша значуща діяльність допомогали частині респондентів під час переходу. Часто це відволікало їх від важких думок на цьому етапі.

«Найбільша потреба була в тому, щоб себе чимось зайняти, відволіктись, на двісті відсотків від війни переключитись, тобто дуже важко по приїзду додому, дуже важко переключитись на гражданскую версію, скажем так, ну, тобто, сьогодні ти військовий – завтра ти вже цивільний, тобто цей перехід – перемикання, тобто – це найважчий перехід, тому я себе на той момент намагався завантажити максимально, байдуже – чи то буде робота, чи то щось, ну, навіть, ну робота по дому, проводити час з родиною, максимально, щоб в найшвидші строки перемикатися». –

Респондент 24.

«Тобто я приїхала, я зрозуміла, що так, мені треба абстрагуватися від всього. Я якраз переїхала в нову квартиру, тобто там треба було зробити мінімальний ремонт, і я цим займалася, поринувши з головою в те все. Я знала, що в мене є молодша сестра, з якою треба займатись, тому що я як поїхала, вона тільки пішла до першого класу, і відповідно якийсь проміжок часу я-то приїздила додому там раз в рік, але якось там наздоганяти все це треба було, от». –

Респондентка 18.

Часто респонденти на цьому етапі хотіли повернутися на службу або ж просто думали про те, щоб служити далі.

Етап переходу має відображення зокрема у зміні юридичних статусів і маршрутів отримання державних послуг. Оформлення статусів і права на державну підтримку передбачає низку бюрократичних викликів та перепон, потребує значних зусиль від ветеранів та їхніх сімей. Проте юридична безпека, яка зокрема полягає у праві на державну підтримку, є важливою на етапі переходу й надалі. Завершення служби – це також і завершення діяльності, яка забезпечує певний сталий дохід. Тому після повернення ветерани майже одразу стикаються з фінансовими викликами, а відтак фінансова забезпеченість ветерана, наявність власного майна та статків є значущим фактором добробуту під час переходу.

Майно та статки

Важливою сферою добробуту під час повернення до цивільного життя є фінансова забезпеченість. Велика кількість респондентів згадувала про потребу у фінансах вже на початку цивільного життя. Були хвилювання, що фінансів недостатньо вже чи що вони закінчатся, що потрібно забезпечувати сім'ю, що коштів в певний момент не стане.

«Повернення до мирного життя – це повертаєшся в сім'ю і відповідно... ну як стандартні проблеми виникають... фінансові проблеми, тому що треба забезпечувати родину, а матеріальне забезпечення з збройних силах було досить-таки приємливо високе, якщо порівняти з тим, що можна зробити в цивільному житті, на простих роботах. Тому перша проблема – це фінансова, пошук... скажімо так... фінансового забезпечення». – Респондент 22.

«Тому потреба в фінансах була просто глобальна. А того, що отримав при звільненні, реально було мало». – Респондент 1.

Окремо можна виділити добровольців, які не отримували фінансову винагороду за свою службу:

«І: З якими викликами ви зіткнулися одразу після повернення?»

Р: Напевно, ну... фінансові проблеми в мене були. Тому що ми добровольці, власне, в нас не було ні жодної зарплати, в мене мама пенсіонер і вона не витягувала фінансово всі моменти, які були. Тому в мене піднакопилось досить великі фінансові питання, які потрібно було негайно вирішувати, і в той час я мала думати, як це зробити і що для цього потрібно зробити. І, от саме перше, чому я, власне, і повернулася з війни, тому що я розуміла, що потрібно гроші заробити. От, така велика проблема». — Респондентка 10.

В деяких випадках значна частина коштів може йти на лікування після служби:

«І: Пригадай, на що були потрібні гроші, чи вистачало на якісь такі базові потреби? Чи були складнощі?»

Р: Коли в 2014 вернувся?

І: Так.

Р: Тоді пиздець... ну тоді була проблема, тому що купа грошей йшло на ліки... на реабілітації... там просто треш був».^{113 114} — Респондент 29.

Також з рефлексій респондентів були згадки, що знання з фінансової грамотності допомогли б їм краще управляти своїми матеріальними ресурсами.

«В той період тобто можна було б вже краще зробити, тобто як би змінився модель управління фінансами, я би пішов би вчитися, здобувати другу вищу освіту, я би трошки менше працював, але більше, тобто працював, якісніше би відпочивав, більше би піклувався за свої якісь потреби, я би мав би можливість, я би зразу після повернення пристав до якогось там адекватного ветеранського середовища, напевно десь так». — Респондент 4.

¹¹³ Перекладено з російської. — Прим. ред.

¹¹⁴ Детальніше про те, які відбувається повернення після поранення, можна прочитати в дослідженні «Від поранення до повернення: Етнографічне дослідження шляху ветеранів та їхніх близьких», яке провели ГО «Принцип».

Ті, в кого були якісь фінансові заощадження, на момент повернення не відчували настільки гостро цю потребу, і навпаки:

«По безробіттю, да платили, то якось воно певним часом мені трохи допомагало, плюс певні кошти були там ще складені, там ще зі служби, там ще тоже якби я такої дуже сильної потреби не відчував».
— Респондент 21.

«Подушка безпеки була на максимум ну місяці на три, але все одно знаючи, що через три місяці цієї подушки не буде, вот, тобто, то ти вже автоматично включаєшся, щоб... щоб ця подушка залишалась».
— Респондент 24.

«Ну... після повернення, після закінчення військової служби, важко було, чесно кажучи. В якому плані... не було цієї фінансової подушки, яка могла б мені допомогти». — Респондент 22.

Частина респондентів згадували, що саме відсутність коштів чи їх нестача часом заважали задовольнити якісь потреби, пов'язані з відпочинком або ж втіленням якогось задуму щодо зміни діяльності, змушували пріоритезувати заробіток понад власні потреби на початку цивільного життя.

«Хотілось ну якби більше часу з сім'єю проводити. Але в той же час звільнився, якісь там виплати отримав, і все. Цих всіх сум достатньо мало і зазвичай за час служби десь якісь борги накопились. І з ними розрахувався, і все. Майже на нулі. Наприклад, кудись поїхати відпочити з сім'єю, ну розрядитись — доволі складно». — Респондент 1.

«Я до сих пір так і не обстежився, тому що МРТ коштів не було, а ці всі... Я звертався до сімейного лікаря, всі мені сказали, що держава не це, не за рахунок держави. Тому...» — Респондент 2.

«Я почав шукати роботу, що я хотів робити, я хотів поїхати у відпочинок, але-е-е...це сталося лише недавно, ми поїхали у відпустку з сім'єю, довелося якось роботу працювати. З сім'єю хотілось потім поїхати на відпочинок, але це от ми зробили буквально недавно». — Респондент 8.

Перехід до цивільного життя зокрема передбачає зміну соціального статусу з військовослужбовця на ветерана.¹¹⁵ Зміна юридичного статусу призводить до зміни обов'язків та набуття права на підтримку та пільги. Серед опитаних нами ветеранів багато хто розпочинав процес юридичного оформлення саме на етапі початку цивільного життя.

В когось цей процес проходить швидко, в когось дуже довго через бюрократію.

Під час оформлення та отримання пільг ветерани можуть зіштовхнутися з такими бар'єрами чи мати такі потреби:

- **Брак інформації, складність та нерозуміння процесів оформлення статусів та пільг**

«Два гектара землі отримав, опять десять соток не могу добити. Я знаю, як їх отримати, ну для цього юриста нада, тому шо, на жаль, я не маю права...» – Респондент 26.

*«Я ж кажу, я до цих пір не знаю їх у повному обсязі. Тобто є які у мене пільги».*¹¹⁶ – Респондент 9.

«І: Підкажіть, будь ласка, ще таке, яких знань або підтримки вам не вистачало на той момент, коли ви оформлювали ну от будь-які з цих перелічених документів?»

Р: Та знань, це з юридичної точки як, наприклад, що робити у разі якоїсь відмови чи некоректного ставлення, от такого не вистачало».
– Респондент 27.

¹¹⁵ Юридичним моментом набуття людиною статусу ветерана є момент прийняття уповноваженим органом рішення про надання такій людині статусу УБД і отримання посвідчення особисто. Зазвичай, військовослужбовці отримують статус УБД, ще перебуваючи на службі, (якщо мають відповідні документи) однак, якщо це не вдалось зробити – це можна зробити і після звільнення.

¹¹⁶ Переклад з російської. – Прим. ред.

«Ну якщо чесно, я зараз користуюсь одною пільгою — це безкоштовний проїзд в метро і в громадському транспорті. Більш пільг в мене, як таких, немає від військової, ну від інвалідності від військової служби. Я навіть всіх пільг і не знаю, якщо чесно, які там, можливо десь є, якісь комунальні послуги — я цим не користуюсь».
— Респондент 5.

І: А ви не пробували отримати пільгове житло?

Р: Я не знаю, як це.

І: Як учасник бойових дій.

Р: Навіть не знав, про що можна так якось отримати пільгове». —
Респондент 7.

«Землю я не отримував, навіть не подавався на це, бо бюрократія, взагалі не люблю бюрократії». — Респондент 6.

«Воєнкомат, центр соцзахисту, на медичних комісіях. Ну в принципі стільки єрунди всякої. Просто несусвітньої. Дуже так недипломатично все це так пройшло». — Респондент 1.

І: З якими викликами ви зіткнулися одразу після повернення або після звільнення, точніше, може, остаточного?

Р: Самий швидкий виклик для мене, для всіх, це, ну, це моя особиста думка, ну вона трішки обґрунтовується зі спілкування з моїми там друзями і побратимами — це бюрократія тих всіх соціальних служб і того всього іншого. Декілька заходів я робив, щоб оформити якісь пільги чи щось отам ще, потім у мене просто, ну, не вистачило, як-то кажуть, зірвався. Я кажу: “Я краще зароблю ці гроші і нічого мені од вас не потрібно”. Все на цьому. Тобто в тому, що там на цю довідку, принесіть цю довідку, пока ти збираєш цю довідку, ця довідка вже застаріла — оформлюй нову, у тебе нова довідка нового номеру, ця під це не підходить, тобто таке коло, як тут коловорот, безкінченне».
— Респондент 7.

- **Відмова в отриманні пільг**

«А в плані земельних питань, я з... в мене жодна земля, в принципі, до сих пір не оформлена, тому що знову ж таки... я в цьому не розбираюсь, в мене там... Я пару раз пробував оформити собі землю,

но... справа в тому, що я не вмю там ходити і просити. Я пару разів ну... В мене немає якихось там знайомих десь в сільраді, які можуть там вибрати землю, десь там підказати, що от є земля. Це в основному, в той же час, коли я за це брався, відбувалося так: по-перше, я став в черги на там земельну ділянку, десь вона там стоїть десь... я двохтисячний якийсь в черзі, а потім я в... мені сказали, що я маю там право на якихось там пару гектарів землі сільськогосподарської і там на сайтах були там всілякі кадастрові карти, що ось, ось, що різна там вільна земля.

Ну, і це проходило так: я обзвонив кілька сільрад, от. Є там сільрада така-то в області. А звоню, а там голова сільради бере слухавку, я кажу, що так і так, я учасник АТО, в мене є таке-от право, я хотів би оформити землю. Я дивлюсь по карті, в вас є земля. Мені відповідають, ну, землі нема і взагалі у нас тут своїх учасників АТО вистачає і ну, я говорю, а я хто тоді, якщо... Я що не свій там? Чи якщо з такою логікою, що от там, не знаю, з нашого села, то "свій", а то "не свій", то тоді яким боком я взагалі до того Донбасу? Я там ніколи не бував до АТО, я не можу тоді сказати, що це там-от, що я там "свій", але тим не менш я не питав, не знаю, що я там звідти, будучи на Донбасі. Ну, і мені в кінці після полеміки відповіли, що ти можеш там писати заяву та... вона там по паперах земля є, ми тобі відмовимо, ти можеш подавати в суд, поки суд буде тривати, ми все одно цю землю десь пристроєм. Після того я розізлився і вирішив, що я там ходити, випрошувати ту землю не буду». – Респондент 20.

- **Дискримінація, негативне ставлення від цивільних або надавачів послуг щодо того, «навіщо ці пільги ветерану»**

«І наприкінці, і це все робиться це ж там, замовив, ще й чекай. А це ж потрібно, зараз я вже не хочу до цього повертатися, воно це потрібно було ходити по цих установах, по цих кабінетах, стояти, слухати, слухати в тому числі: "Такий молодий – нащо тобі пільги? А ми вас туди не посилали. А чого це ми тобі маємо їх надавати?"» – Респондент 7.

«Тому що я звертаюсь до військкомату, мені там, короче, якісь постійно мені відмазки. То зараз я в іншій області прописався, тому що ми там все продали. Мама все продала, купила будинок в іншій області. І я там встав на військкомат, і я теж туди два рази приїжджав. І мені сказали, що, тіпа, тому я пільги не отримаю, не користуюся не за світлом, ні за чим. Тому що я не можу приходити і випрошувати. Тому я, якщо я першого разу надав всі документи і мені це не надали, то я другий раз вже не буду звертатися». —
Респондент 2.

Житло та фізичне середовище

пріоритет етапу

Одним з перших на початку цивільного життя постає питання «де жити?». Ветерани повертаються до цивільного життя, яке залишили, розпочинаючи службу, і до тих змін, яких їхнє цивільне середовище зазнало за цей час. На цьому етапі ми відмічаємо меншу пріоритетність безпосередньо власного житла, а радше **визначеності щодо того, де та в яких умовах ветеран буде жити.**

Ветерани можуть ще не до кінця відчувати особисті потреби та схильні шукати житло, яке швидше виконує функцію «даху над головою». Проте вже на початку цивільного життя вони відчували потребу у власному просторі та зауважували, коли його бракує.

І: От ви казали, те, що проживаєте в гуртожитку, там знімаєте кімнату, так?

Р: Ну, вона безкоштовна.

І: А, ну, так.

Р: Від університету.

І: Так. І як, вам там досить приємно, комфортно, чи би хотіли поміняти?

Р: Хотілося би поміняти, але перші рази, коли я прийшов в гуртожиток, от коли дивитися на цю кімнату, я такий зайшов: "О, Боже!" В нас в бліндажі було чистіше, ніж там.

І: Так, ви казали.

Р: Я такий, от, і до того не було суїцидальних думок, коли прийшов у

гуртожиток, дивишся на це все, хочеться, тут можна вскрити вени. І такий, як можна в цьому жити? Як люди в цьому живуть? А потім якось змирився з цим фактом і вроді би нормально. Ну, холодильника нема, ну, нічо страшного. в нас на районі світла не було. А тут, при тому що попалося так, що сонячна сторона, в нас постійно тепло, я люблю тепло, ну, я люблю тепло, але не жару, і так само не люблю, коли дуже холодно, але люблю холод моментами. І от якраз попало в цю кліматичну оболочку, в якій мені комфортно. Правда нас було четверо в одній кімнаті, так, можна сказати, в рази три менша, ніж ця, нас четверо жило, але зараз двоє з'їхали, то ми вдвох тільки живем. І це якраз достатній простір для існування двох людей в цій кімнаті. Ось, ну умови хочеться не кращого, а набагато кращого». — Респондент 6.

Наявність житла в опитаних ветеранів додавала більше впевненості після повернення, бо було розуміння, куди повернутися — і навпаки.

«Звільнився, як і всі звільняються. Звичайно тяжкі були думки, це саме. По-перше, у моєму стані, що мені робити далі, були думки, на які я там визначався, наскільки вони будуть реалізовані мною, ну, по факту моєї соціалізації, була під дуже великим питанням. Тобто у мене нема ні даху, по факту, від сім'ї відірваний, тому що з дружиною ми в розводі, з дитиною спілкувався. Ну заїхав, приїхав, зустрівся з донькою, далі поїхав сюди, почав процес соціалізації».¹¹⁷ — Респондент 9.

«І: Ще таке питання: як виглядало ваше житло? Чи був у вас, скажімо так, власний простір, чи, можливо, була потреба в цьому?»

Р: Ну, дякуючи, мабуть, родичам моїм, то такої сказати дуже нагальної потреби, мабуть, не дуже було, але завжди єсть відчуття, що ти комусь щось повинен, що це не твоє і йдеш на якісь компроміси з собою і, але й сказати, що там десь там жили, там в якихся не дуже вдалих умовах, то такого не було. Це були комфортні умови, але некомфортно, так сказати, із сторони, що це не своє житло, що я не можу щось там змінити, ну, коли живеш не в своєму і

¹¹⁷ Перекладено з російської. — Прим. ред.

за це комусь щось винен, то це таке відчуття не дуже гарне». — Респондент 3.

Значна частина респондентів виказували потребу у власному просторі. Потреба побути наодинці з собою не завжди пріоритезується у спільних просторах, і ветеранам бувало складно знайти умови для усамітнення.

«Ну загалом така потреба завжди є. В мене не було свого місця, нічого. Якогось свого місця не було. Якщо треба було уєдинитись там на годину-дві. Я кухню обирав. А щоб просто, ну свого куточка, просто не мав, де розташувати. Я мрію про свій особистий кабінет там, але це поки що просто мрія». — Респондент 1.

І: А по часу повернення чи був у тебе якийсь власний простір?

Р: Та в принципі він і лишився, моє місце на дивані в куточку. Саме зручне.

І: Ну але таке місце, де тебе не дуже зачіпають. Де ти можеш побути на...?

Р: Та не в принципі. В принципі такого місця не було. Мене всюда знаходили.

І: Угу... Чи відчував потребу в такому місці?

Р: Ну інколи да». — Респондент 37.

Життєві навички та знання

Пріоритет етапу

Врешті-решт, саме ветерани йдуть своїм шляхом, і виконують дії, необхідні для того, аби почуватись добре в новому цивільному житті. Ми зафіксували життєві навички та рішення ветеранів та спогади про речі, які слугували для них підтримкою на початку цивільного життя. Цей список точно не є вичерпним, а кожен і кожна знаходять власні опори на шляху, проте він може слугувати підказкою та керунком при пошуку власних рішень. Знову ж таки, усі ветерани різні і те, що працює для одних, не обов'язково працюватиме для інших.

● Обговорення досвіду

Виговоритися та обговорити з кимось бойовий досвід допомагало респондентам:

«Ну знаю, я раджу говорити якомога більше. Ну насправді як би це дивно не звучало, але це реально працює. Чим більше ти говориш про це, просто розповідаєш одні і те жє історії, день в день, і це виходить з тебе. Ну і от я це називаю, це виходить з тебе... виходить війна. і залишається певна пустка, котра заповнюється нормальним спокійним цивільним життям і це круто. Якщо ця людина звичайно хоче повернутися до цивільного життя». – Респондент 16.

- **Мати час на адаптацію**

Дати собі можливість адаптуватися і не братися за щось важливе та не поспішати може сприяти проходженню цього етапу:

«Я коли ну коли вже демобілізувався і їхав додому, я зустрів побратима, який на півроку раніше оказався в цивільному житті, бо його перевели з оцієї частини там в штаб, і він вже у цивільному житті був пів року. І він сказав мені таку штуку, яку я на той час не почув, але це от саме про те, що я говорив, що треба такі речі. Каже, ти коли повернешся, каже, ти не спіши нікуди вступати, нічим особливо важливим займатись. Якби тобі буде видаватись, тіпа, що все круто, що все нормально, тіпа там всьо супер, но не спіши нічо робити». – Респондент 28.

- **Розуміння, які бувають етапи і що може бути після завершення служби у цивільному житті**

Один з респондентів зазначив, що його друзі попереджали, як може проходити етап переходу, тому це допомогло йому легше пройти цей етап, зорієнтуватися, що робити:

«А я... ну... мені було легше повернення з війни, бо мене перед війною мої друзі готували... вони принаймні мені озвучили, які будуть проблеми після війни. Я в принципі, будучи в зоні бойових дій, я розумів, що є різні етапи, можуть бути проблеми, і моя була, напевно, ціль зразу швидко чимось зайнятися. От одинадцять місяців в армії я вирішував проблеми мого підрозділу, так як був як офіцери, я

розумів, що мені треба всю свою енергію в шось швидко вкладати, бо інакше я поїду, поїду розумом, тому після війни я швидко зробив пропозицію і перший мій проект після війни було, це підготовка до весілля». – Респондент 4.

«Після повернення має бути однозначно якийсь період адаптації. Психолог чи соціальний працівник, яка має підготувати людину до того, в якому вона була стані під час служби, під час бойових дій і як може змінитися чи з чим вона може зіткнутися вже в цивільному житті, якусь інструкцію, якісь основні речі ну мали би озвучувати. В військоматах там, де ребята повертаються, чи, можливо, в частинах мають бути такі люди, я не знаю, але загалом якби цю картинку таку підготовки до вже цивільного життя, якусь таку хоча б мінімальну інструкцію, я думаю, вона була б дуже корисна насправді і от, я думаю, було б круто». – Респондент 28.

● **Самозарадність**

Здатність планувати, завдання або наявність мети допомагають розуміти, куди варто рухатися, і дають чіткий орієнтир. Зокрема один респондент сам собі ставив завдання на щодень і це підтримувало його:

«Перші два тижні не знав, що робити. я перші два тижні сам собі придумував, сам собі такі завдання. Може бути крайне дебільно, але я придумував собі завдання. І ставив собі ціль це зробити». – Респондент 1.

«Тобто я зібрався для того, щоб мені необхідно вирішити питання. Просто під паркан завалитися, отримати дембельські, нажертися і впасти під паркан, і замерзнути десь – воно мені триста літ не треба. В мене є майбутнє, в мене є донька». – Респондент 9.

Здатність продовжувати шлях, попри обставини, а також віра в себе допомагали долати труднощі.

«Насправді, підтримка від самого себе це максимально важливо. Ну тобто коли ти здаєшся, коли ти кажеш сам собі, все погано, я нічого не можу, ну от так воно і буде. А коли, незважаючи на обставини, ти

даєш собі якісь там вектори руху і починаєш їх в корисному плані. І сам себе підтримуєш, і сам собі кажеш, окей у нас все вийде, ну тоді все вийде. Навіть якщо не вийде, все одно це не стояння на місці, що дуже важливо». — Респондент 16.

Висновки: Перехід

1. Повернення потребує часу. Воно може тривати від місяця до півтора року в середньому¹¹⁸, проте цей період не варто вважати повною інтеграцією до цивільного життя – він є радше початком тривалого шляху, про який ми розповімо детальніше в наступних розділах.
2. Перехід є непростим періодом за своєю природою, а складнощі після повернення є частиною шляху, яка не залежить від дій чи особистості ветерана.
3. Відчуття та емоції, які часто супроводжують етап переходу – це розгубленість, тривога щодо майбутнього «що далі?», відчуття свободи, через можливість самостійно планувати своє життя, думки та бажання повернутися, провина вцілілого.
4. На початку цивільного життя воїни переходять з військової культури у цивільну, а їхня ідентичність має знову «переналаштуватися». Військова культура дуже відрізняється від цивільної, і до цього теж треба звикнути. Цивільне життя може видаватись незвичним, а крім того, вони й самі змінилися за час служби.
5. При переході часто можуть бути думки та бажання повернутися на війну, адже там все було зрозуміло, знайомо.

¹¹⁸ За умов позитивної траєкторії

6. На ранніх етапах повернення воїни могли ще не почуватись ветеранами та перебувати певний час ніби між двома світами: військовим та цивільним. Зокрема, під час війни юридичний перехід від одного статусу до іншого може суттєво розходитись у часі зі зміною ідентичності самих ветеранів. Власне відчуття воїнів про те, що вони відтепер живуть цивільним життям, може свідчити про завершення етапу переходу та справжнього початку цивільного життя.
7. Під час служби та на початку цивільного життя ветерани мали примарне уявлення про майбутнє, а відтак були схильні формувати нереалістичні очікування від власного цивільного життя.
8. На початку цивільного життя ветерани могли відчувати втому на межі виснаження та потребували часу на відпочинок та усамітнення.
9. Частина шляху ветерана – це пошук власних опор та підтримки у цивільному світі. Після завершення служби ветерани наче заново мають вибудувати/налаштувати свій добробут, щоб почати жити цивільним життям.
10. Життя ветеранів проходить в реальних умовах, серед цивільних людей, а стосунки з ними суттєво впливають на досвід переходу до цивільного життя. Водночас могли виникати труднощі з налагодженням зв'язків між ветеранами та їхнім цивільним оточенням, а з боку цивільних траплялося нерозуміння, упереджене ставлення. Визнання їхнього досвіду, внеску та потреб з боку цивільного оточення також були важливим для ветеранів, проте нерідко вони зустрічались зі знеціненням або применшенням досвіду натомість.

11. Часто респонденти не мали достатньої інформації про доступні пільги, а також зазначали, що процес отримання пільг та державної підтримки є забюрократизованим, що робить їх отримання важкодоступним. Іншим важливим аспектом є те, що часто ветерани зіштовхувались з дискримінацією щодо своїх пільг, як від державних надавачів послуг, так і від соціуму.

До початку служби

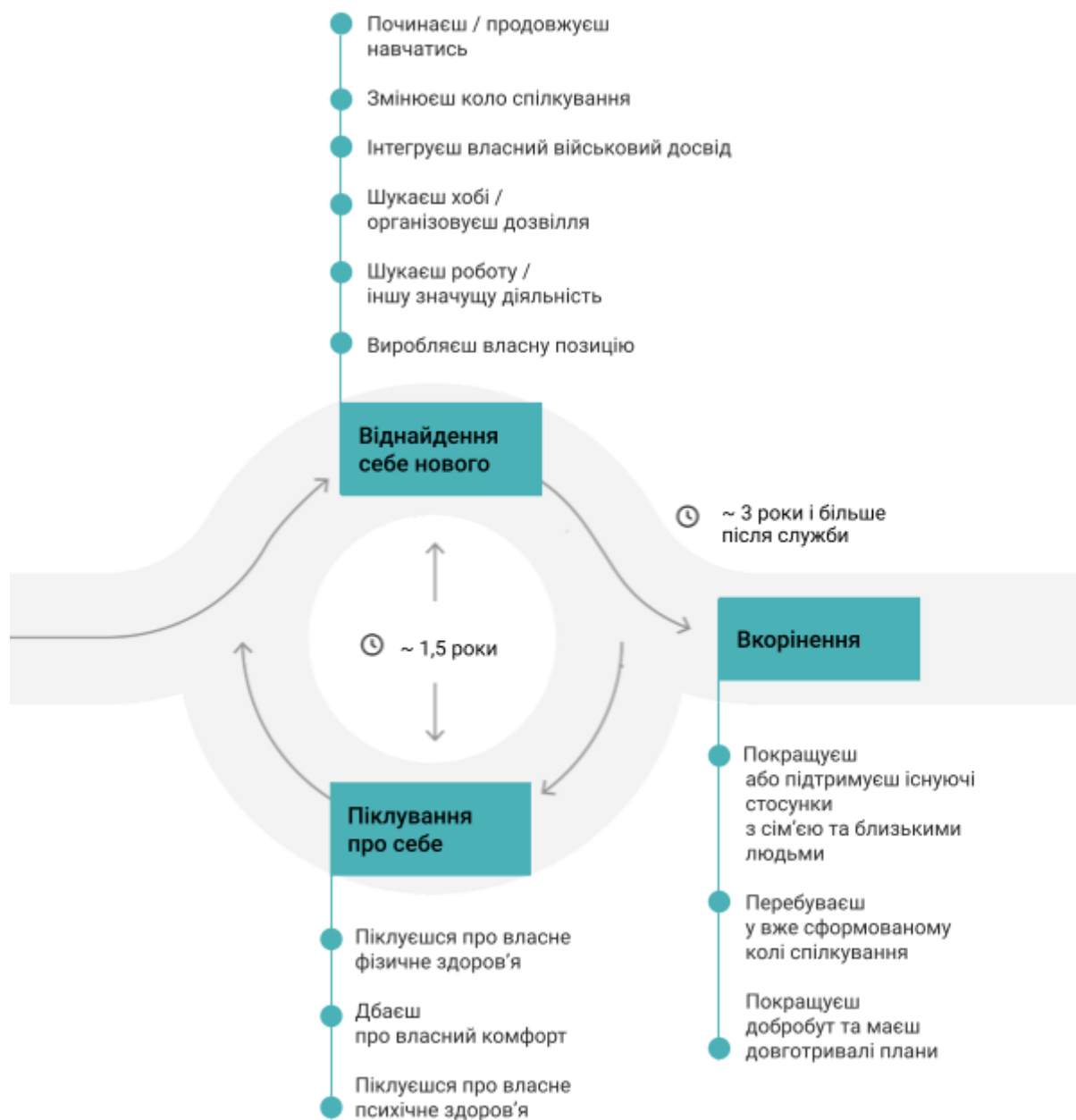
Служба

Перехід

Цивільне життя



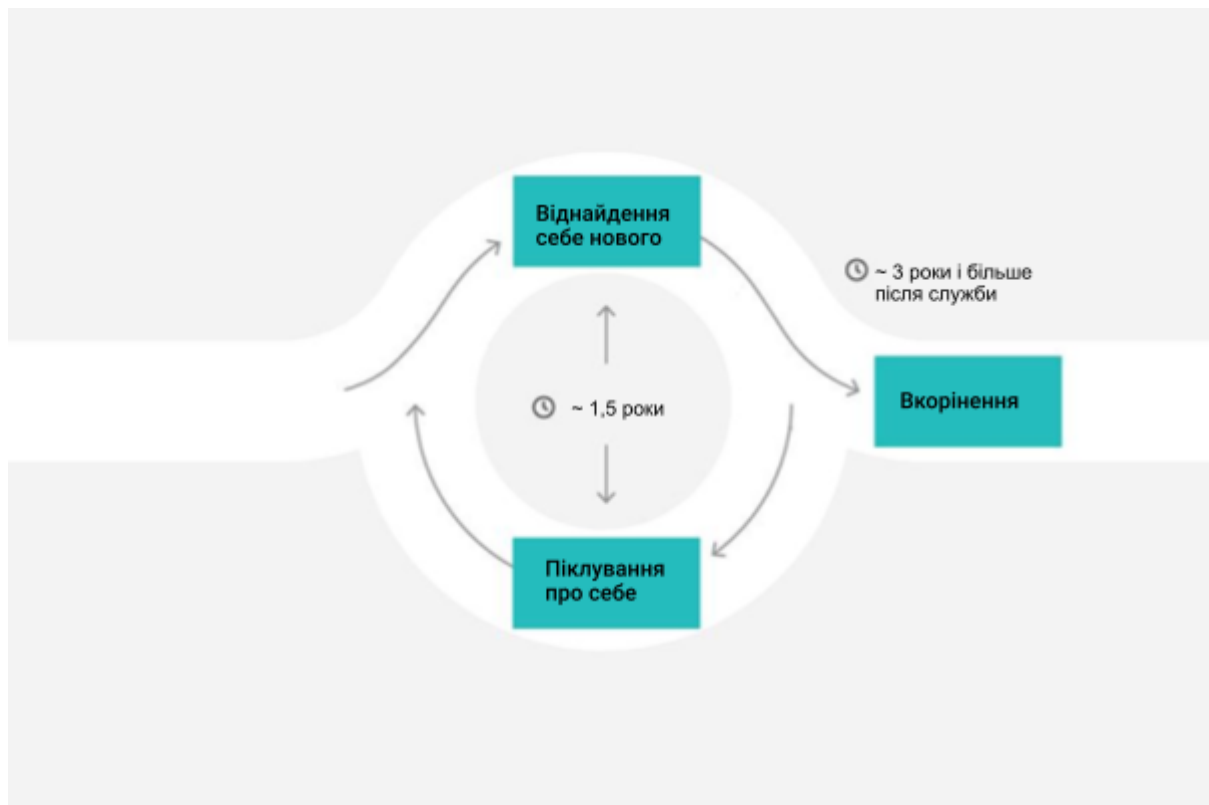
Вихід на пенсію і старіння



Цивільне життя

Коли ветерани вже почуваються більше частиною цивільного світу, ніж військового, настає час вибудувувати свою нову цивільну реальність. На відміну від служби, у цивільному житті ветерани вільні самі обирати, яким буде їхнє життя надалі, та докладати значних зусиль до його творення.

Для всіх цивільне життя проходить по-різному. Кожен йде власним шляхом, самостійно створює свою цивільну реальність. Проте варто виділити декілька схожих етапів, які виявились типовими для українських ветеранів. Ми виявили, що Перехід найчастіше супроводжується етапами Піклування про себе та Віднайдення себе нового. За їх успішного проходження, ветерани вкорінюються в цивільному житті, яке відбудували після повернення.



Проте повернення — це тривалий процес, який необов'язково закінчується вкоріненням саме у цивільному житті, адже з нашого дослідження також знаємо про випадки повторного підписання контракту чи повернення до війська. Для когось із них такий вибір також став укоріненням — прийнятим свідомо, з огляду на

тривалий горизонт планування та зі служіння власному покликанню.

Частина етапів можуть відбуватись послідовно, частина – накладатися один на одного. Важливо пам'ятати, що з 2014 року й донині українські воїни повертаються до цивільного життя під час війни, коли частина побратимів та посестер лишається на позиціях. Їх гнітить відчуття незавершеності, а цивільне життя не можна достеменно назвати мирним.

В цьому розділі ми опишемо кожен етап цивільного життя: від піклування про себе і до вкорінення у цивільний світ.

Піклування про себе

Піклування про себе – етап, коли власні потреби ветерана/-ки виходять для нього/неї на перший план. Це проявляється у всіх напрямках добробуту, зокрема через прагнення підвищеного комфорту, пріоритизації приватного часу і концентрації на своїх інтересах.

Коли ветеран/-ка вже трохи звик/-ла до середовища, в яке повернувся/-лася, і усвідомив/-ла власний перехід від війни до цивільного життя, його/її тіло та психіка потроху починають розслаблятися.¹¹⁹ Зокрема, можуть почати проявлятися різні наслідки служби для здоров'я, а їх прояви відчутно впливають на загальний добробут ветеранів. Ці фактори спонукають почати піклуватись про власне здоров'я і комфорт. Простими словами – тіло починає боліти, а стани, на які вдавалось не звертати уваги раніше, перетворюються на хронічні проблеми зі здоров'ям.

Ветерани можуть почати піклуватись про себе на будь-якому етапі свого шляху. Цей етап може відбуватися одночасно з етапами Переходу та Віднайдення себе нового. Ми зауважили, що серед респондентів багато хто починав дбати про себе через близько півтора року після початку цивільного життя, а успішне

¹¹⁹ Приходько, І. (2021). Профілактика та контроль бойового стресу у військовослужбовців: систематизація досліджень. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія», (64), 193–215. doi.org/10.34142/23129387.2021.64.12

проходження цього етапу сприяло подальшому вкоріненню. Хоча лікування присутнє на різних етапах життя, саме в стані піклування про себе, коли ветерани самі пріоритезують свій добробут та здоров'я, вони, на нашу думку, стають найбільш ефективними союзниками для лікарів та фахівців психічного здоров'я, адже передусім самі зацікавлені у лікуванні та терапії.

Піклування про себе – це багаторівневий процес, який передбачає не лише турботу про психічний чи фізичний стани, але й облаштування особистого комфорту чи створення власних ритуалів. Респонденти зазначали, що це можуть бути нові хобі, догляд за собою, заняття улюбленою справою, виділення часу для себе або ж скорочення кількості комунікацій з іншими до більш комфортних та змістовних для них. Піклування про себе включає також юридичну безпеку, можливість користуватися пільгами, наявність хороших житлових умов, в деяких випадках мова йде про особистий транспорт для кращої мобільності.

На етапі піклування про себе ветерани можуть почати більш усвідомлено ставитись до свого тіла та потреб, дбати про свій раціон та відновлювати відчуття смаку: що я люблю, що мені смакує, чого б мені хотілось. Вони також можуть уважніше ставитись до свого середовища, пріоритизувати власні звички, ритуали та відстоювати свої поведінку та правила у спільному просторі.

«Ну в кожній людини є свої там плюшки, котрі вона собі дає як винагороду. І якби я не хочу жити без них, без цих плюшок, ну а з іншої сторони, є щось таке життєве важливе. Тобто якщо треба буде, да, від цього треба, від цього можна відмовитись. От в ролі економії. Але знов-таки тут питання не в економії більше, як сказати вам, не цільове розпорядження коштів. От ну знов-таки повертається до фінансової грамотності, знов до цього повертається». – Респондент 16.

*«Я бачу, у вас тоже яскравий, гарний колір.
Р: Як собі ще настроєніє підняти?»*

*I: Ну дуже класно так, виразно взагалі. І нігті, все по стильному.
P: А що робити? Стараємся». — Респондентка 38.*

Це може бути виділення одного дня для себе чи часу, коли ветеран/-ка дбає про себе, їсть смачну їжу, та інші ритуали чи процеси.

«I: А як ви також для себе бачите, чи є, можливо, якісь нові звички, а до речі, якими ви стараєтесь піклуватись про себе, щоб залишатися в більш такому ресурсному стані?

P: Не, ну, ми з пані Оленою прийшли до висновку, що має бути час для себе. Мій час для себе — це вівторок, Ветеран Хаб, і кожен раз, коли я їду на роботу, це п'ять хвилин перед метро я купляю каву, навіть, якщо я спізнююсь на роботу, це мої п'ять хвилин, це той час, який я стою і не думаю, що мені там треба бігти, що я спізнююсь, що в мене там експертиза не закінчена, що дитина, чи дала, чи не дала те платтячко змінне, це мої п'ять хвилин...» — Респондентка 19.

Деякі методи піклування про себе мають більш неоднозначний характер. Серед ветеранів, як і серед цивільного населення, поширені різноманітні звички та практики. Зокрема, нам траплялись свідчення потенційно шкідливих практик на етапі піклування про себе, які, хоча й мали на меті полегшити біль чи впоратись зі стресом, часто несли загрозу для здоров'я та довготермінові наслідки для добробуту ветеранів. Наприклад, деякі респонденти умисно виснажували себе, вживали алкоголь, наркотичні засоби та інші речовини для зміни свідомості.

Недостатньо даних, аби робити припущення про причини такого вибору, оскільки серед ветеранів, які мають схильність до узалежненої поведінки, така поведінка може формуватись на різних етапах життя: як до служби, так і під час чи після неї. Серед покоління американських ветеранів, які долучились до служби після 9/11, узалежнену та потенційно шкідливу поведінку пов'язують із загальним стресовим станом, коли ветеран дезорієнтований та не розуміє, що саме потрібно зробити, щоб допомогти собі, а відтак може вдаватися до ризикованої поведінки,

яка, своєю чергою, більше може нашкодити, аніж допомогти¹²⁰. Серед респондентів дослідження ми зафіксували випадки, коли для покращення сну або боротьби з безсонням ветерани вдаються до вживання алкоголю, щоб, на їхню думку, розслабити нервову систему, або доводять себе до виснаження:

«І: Скажіть, будь ласка, ще таке, чи були у вас проблеми зі сном після повернення зі служби? Якщо були, як ви собі з тим радились?»

Р: Ну вони і зараз, от. Ну і одне із речей, я вам казав, маленьку рюмочку гарного напію, тоді я можу, є шанс, що я засну. Але, ну скажімо так, ще одна методика: я не лягаю до того часу, коли організм не скаже, що вже все і я просто вирубаюсь, і в мене часто було, що сутки-двоє не спав і тільки після цього мені вдавалося заснути. Організм був вже виснажений». — Респондент 32.

¹²⁰ Markowitz, F. E., Kintzle, S., & Castro, C. A. (2022). Military-to-civilian transition strains and risky behavior among post-9/11 veterans. *Military Psychology*, 1–12.
doi.org/10.1080/08995605.2022.2065177

Добробут: Піклування про себе

Здоров'я

Пріоритет етапу

Фізичне здоров'я

Тіло зазнає змін під час та після служби. Мова йде не лише про поранення, травми та шрами, але й про зміну ваги, м'язового тону, витривалості. Вплив, якого військові зазнають під час служби та бойових дій, може проявлятися впродовж усього подальшого життя.

Раніше ми вже зазначали, що під час служби воїни схильні не зважати та не лікувати вчасно ті стани, які, на їхню думку, не є критичними або достатньо серйозними, або ж не повідомляти про стани, які потенційно можуть призвести до звільнення зі служби, якщо вони мають на меті попри все залишитись у лавах сил безпеки й оборони. У деяких випадках воїни можуть не мати доступу до вчасної та якісної медичної допомоги, або наявна допомога може не відповідати їхнім потребам, не враховувати їхніх особливостей. Проте ігнорування та замовчування проблем не сприяють їх вирішенню, а від того, що ветерани обирають або змушені під тиском обставин не піклуватись про себе під час служби, наслідки для їхнього здоров'я не зникають самі собою. Простіше кажучи, через певний період після завершення служби тіло починає давати збій. Виявлення хронічних станів, їх коректна діагностика та лікування вимагають часу.

Відколи ветерани обирають звернутись за медичною допомогою та покращити свій фізичний стан, здоров'я стає одним з пріоритетних напрямків добробуту на певний період. Піклування про себе – це не лише візит до лікаря чи регулярні перевірки здоров'я. Це можуть

бути й інші дії, спрямовані на покращення власного самопочуття, наприклад, масаж чи теплі ванни для зняття больового синдрому, руханка зранку та графік дня. Часто ветерани займаються спортом і таким чином підтримують фізичний стан.

«І: ...Як думаєш, скільки тривав оцей перехід від служби до такого цивільного життя, да?»

Р: Ну, не знаю... якось... З одного боку, я й одразу влився, з іншого боку, постійно я... притягнув якісь звички, які в мене там до сих пір постійно переслідують. Ну, наприклад, там, не знаю, вставати зранку обов'язково в одній той самий час, обов'язково робити зарядку, там, пробіжка раз в два дні, заняття там на цих... фізичні заняття на тренажерах і ну, це як би з собою захопив і переніс постійно...» — Респондент 20.

Також це може проявлятися у розпорядку дня, який допомагає відновити необхідну рутину.

«І: А чи є якісь наслідки в плані фізичного здоров'я, які ви здобули умовно після служби, і ви відчуваєте їх вплив на ваше повсякдення?»

Р: Єдине, що є, це спина. Я в один момент, коли нас не підготували, кинули на марш-бросок з всією амуніцією, і тоді я трошки спину зірвала. Там деякий час мені потрібно було, щоб це якось відновити, але час від часу там бувають моменти, коли я розумію, що спина болить, просто поперек саме болить капець. В такому випадку так приходиться лягати в теплу ванну, або просто сідати, або лягати і просити, щоб мені той поперек пом'яли, тому що просто іноді очі на лоба лізуть. Це єдиний такий момент. Причому я робила і знімки, і в цілому там все нормально. Там нічого не показало такого ну щоб потребувало якогось там, якусь операцію або ще шось, або ще шось. Тобто в даному випадку єдине, до чого я прийшла логічно, що якщо це спорт, то максимально або ізолювати спину, або укріплювати корпус. Тобто якийсь такий баланс тримати. І все». — Респондентка 18.

«І: Розкажи трошки про фізичний, психологічний стан. Коли ти вже почала усвідомлювати цей момент переходу від військової служби

до цивільного життя, які були потреби твого здоров'я і твого психологічного стану?

Р: Ну здоров'я... Я займаюсь спортом, психологам потрібно займатись спортом, це один із методів саморегуляції, який допомагає якось відновитися і плюс до того маю проблеми із спиною, так як я звільнилася, мені потрібно просто займатися для того, щоб себе гарно почувати і ходити, і більш таких не було, і-і-і тобто спорт це є обов'язково то що фізично». — Респондентка 30.

Частина респондентів говорили про те, що в цивільному житті в них з'явився більш чіткий графік сну, що впливає на його якість:

«І: Як ви зараз оцінюєте стан здоров'я і що робите, щоб підтримувати себе?»

Р: Це в принципі я стараюсь плюс-мінус, щоб в мене був графік стабільний, в плані того, що десь об 11 лягати спати і о 6 ранку прокидатись. Не завжди це виходить, але хочь шось. Плюс я зрозуміла, що я за цей рік робочий дуже сильно втомилась. В мене дійсно теж немає ніякого ресурсу, вже закінчується просто в нулі, тому я не хотіла, не хотіла, але взяла собі тиждень як атошної...» — Респондентка 18.

Окремо варто зазначити, що на турботу про себе впливає також наявність шкідливих звичок чи формування нових, більш корисних.

«І: Якщо говорити про умовно шкідливі звички — куріння, алкоголь, — як у вас з цим справи?»

Р: Ну скажем так, чесно, курила років до 20, потім в один момент просто набридло, плюс в мене мігрень років з 10 або з 8, тобто це вже такий нормальний відрізок часу. І відповідно всі ці табачні вироби або ще шось мені протипоказані, тому що починає боліти голова, звужуються судини і це просто капець». — Респондентка 18.

Психічне здоров'я

Відбудова власного життя після служби та участі у війні потребує багато внутрішніх сил. У цей період ветерани можуть зіткнутись як із впливом травматичного досвіду, який вони здобули під час служби, так і з викликами самого процесу повернення до цивільного життя. Психічне здоров'я – це частина загального самопочуття та здоров'я. Відтак, наслідки для психічного здоров'я нерідко категоризують як моральну травму або моральне поранення¹²¹. Як і для фізичного здоров'я, піклування про психічне здоров'я може відбуватися по-різному: хтось відвідує психолога, хтось починає займатися спортом, а хтось намагається дати раду самотужки через рефлексію, медитацію та інші практики. Немає одного правильного механізму піклування, проте важливо зазначити, що піклування про власне психічне здоров'я після повернення накладається в часі з піклуванням про фізичне здоров'я, а деякі практики для покращення фізичного здоров'я впливають і на психологічний стан (наприклад, правильне харчування).

Піклування про свій психологічний стан може відбуватися зокрема шляхом відвідування психологів, психотерапевтів та психіатрів, залучення до сімейного, парного або групового форматів терапії.

Ветерани можуть звертатися до психолога точково. Тобто після певної травматичної події, яка гостро проживається й потребує роботи з нею, щоб покращити психологічний стан загалом. Це може бути загибель побратима, розрив стосунків, смерть родичів чи звичайний страх не знайти себе у цивільному житті:

«І: ... Чи звертався ти до психолога? Вимушено, якщо в госпіталі знаходишся...?»

Р: Один-єдиний раз по телефону, це було, коли загинув мій побратим...

І: Угу. Тобі це... ти мав номер психолога конкретного, чи тобі хтось...?»

Р: Так, конкретного.

І: Ага, тобто ти зателефонував і...

¹²¹ Barnes, H. A., Hurley, R. A., & Taber, K. H. (2019). Moral Injury and PTSD: Often Co-Occurring Yet Mechanistically Different. *The Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, 31(2), A4–103. doi.org/10.1176/appi.neuropsych.19020036

Р: Так, особисто я людину цю знаю, ми-и... годину поговорили по телефону і все.

І: В принципі так ти більше не звертався? А групи підтримки, ще якісь такі теми?

Р: Ні». — Респондент 24.

Або ж робота із психологом може бути на постійній основі для підтримання загального психологічного стану:

«І: А... чи зверталися ви до психолога там, психотерапевта після повернення з війни? Ну, вже майже три роки, да? Два з половиною, два з трошки.

Р: Ну, з психологом я працював... І в санаторії, й так... на певні там... на певні заняття, що тут були в Хабі там місяць назад. Теж я був... то... по можливості то звертаюсь». — Респондент 21.

Окрім індивідуальної роботи із психологом, ветерани можуть відвідувати групову терапію, тому що там присутні такі ж ветерани, які мають схожі переживання та розуміють:

«І: Підтримки, мало не спочатку, як вони в нас, наприклад, відбулись, да? А... чи це перша ваша група підтримки, чи ви вже десь ще були на якихось таких схожих групах?

Р: Нє, на схожих я не був. Це перше таке, що я почав... ходити якби... Люди, які мене там... можна поговорити просто... то... і якби ми... якби в тій темі військовій... небайдужі до війни. Якби то що, нам би воно... там би люди мене, які розуміють і я їх розумію...» — Респондент 21.

Але не всі ветерани звертаються до психологів чи ходять на групи підтримки. Це може бути зумовлено різними причинами:

Деякі ветерани вважають, що можуть впоратись самотужки без допомоги психолога:

«І: Ну з ваших слів я зрозумів, що до психологів ви не зверталися, так? Не бачили необхідності?

Р: Власне кажучи... розумієте, психолог... наскільки я... можу сказати про психолога. Ну психолог – це та людина, яка допомагає, тобі розібратися в собі. Вона не може вирішити твої проблеми. Вона просто допомагає тобі сприймати якимось їх там по-іншому... Попробувати побачити в них чи позитивні, чи негативні сторони... змінити ставлення до цих всіх подій... Ну я не знаю, в мене певно досить така сильна психорегуляція, що я поки що справляюсь сам. Без психолога». – Респондент 22.

Перебувають часто і в пасивному пошуку «свого» психолога, якому могли б розповісти про свої проблеми та думки, адже у роботі з психологом важливо мати довіру до фахівця:

«І: Ви трошки вже зачепили тему про ментальне здоров'я, як ви почувались після служби? Чи був у вас, можливо, досвід роботи з психологом/психотерапевтом?

Р: Я хотіла, але так і не дійшла до того. Не знаю, я спочатку шукала і ну скажем так, або, мабуть, здалась раніше, або все ж таки не знайшла того спеціаліста, до якого б хотіла звернутися просто-напросто. Тим паче, що зараз я можу про щось розповідати, отак відкрито, і це нормально. Коли все ж таки на той момент були якісь проблеми, я розуміла, що я не готова про них розповідати комусь, навіть якщо це людина з професійної точки зору може мені допомогти, але до того все одно треба якимось прийти. На що звертати увагу, знову-таки, я не розумію, скажем так. Тому було в планах, але не здійснилося». – Респондентка 18.

Для покращення психологічного стану здоров'я, окрім відвідування психолога чи груп підтримки, ветерани проводили час на природі, або розпочали займатися спортом тощо.

«Р: А в мене, якщо літом, то пасіка, поїхав на пасіку, телефон виключив, мене нема, всьо, я ісчез... а там воно автоматіческі, всьо само... таракани... коли яду їм трохи пчеліного дати, то вони трохи тухнуть...

І: А коли холодно?

Р: Пташки. В мене наразі є невеликий пташник, де я можу також проводити час.

I: Тобто, хобі...

P: Так». — Респондент 24.

«Я займаюсь спортом, це один із методів саморегуляції, який допомагає якось відновитися». — Респондент 30.

Стосунки та визнання

Сім'я/близькі

У цивільному житті сім'ям доводиться ніби знайомитись наново — знову вибудовувати спільний побут, домовленості, та розподіляти обов'язки. Розлука може проявлятися певний час у наслідках для стосунків, а нові набуті звички та норми не завжди прийнятні для інших членів сім'ї. Під час піклування про себе ветерани можуть мати обмежений ресурс на побудову стосунків, бути більш зануреними в себе і свої потреби, стани та переживання.

Ветерани, які не мали стосунків, можуть уникати їх формування.

Побратими і посестри

З часом стосунки з побратимами та посестрами зазнають змін, цивільні інтереси ветеранів можуть не перетинатись. Дистанціювання з побратимами та посестрами може переживатись по-різному з боку ветеранів: для когось це може бути болісно, викликати сум.

Цивільне оточення

Турбота про власний комфорт та потреби знаходить відображення зокрема у стосунках з оточенням. Після повернення з військової служби ветерани помічали, що значно більше почали цінувати

змістовне та комфортне спілкування, тому уникають тих, хто порушує їхній спокій чи створює певний дискомфорт:

«Р: І по-перше, це все не прикольно, а по-друге, це у мене таке приступи депресії, котрі і так були дуже сильні і неприємні. Я максимально обмежив це коло спілкування з людьми, з котрими я хочу поговорити окрім війни, або з котрими пов'язано більше ніж спільний військовий досвід.

І: Угу. Тут якраз є уточнююче питання, про що ви зараз спілкуєтесь... ви сказали, що це різні теми, не тільки про пережитий досвід?

Р: Ну да, абсолютно про все. Про подорожі, про політику, про останнє, про що ми говорили, це про театр. От. У побратима дружина, вона працює в театрі, і ми багато про театр говорили, і про ІТ, і про ще ми таке цікаве говорили, я вже не згадаю. Ну абсолютно... Є просто люди, да, побратими, з котрими можна спілкуватися, як з цивільними, з котрими не стосується війни напряму, і це круто. Бо я насправді не так недавно їздив у інше місто. І я знайомився з людьми, з моїми підлеглими, котрими ми там працюємо 2,5 роки, але я їх ніколи не бачив вживу. І ми так познайомились, сиділи в кафешці спілкувались про те, про се, і зайшла мова про війну. І я кажу, ви ж розумієте, що так чи інакше рано чи пізно буде велика війна, от ето от всьо. Вони, як, в сенсі, війна ж закінчилась вже, уже майже, уже ж майже не ідьот. Ну ето от я... в місці м'якше там уникати, там нехай собі живуть як хочуть, усе». — Респондент 16.

Матеріальні потреби та безпека

В цій сфері добробуту в частини респондентів можна виокремити потребу коштів для піклування про себе. Наприклад, були респонденти, які не звертались до фахівців із психічного здоров'я через брак коштів.

«І: Це було, скажем так, забезпечення від держави, от ви згадували про госпіталі чи особисто...

Р: Ні, це суто особисто я знаходив і спілкувався, але ж, скажемо так, найбільш професійно і серйозну допомогу я зміг знайти тільки у вас.

От. Причому я вам скажу так, що цього психолога мені рекомендували ще до того, як відкрився Ветеран Хаб, але, ну вибачте, для мене це було дуже занадто дорого.

І: Тобто ви дізнавались, скільки коштують послуги, і не могли піти.

Р: Я не міг оплачувати, бо це для мене було занадто дорого, от. А менш професійні варіанти, які в мене були, ну мене вони не влаштовували. Хотя деяку користь вони мені принесли. Тому що, скажімо так, все рівно це була якась допомога». — Респондент 32.

Житло та фізичне середовище

Пріоритет етапу

Фізичне середовище — одна з важливих складових комфорту на етапі піклування про себе. Необхідність мати власний простір, речі, які подобаються, зрозумілі правила взаємодії зі співмешканцями були типовими для цього етапу. Також, доволі часто для ветеранів комфортне житло — це власне житло:

«Ну просто в нас свого житла нема, ми то там то з одної квартири... То на другу, то до тьощі... То в мене батьків... Ну... Це так. Ну в основному, це по житлу такі...» — Респондент 36.

Також варто зауважити, що велика частина респондентів потребувала, мала бажання і планувала мати власне житло. Проте часто не було для цього достатньо ресурсів.

«Так, зрозумілим, адекватним. Бо під 30% річних, і 300% від вартості житла виплачувати — це реально перебор. Ось цим би я скористався. Я кинувся до цієї програми. Типу будуєш свій будинок в сільській місцевості. В пригороді я хотів будинок якійсь придумати. Щоб хоч і мінімально покрити потреби мої та дружини. А програма там, будуєш будинок, кредит дається до 500 тисяч гривень. Будуєш будинок і через 5 років починаєш виплачувати. 5 років відраховали і починається виплата кредиту. Але ця програма не працює, вона не фінансується. І в Ощад банку кажуть “пф, такого просто немає”. Це дуже проблемне, але з таким багато хто скористався. Це реально закрило б потреби багатьох ветеранів та військовослужбовців. Я не кажу, що житло повинно бути безкоштовним. Але...» — Респондент 1.

Респонденти згадували про потребу кредитування чи іншої програми, яка б працювала та давала змогу ветеранам отримати/купити власне житло.

«Я тіки, мабуть, шукав якісь програми по допомоги, там при надання житла. Ну я там не розраховував на якесь там житло типу. Я й зараз залишаюсь на черзі, так як я звільнений за станом здоров'я, але там, наскільки я зрозумів, кожного разу по запиту, на який я номером за списком в цій черзі. Раніше, наскільки я знаю, в нас там частина була на череді гарнізону, а тепер ми якимось там одділили. Головне управління розвідки. В них там своя тепер черга. І та черга, я так зрозумів, черга без номерів. І тому я великих там надій не покладаю. І наскільки я шукав якісь програми по житлу, то я знайшов тіки для... То знайшов тіки з таких реальних програм – це для переселенців або військових, які є переселенцями. А якихось таких реальних дійсних... Я не шукаю якихся там, як кажуть, халяви. Я розумію, що єсть люди, які більше в цьому в потребі є. Якби готов би платити якусь іпотеку, але ну щоб це були якісь адекватні умови. Але поки таке я не знайшов. Тому мабуть...» – Респондент 3.

«І: ... Чи були у вас власний приватний простір, чи ви відчували потребу у зміні житла, збільшенні, розширенні площі житла?»

Р: Ну, це да, це було. Ми вчотирьох були в двокімнатній – це половина дома. Приватного там. Майже сорок один квадрат всього. Тобто і ми, і діти там, ну, це так, це було б необхідно. Но знову ж таки, це ж зовсім інші кошти навіть. В мене початок бізнесу, а, знов-таки, чи кредитування якесь там, ну, як то можливо, іпотечна програма якась адекватна, чи щось». – Респондент 7.

Окрім власного житла, можуть виникати також інші потреби, які пов'язані з середовищем та мобільністю. Наприклад, деякі респонденти зазначали про потребу у власному транспорті для комфортного руху.

«І: А як змінилося ваше сприйняття подорожей, в порівнянні як було до служби, і після служби? Чи змінилось, чи не змінилось?»

Р: Ну в принципі да. Помінялось, більше ціную то, що... яке... сприйняття.

I: Угу, внутрішньо сприймається інакше? А чи вплинуло це на кількість подорожей?

P: Подорожей зменшилось... так як транспорт... все залежить від транспорту...» – Респондент 34.

Життєві навички та знання

Пріоритет етапу

Піклування про себе включає також життєві навички, зосереджені на турботі про себе та задоволенні своїх потреб. Наприклад, це може бути навичка приділяти час собі, на відпочинок чи інші заняття. Респонденти зазначали, що вони планують свій графік таким чином, щоб був час на відпочинок:

«Я стараюся вести цей графік. Ну я намагаюся вчитися кожен день, я розумію, що особливо типу в складних штуках, типу математики це короче має бути, як тренування, потрохи, кожен день. Там штурмувати якісь задачі, це не дуже ефективно, ефективніше використати цей час, якщо розбити його на часові проміжки. Зараз читаю літературу, щодо цього приводу, як ефективніше вчитись. В мене є там різні сфери, якісь предмети, різні сфери типу, в яких треба вчитися, різні курси, все інше. Я намагаюсь якось вибудувати цей графік. Виходить по-різному, є плани інших людей, мої плани, які теж у це вмішуються. Вихідні, дні народження, ще щось там, вибиває з колії, я намагаюся повернутись, навіть якщо є якийсь конкретний час вчитися, то якщо знаходжу час, то хоча б час вчитися, вчитись кожен день, це ні, я над цим ще працюю. Ну але в цілому, в мене там нема, як я знаю багатьох людей, і бувало раніше у студентські часи, коли збивався графік, там сидіти до 3-ої години ночі, вже день, вже обід, так таке трапляється. Тобто я частіше вночі сплю, намагаюся прокидатися не пізно, якось триматись світлового дня. Ну короче, я б не сказав, що жорсткий там графік. Але намагаюся триматися кінця». – Респондент 15.

Серед звичок піклування, про які говорили респонденти, було також читання книг та вивчення чогось нового:

«Ментально знов-таки книжки, статті, якийсь саморозвиток, банально сісти поговорити з собою “так, чьо ти нервуєш? Шо тебе зараз драконить?” І допоки людина сама собі не відповість на ці питання, далі нема чого робити». — Респондентка 18.

Інший приклад — більш різноманітне дозвілля:

«Крім того, що оці проекти ветеранські, я взяв за правило відвідування театрів. Тобто театри це теж для мене виявилось серйозною терапією, в мене вже, я в останні там кілька років просто ці білети, я їх клею у себе на стіну, там на їх там уже більше сотні. І от таким чином я себе підтримую в плані психологічному, соціальному, етичному і так далее. І от, вот, а все ж таки у нас театри є серйозні, професійні, і саме в театрах оцей етичний рівень там чітко проглядається. Якщо в тебе, ти провалюєшся просто там, не утримаєшся. Ну, десь Українка, Франка, нові театри і такі класичні там дійсно, якщо в театрі звучить неправда або щось таке, воно зразу видно, от. Ну, от щось подібне, очевидно, сформувалось і в тих, хто приходе, оця нижня планка етичності, вона значно вище, ніж вища планка людини мирної». — Респондент 13.

Висновки: Піклування про себе

1. На етапі піклування про себе у ветеранів є потреба та бажання турбуватися про свої тіло і розум. Це може проявляється у всіх напрямках добробуту через піклування про здоров'я, бажання підвищення власного комфорту, створення власних ритуалів турботи про себе чи виділення часу на себе.
2. Ветеранам необхідно подбати про себе та свій добробут, аби в майбутньому хотіти та мати змогу дбати про інших.
3. Одними з пріоритетних сфер добробуту є фізичне та психічне здоров'я, а також житло та фізичне середовище, життєві навички та адаптивність.
4. Цей етап може накладатися на інші етапи, як-от початок цивільного життя, віднайдення себе нового.
5. Під час піклування про себе ветерани схильні шукати допомоги фахівців та співпрацювати з ними на благо власного здоров'я.
6. Піклування про себе може набирати деструктивних форм та не завжди сприятиме довготривалому добробуту ветеранів.

Віднайдення себе нового

Ми змінюємось упродовж усього життя, а досвід, який здобуваємо, впливає на формування нашого «я». Війна та служба, а також повернення до цивільного життя — об'ємні та насичені пласти життєвого досвіду. За відносно короткий відрізок часу, люди стають свідками та переживають доленосні події, формують унікальне оточення та долають немислимі доти виклики. Природно, що цей досвід може піддавати сумніву попередні уявлення про себе, про світ, та про свою роль у ньому. Від буденних звичок, ритуалів та вподобань до переосмислення духовних та світоглядних опор — війна змінює життя ветеранів. Після повернення до цивільного життя, зустріч з цими змінами неминуча.

Проте війна є лише відрізком життя. Зіткнувшись зі змінами у собі вже у цивільному житті, ветерани проходять етап віднайдення себе нового — створення нової ідентичності, яка вибудовується поверх усього їхнього досвіду дотепер (до служби, під час неї та після завершення). Ветерани шукають відповідь на питання: «хто я?», яке веде до багатьох інших світоглядних питань: «що для мене важливо?», «в якому середовищі мені добре?», «яка моя цінність?» «чим я хочу займатися?» тощо. Ці пошуки — невід'ємна і непроста складова цивільного життя. На цьому етапі характерним є постійний пошук в усьому, зокрема пошук справи/хобі, що приносить задоволення та/чи є покликанням, пошук чи формування спільноти, в якій комфортно. Поступово, їхнє коло спілкування стає більше цивільним, ніж військовим — завдяки власній активності та прагненню пізнавати нове.

Бойовий досвід дуже відмінний від цивільного життя. А проте, по поверненню неможливо просто зробити вигляд, що цього досвіду не існує. Ветерани переосмислюють свій минулий досвід та вчать інтегрувати його у нове цивільне життя, знаходять комфортні форми його проявляти: знімають уніформу і шукають для себе зручне цивільне вбрання, перестають називати себе за позивним, а відрекомендовуються за іменем, знаходять вираження своїй історії у написанні книг, проговорюванні тощо.

Цей етап може відбуватися одночасно з іншими етапами шляху після повернення, зокрема з початком цивільного життя, піклування про себе.

Важливо також зазначити, що частина респондентів на етапі Віднайдення себе нового приходили до висновку, що військова служба була не епізодичним явищем на їхньому шляху, а слугує життєвим покликанням, і більш усвідомлено обирали продовжити службу з цією метою. Певною мірою, повторна служба для таких людей могла стати шляхом власної реалізації після повернення до цивільного життя і перетворювалась на елемент Шляху ветеранів та ветеранок. Необхідні додаткові дослідження, щоб виявити, чи повернення після такої повторної служби матиме схожі етапи шляху.

Серед респондентів були люди різного віку, тому що брали участь у війні як зовсім юні, так і ті, кому вже було близько 60 років і недалеко до демобілізації за віком. Зважаючи на такий віковий діапазон ветеранів, варто зазначити, що частина ще перебували на навчанні перед початком служби, а хтось мав закінчену вищу освіту, але вирішив продовжити навчатися, щоб реалізувати процес пошуку нового себе після завершення військової служби.

Добробут: Віднайдення себе нового

Віднайдення себе нового – період пошуку та змін, які мають прояв в усіх елементах добробуту. Ці зміни є нормальною частиною шляху та необхідні, аби ветерани змогли самотійно відчувати, що для них є новою нормою та яким вони хочуть бачити власне життя.

Стосунки та визнання

Пріоритет етапу

Після повернення у звичне цивільне середовище ветерани можуть зіштовхнутися зі складнощами у взаємодії з членами родини, друзями, колегами по роботі, сусідами. А на етапі Віднайдення себе нового ветерани, враховуючи власні особистісні зміни, поглиблюють або завершують стосунки, формують нові кола спілкування. Взаємодія з іншими людьми є більш усвідомленою, ніж на початку переходу.

Сім'я/близькі

Після повернення партнерам часто доводиться наче заново знайомитися одне з одним, пізнати ті зміни, які відбулися як з ветераном/-кою, так і з партнером/-кою поки вони були на відстані. Те саме може стосуватися і дітей. Якщо на етапі Перехід це знайомство відбувається, то на етапі Віднайдення себе нового у стосунках можуть відбуватися процеси для покращення чи поглиблення цих зв'язків або ж їх завершення.

«І: Ми також частково торкалися стану психологічного після повернення, да і що... можеш ще раз, от який був після повернення і, можливо, який він зараз, да? Чи є якась кардинальна різниця, да?»

Р: Ну, різниця точно є. Тому що ну, в сімейному плані. Ми поступово з дружиною вже якби проходимо через якусь там коло проблем, вчимося один одного розуміти і от, з кожним там місяцем в нас

просто якось міцніші і міцніші стосунки, спокійніші». — Респондент 20.

Наприклад, партнери намагаються шукати спільні заняття, щоб більше проводити часу разом:

«Р: Да. Вільного часу майже нема. В мене сміялися. Дружина якось синов'ям сказала: "Ви хоть з'являлися, іноді в гості заходили". Вони кажуть: "Да, вас спіймаєш вдома? Ви ж в нас бродячі. Звоню, хочу в гості заїхати, а ви відповідаєте: "А ми в Карпатах". Другий раз хочу, а ми там десь ще".

І: Тобто трохи подорожуєте?

Р: Ну, по Україні трошки, якщо в мене є можливість. От коли особисто є довгі вихідні, десь святкові там 4 дня, то я обов'язково з дружиною намагаюсь на цей час десь поїхати, так, щоб трошки подвигатися і як правило це зв'язано з природою, ось... Якось так». — Респондент 32.

«Стало більше якби вирішення побутових питань з дружиною... от якщо раніше вся битовуха, скажем так, скидалась на неї, бо вона фактично займалась, бо я займався своїми якимись проблемами, танками, БМП і невикопаними окопами, то майже всі побутові проблеми вирішувала дружина, зараз якби потихеньку починаєм вирішувати ну... якби вклинюватись у вирішення цих проблем... от і намагаюсь якби відвоювати своє місце під сонцем... а-а-а... сталось якби за два роки до закінчення служби, я став менше спілкуватися з друзями, з усіма причому... ну це там власне після одруження і народження дитини весь вільний час, все якось навколо сім'ї замкнулося, з друзями ходити гуляти майже, ну, все ж якби практикую таке зустрічі з друзями, там якісь походеньки, але намагаюсь або сім'ю витащити, так як є дитина, то це не завжди можливо, також якось намагаюсь провести час один на один з дружиною, тобто дитину... ну дочку Сару в садик десь відвести, або на бабусю залишити... а-а-а. Щоб провести час з дружиною... і-і-і... якби таке». — Респондент 8.

Також для покращення стосунків та відновлення комунікації ветерани зі своїми партнерами могли звертатися до психотерапевтів:

«І: А чому вирішив звернутись до фахівця?»

Р: Тому що були в принципі великі проблеми в сім'ї, вони були і до того, але до того якось... Були там пропозиції з психологом позайматись, я до цього ставився якось скептично. Скептично і насторожено. А потім з'явився мобільний офіс, Ветеран Хаб, і якось воно все рівно дотичні люди до нас, більш близькі, і тоді вже ризикнув, і зайшло». – Респондент 37.

Побратими і посестри

Також на цьому етапі при формуванні свого оточення окреме місце займає формування власного кола побратимів-ветеранів чи дотичність до ветеранської спільноти. Для того, щоб бути ближче до ветеранської спільноти, респонденти зазначали, що намагалися шукати певні ГО, спілки ветеранів або створювати їх у якості простору для спілкування та допомоги іншим, хто на цей час перебував на фронті.

«Там молодіжні, культурні, освітньо-мистецькі, наша там ветеранська і ми там вже якось об'єднуємо зусилля. Проводимо якісь акції, збори коштів на якісь питання. Якісь там перегляди фільмів, для молоді якісь концерти і так далі». – Респондент 37.

Цивільне оточення

Зміни, які супроводжують ветерана протягом переходу до цивільного життя можуть мати різний характер, але, в залежності від етапу, вони можуть відрізнятися рівнем усвідомлення та акцентами.

Відчуття того, що цивільне оточення не може зрозуміти все те, що довелося пройти, сприяють змінам в оточенні, різниці цінностей тощо. Тому виникає потреба в пошуці чи формуванні нового

оточення.

«Мені важко спілкуватися з цивільними саме тому, що зникли теми, які раніше об'єднували. Ціни в магазинах. Люди добрі, я можу щось змінити? Нічого. Да, да, погано, ціни великі, да, я з вами згодна, але обговорювати це, скажемо, протягом півтори-двох годин, я не стану. Це факт, який ми підтвердили, все. Чого його обговорювати? Немає теми». — Респондентка 19.

«Я просто розумію, що вони хороші люди, ну але, на жаль, не цікаво, і вони це відчують, і я це відчуваю, тому гуляємо, тобто якщо він хоче йде з ними, десь сидить спілкується, я кажу окей, просто так сидіти мені не хочеться». — Респондентка 18.

На етапі віднайдення себе нового приходить також усвідомлення, як досвід бойових дій вплинув на підхід до побудови стосунків чи взаємодії з колом оточення:

«Тому в цьому відношенні... це воно перенеслось в зараз. Так, хоп зібрався, підем гуляти всі разом. "Я не хочу" — питання даже не обмовляється. Зібралися і йдем гуляти всі разом. Можливо, воно трошки... авторитарне таке, але не знаю... Поки що живемо всі разом». — Респондент 22.

Покликання

Пріоритет етапу

Зміни особистості після повернення мають вираження в тому, чим людина займається, чого хоче навчатися, що хоче робити з професійної діяльності чи хобі. Навіть ті ветерани, які першопочатково повернулись на роботу, яку виконували до служби, з часом можуть змінити посаду, фах або команду. Змінюючи робоче середовище, ветерани також змінюють оточення та знайомляться з новими людьми, розширюють коло власного спілкування. Також, вони могли прагнути нових знань та досвіду. Тому на цьому етапі деякі респонденти йшли вчитися, проходили

курси, змінювали фах чи місце роботи, могли знаходити різні хобі, які приносять задоволення чи/та будуть значимі для них.

Освіта

Одним з можливих варіантів віднайдення себе є освіта. З огляду на відповіді респондентів, ми виділили декілька напрямів для реалізації навчання після завершення військової служби:

- **Вирішив/вирішила піти навчатися далі, щоб покращити себе**

І: Якщо трошки повертатись до теми роботи, освіти, чи відчуваєте ви потребу в перекваліфікації або, можливо..?

Р: Підвищення кваліфікації? Я постійно навчаюсь. Я повернулася через сім років, з'ясувалося, що... Ну, в мене... в мене загалом дома лежить п'ять дипломів.

І: Овва! Ви серйозно?

Р: Да, я така. Я дуже довго себе шукала. Я почала з медицини і до неї повернулася, але це був такий великий шлях, великий, довгенький. І з'ясувалося, що одна із моїх професій, а свого часу була айтішніком досить непоганим, майже все помінялось... Тобто я постійно навчаюсь. Я щось читаю, щось десь вивчаю, щось десь підчитую по дорозі, щоб повернути себе». — Респондентка 19.

Також у частини респондентів після завершення служби з'явилося бажання почати власну справу, тому для цього проходили курси з підприємницької діяльності, а деякі потім навіть здобували профільну освіту:

«Р: Це так, так. Я проходив курси, те, що організував курси підприємницької діяльності для ветеранів АТО, це організував КСЄ, Київська школа економіки, теж у вас тут (прим.: у Ветеран Хабі) займалися там. Ну, це було для розуміння взагалі-то, як воно має рухатись, правильно рухатись. Ну, трошки все одно це якось більш масштабно, більш для якихось там таких організацій, які займаються

там продажем чогось чи якихось послуг, товарів. Тут трошки інша галузь зовсім, але це все одно знання і теоретичні, і вони жодним чином ніколи не будуть зайві.

I: Угу.

P: Ось, а зараз я пішов навчатися на магістратуру... Це вже профільне навчання, скажімо так... Це вже щоб отримати профільну освіту, щоб потім далі ліцензувати бізнес, бо потрібна профільна освіта. Бо є деякі проекти, які ти не можеш виконувати, не маючи на це дозволу і ліцензії». — Респондент 7.

- **Зрозумів/зрозуміла, що у житті потрібно щось змінювати, тому пішов/пішла навчатися на інший фах**

Під час процесу віднайдення нового себе відбувається також і переоцінка попереднього досвіду, з'являється бажання частково чи кардинально змінити щось у житті. Для частини респондентів — це зміна фаху на новий. Для того, щоб це зробити, або йшли одразу на бажану роботу й проходили процес навчання вже там, або спочатку проходили навчання, а потім уже був пошук роботи:

«I: Угу. Які твої потреби були в сфері навчання або підвищення професійного рівня? Ти згадав про освіту, можливо, ти інший напрямок вибрав, чи ти закінчував ту... освіту?

P: Я і... я на той момент, ну, пробував себе в екології... хотів займатися в екологічній сфері.

I: Угу

P: Я вступив для цього в заклад вищий навчальний, але там, якби не зросло трохи. Той навчальний заклад через рік скоротили, фінансування повністю обрізали і типу, мене, типу, говорять, чувак, вибачай. Тіпа.

I: Угу

P: Повернули гроші і всьо на тому.

I: Але гроші повернули.

P: Да, на тому все забулося. Потім підвернувся момент, що можна було з академічною різницею вступити в кооперативний інститут на Право, ну, і власне, чим я займався, вступив і от закінчив його. Потім ще... коли це? Півтора роки тому пішов на військову кафедру, тому

шо вже якби здобув вищу освіту. В універі політехнічному. І через півроку став на облік». – Респондент 33.

Окрім цього, новий фах здобувався не завжди з метою подальшої роботи в цій сфері, але й для того, щоб бути більш освіченим у ще одній галузі.

«Р: Трошечки, правда, закинули, але будемо продовжувати. Цікава мова і цікаво взагалі це. І плюс пішов ще вчитися в коледж.

І: А на кого?

Р: На юриста.

І.: Угу... А зараз цей процес триває?

Р: Да. Зараз учусь якраз. Собі подумав, що в принципі в свій час відчував себе дорослим. Працюю, гроші заробляю, нашо мені навчання. Мале дурне було, закинув тоді навчання. А зараз розумію, що воно все рівно треба. Рано чи пізно да...» – Респондент 37.

Щодо **типу навчання**, яке обирали ветерани на цьому етапі, це були:

- **Формальна освіта**

На етапі винайдення себе нового, ветерани можуть приймати рішення про продовження формальної освіти (йдуть навчатися у заклади вищої освіти чи продовжують вже розпочатий курс, який довелося перервати через участь у бойових діях) або ж здобувають нову професію. Формальна освіта передбачає тривалий термін навчання, тому це має бути зважене рішення.

«Да, на тому все забулося. Потім підвернувся момент, що можна було з академічною різницею вступити в кооперативний інститут на Право, ну, і власне, чим я займався вступив і от закінчив його». – Респондент 33.

- **Проходження курсів**

Також більш ощадний по часу спосіб здобуття нових знань – це профільні, короткострокові курси, які здебільшого тривають до року, але за час їх проходження можна покращити вже наявні навички чи здобути нові.

Навчальні курси можуть бути більше для загального розвитку чи для задоволення потреби в чомусь новому:

І: Ви казали про курси масажу як додаткове навчання, що ви робили після звільнення зі служби, чи було, може, ще щось, крім теперішнього університету, курсів масажу... водійських курсів?

Р: Була акторська майстерність... ораторське мистецтво... курси баристики... І по курсах таяк таких більше нічого не було. Ще було курси домедичної допомоги.

І: Окей. Ви зараз плануєте отримати якби повну вищу освіту?

Р: Так.

І: Це ваша якби ціль така. І це у вас є перший рік навчання?

Р: Так». — Респондент 6.

Одним із найбільш розповсюджених напрямів курсів, які проходили ветерани серед респондентів, це ті, що стосуються напряму інформаційних технологій (ІТ):

«Р: Якби спочатку були. Тобто навіть була така розгубленість, неможливо визначити, з чого почати, тому що коли там проходиш службу в Збройних Силах, там всьо чітко, ти там знаєш, як діяти. Якщо хочеш в військовий ВУЗ поступати, знаєш там рапорт, документи, ВЛК потрібно проходити, а в цивільному житті не знаєш так спочатку, за що братись. І я розпочав це з того, що записався на ІТ курси, які зараз проходжу.

І: Задоволені тим своїм вибором?

Р: Так.

І: Я розумію, що це початок, але вам подобається?

Р: Задоволений, так». — Респондент 27.

«Ну і типу, просто повірте, що на одні і ті самі задачі витрачалось більше часу, чим у інших. Але ну-у-у, я не думаю, що це пов'язано зі службою, я думаю, це пов'язано з конкретною задачею, е-е-е, ну я думаю, це нормально, що люди по-різному виконують всі ці задачі, ну мені було важко, тому через цей режим роботи, мене напружало, що паралельно потрібно ще вчитися, продовжувати вчити математику і по програмуванню було важко, ну і під кінець, десь за місяць до кінця роботи, я вже відчув що вигорів. Типу мені було дуже

важко вставати, типу зранку йти на роботу, все інше, ну але в мене був цей, типу, крайній строк, мені просто потрібно було до нього дотягнути, я так і зробив. Ну не знаю, важко порівнювати, але я можу легко порівняти своє навчання, бо я зараз вчуся, ну окей, я думаю, що серед тих штук, які змінилися, те, що я став більш наполегливий, те, що докладаю більше зусилля, це дуже допомагає, коли дуже важко». — Респондент 17.

● **Самонавчання**

Не можемо не зазначити й бажання навчатися ветеранів не в межах ЗВО чи навчальних курсів, але й самотужки за допомогою навчальних матеріалів, які знаходяться у відкритому доступі:

«От саме в робочому плані я почав активно вивчати англійську. Але це вже сталося після переїзду в Вінницю. Можливо, тут, якби такий злий жарт зіграло то, що мене забрали назад на ту саму роботу і без там... додаткових іспитів і, ну, і мені просто-напросто мені там не треба було знання іноземної мови, а це мені... в мене сильний такий якір, що це, що я нормально не знаю англійську. Тобто, про це я вже задумався і почав вчити. Ну, буквально там півроку тому». — Респондент 20.

*«І: Ти згадував про освіту, про те, що ти зараз навчаєшся. Розкажи, це більш неформальна освіта... чи в якомусь ВУЗі?
Р: Це конкретно... грубо кажучи, сам». — Респондент 29.*

Самонавчання не завжди є зумовленим браком можливостей проходити курс чи вступити до університету, наприклад, але й є одним із наслідків впливу бойового досвіду на життя ветерана. Частина ветеранів зазначають, що їм складно перебувати в колективах, де велика кількість людей:

«І: А якщо, наприклад, взяти тему навчання, освіти. Чи були якісь потреби в цьому напрямку?

Р: З однієї сторони, хотілось дуже сильно. По відчуттям не моглося так само сильно і не можеється до цих час. Ну тобто, я ну розумію, що я не можу вчитися, не знаю, з чим це пов'язано, цей тригер. Мабуть, запитаю у свого психолога, але це дуже важка насправді тема. Тобто

є багато різних, да, навчальних програм, але змусити себе отак-от сісти за парту і навчатися, це дуже важко. Особливо важко сьогодні в цих умовах, коли треба навчатися не в колективі, а самому-по-собі, слухачи лекції, вчитися дома. Це так. Чомусь мені дуже важко. Незважаючи, що потреба є. От намагаюсь якось себе змусити, але поки що це... нічого нормально не зробило. На жаль». — Респондент 16.

● **Військова кафедра**

Окремо варто зауважити, що частина ветеранів під час віднайдення себе обирали проходження військової кафедри. Адже не всі ветерани мали військову спеціальність чи були іншим чином дотичні до військової сфери, тому після повернення до цивільного життя обрали для себе навчання з можливістю закінчити військову кафедру, яка дає офіцерське звання (молодший лейтенант запасу).

«Півтора роки тому пішов на військову кафедру, тому що вже якби здобув вищу освіту. В універі політехнічному. І через півроку став на облік». — Респондент 33.

Робота або інша значуща діяльність

На етапі віднайдення себе ветерани або продовжували поточну діяльність, або розпочинали нову змінюючи фах, місце роботи, або розпочавши власну справу.

Крім того, незалежно від сфери, у якій респондент працював до початку служби в армії, після повернення його може чекати рано чи пізно зміна робочого місця чи й сфери загалом. Це може пов'язуватися з тим, що він був тривалий час відсутній і на його місце вже знайшли іншу людину, або ж за власним бажанням:

«Як я уже і казав, я не обирав, мені просто подзвонили, запропонували роботу, і я прийшов. І так виявилось, якщо дивитись на 2,5 роки, коли я влаштовувався в цю фірму, на ті мої обов'язки, то ще зараз це взагалі просто кхм, небо і земля. Просто так вийшло, що я багато з нас після війни не можуть виконувати якусь там задачу,

умовно от треба працювати, о це і це, і все. Ні, треба завжди робити більше, завжди виконувати, завжди розвиватися і в основному розвивати те, що ти робиш, покращувати. І ці мої банальні старання побачили, да, оцінили, дали більше можливостей розвивати ще щось, ще щось. Ну і те, що зараз я... ну робив протягом останнього року стажем, так воно дало мені дуже сильну, мотивувало... Зараз, скажемо, всі ті покращення зупинилися не через мене, і мені все більше важко і нецікаво працювати, тому що я нічого не можу розвивати, нічого не можу покращувати, а значить не можу розвиватися сам...» – Респондент 16.

Також трапляються випадки, коли до військової служби ветеран ніде більше не працював, тому має лише бойовий досвід. Це створює додатковий страх під час пошуку роботи, адже не всі враховують свій військовий стаж:

І: А чи не було якихось страхів чи таких передосторог, стурбованості стосовно свого цивільного життя от, хвилювань?

Р: Звісно були.

І: Якщо можете, так трошки поділіться, за що хвилювались?

Р: Хвилювання, тому що в нас, на жаль, коли-от людина тіки в армії служила, вона звільняється, і не кожен роботодавець хоче брати цю людину на роботу.

І: Чому?

Р: Ну тому що всюди пишуть, там потрібен досвід роботи, там рік-два, а от якщо». – Респондент 27.

Для частини ветеранів саме робота ставала покликанням, вони знаходили себе і бачили свою місію в цьому. Наприклад, одна респондентка поділилась, що таким покликанням для неї стало викладання в школі:

«Ну, от це єдине, що я ще себе нахожу там, коли я викладаю. Прихожу і бачу, бачиш зацікавленість цих дітей. Реально дистанціонка це біда. Це не, ти не відчуваєш отого зворотнього... віддачі, розумієш, немає. А-а-а... але, коли я вживу, в мене прям, я

начинаю там, оу! Якась користь від мене була. І от один із уроків я завжди присвячувала серії. Воно так чотко отримується. Вона ж виходить там раз в місяць, майже, да там? В мене чотко отримується, ми їх передивляємося всі ці серії. Діти з задоволенням її дивляться. Ну, я їх зупиняю, дещо що вони не розуміють, я їм пере... Так, ми тут подивилися, я зупиняю, які є питання? Ну, щоб ти розумів, питання колабораціонізм – для них тяжко було, Майдан – багато чого, сепаратісти – що воно таке? Тоїсть, елементарно просто, ну, об'ясняєш дітям, що означають ці слова. І що означає саме в цьому контексті. Е-е-е... може... я не знаю, ніколи не була в них на уроках історії, я ніколи не була на їхніх отих інших уроках, але вони реально нульві. Розумієш? Я не знаю, що їм розповідали». – Респондентка 25.

Попри бажання спробувати себе в нових сферах, на новій роботі, не всі ветерани мають такі можливості. Доволі часто причиною є погіршення фізичного чи психологічного стану здоров'я внаслідок служби, що є основною перешкодою для того, щоб робити бажане.

«Було, але, ну скажемо так, в першу чергу відмову до цього привело мій фізичний стан. Я пробував приймати участь в деяких заходах, навчальних і так далі, мені дуже важко, просто фізично дуже важко, от. Я приймав участь от зараз в одній грантовій програмі і я отримав грант від його обладнання, дуже цікавий і потрібний для мене станок, але, скажімо так, якщо не моя впертість, то мабуть, що я би не витримав би, бо дійсно дуже важко, от, просто фізично. Тому і немає сенсу щось міняти, бо тут я все знаю». – Респондент 32.

Окрім зміни місця роботи чи сфери діяльності, респонденти зазначають про бажання розпочати власну справу. Це може бути на рівні планів чи вже реалізованим задумом:

«І: А станом на сьогодні, чи є бажання змінити якусь діяльність айтішну на якусь іншу? Там, чи поєднувати діяльності?

Р: Ну, в мене були там ідеї... були ідеї змінити там, стати там, і цей... і гірським гідом... я навіть певний час додатково працював цим і є до сих пір ідея відкрити власний заклад, відкрити кав'ярню, але прямо так, щоб виходити з айті... ну, це... більше того, я зараз намагаюсь

навіть трохи розвиватись. Тому що це приносить, якби фінанси, а фінанси – це якийсь засіб для реалізації вже своїх там, своїх і сімейних мрій, там». – Респондент 20.

«Зараз працюю приватним підприємцем, маю дві вищих освіти». – Респондент 22.

«І: Добре. То ти так трошки згадував про власний бізнес, то може поділись, як ти вирішив відкривати власну справу? Чому в тій сфері, в якій вибрав? Чи хтось тобі допомагав, консультував?

Р: Все дуже просто. Я був головою ОСББ в будинку, і мене мешканці запитували про те, що варто встановити якісь автомати з водою. І замість того, щоб когось запрошувати, я поставив просто, купив і поставив автомат з водою. Не тільки в своєму будинку, а ще там в іншому, щоб це було під запитом, під того, який я почув». – Респондент 28.

З огляду на кількість респондентів, які вже є приватними підприємцями, чи планують стати, виникає питання про те, з чим це може бути пов'язано. Якщо звернутися до висловлювань респондентів про їхній комфорт щодо перебування у формальних спільнотах, а також страх упередженого ставлення роботодавців, то припускаємо, що власна справа – це альтернатива, яка дає можливість самому обирати колектив, керувати своїм робочим часом і не залежати від думки керівництва. Але інтерв'ю, які проводилися в межах даного дослідження, не надають достатньо інформації, аби спростувати чи підтвердити дане припущення.

Як приклад, результати опитування SCORE показують: багато ветеранів вважають, що військо добре підготувало їх до керівництва малим бізнесом, розвинувши сильні сторони, як-от наполегливу роботу (75,6%) і лідерські навички (57,7%). І близько 9,1% від усього малого бізнесу в США станом на 2021 рік – ветеранський¹²². За даними SBA, ветерани на 45% частіше починають власну справу, ніж населення загалом. Фактично, у 2021

¹²² Реінтеграція ветеранів АТО та ООС (Аналітичний звіт SCORE Ukraine). (2022). Виявлення та подолання викликів за допомогою індексу соціальної згуртованості і примирення (score) в Україні. api.scoreforpeace.org/storage/pdfs/REP_DGEUkr21_Vets-Report_FIN_UKR.pdf

році кількість підприємств, які належать ветеранам, подвоїлася, склавши 10,7% нових власників бізнесу – порівняно з лише 5,4% нових підприємців у 2019 році¹²³.

Також частина респондентів згадували, що після повернення працювали за кордоном. Але основних причин, чому вони шукали роботу не в Україні, вони не вказали, тому ми не можемо робити припущення мотивації такого рішення.

І: Щодо юридичного питання, то чи відчували ви от, коли їхали на роботу за кордон, якусь юридичну підтримку? Да, типу, чи ця контора ну там, чи ця фірма там не кине? Чи перевізник якийсь? Ну, тобто, зрозуміло, є якийсь шлях добратися до того міста, да і спілкуються з людьми там, чи це офіційно, чи у нас, з досвіду роботи з іншої, то торгівля людьми процвітає в світі, да, там. Шоб не потрапити на якесь, шо заберуть документи і десь на якийсь завод працювати там мало, тобто, за безкоштовно?

Р: Не. Це не було, тому що, я якби офіційно всьо, по візі, по робочій візі, по документи, так шо...

І: Угу...

Р: Тут ніхто нікого не кине, тому... тому шо треба працювать офіційно. Там є, шо працюють неофіційно, але може в один прекрасний момент прийти там спеціальна поліція по справам іноземців, тоїсть, чужинецька поліція вона називається, перевіре документи, депортувати там...

І: І все-е.

Р: Тобто, да. Працювати бажано там офіційно». – Респондент 21.

Частина респондентів опановувала роботу, яка пов'язана з досвідом служби. Для них це було застосуванням свого досвіду, а також інтеграцією його у цивільне життя. Це проявилось у проведенні тренінгів для цивільного населення, роботі у силових структурах чи наближеній до цього сфері.

«Р: Тренінги провожу. Для цивільного населення та ветеранів.

І: Про що?

¹²³ Agency Financial Report (Analytic Report). (2021). US Small Business Administration. sba.gov/sites/sbagov/files/2021-12/SBA_FY2021_AFR-508.pdf

*Р: Різного напрямку. Починаючи з базової інженерної, закінчуючи медициною».*¹²⁴ — Респондент 29.

І: Як вважаєш, чи знайшов покликання в своїй роботі?

Р: Хочеться вірити, що так, хоча не впевнений.

І: Ми говоримо зараз про спілку.

Р: Да. Да. Я більше це вважаю роботою, хоча це не приносить прибутку. Бо муніципальна варта, вона теж особа не приносить прибутку, на жаль... на жаль...» — Респондент 37.

Респонденти зазначали, що додатково перевагою такої роботи є те, що значно легше знайти спільну мову з колегами, бо вони теж військові й зрозуміють краще, ніж якби це була цивільна сфера:

І: Якщо теж трішки ще додати до того, що Ви раніше говорили, що Вам відгукується у цій сфері, в якій ви зараз працюєте, чому вирішили її обрати?

*Р: Ну тому що воєнна. Ну тому що я ж кажу, на роботі є люди, котрі бували на війні в 14-му, в 15-му, в 16 році. Якби, вони розуміють, хто ти і хто вони. Отак-от. А шо вибрав, ну тому що це військова служба, ти вже за той період, який я там був, ти так втягнувся, що просто тобі вже треба струнко, вільно, задовільно».*¹²⁵ — Респондент 15.

Можливістю інтеграції бойового досвіду є також робота в громадських організаціях, волонтерська діяльність. Це може бути робота в ГО чи некомерційних організаціях, щоб надавати фахову допомогу, тобто задля професійного зростання, але й одночасно допомоги іншим:

І: Трошки ми так згадували, але нагадай чи деталізуй, чи береш участь в роботі якихось громадських організацій, якщо так, то яких, як часто, чи вистачає тобі такої включеності, чи потребуєш більше?

Р: Ну я щас в громадській організації, але я там не працюю на постійній основі, тобто керівник організації чи директор, я навіть не знаю, він знав, шо я звільняюся, тим більше, ми служили раніше

¹²⁴ Перекладено з російської. — Прим. ред.

¹²⁵ Перекладено з російської. — Прим. ред.

разом, запропонував працювати психологом, але не на постійній основі, а так як приходять, він каже, є запит саме на жінку, в них чоловік психолог, і є запит... від хлопців на жінку, щоб працювати з жінкою... ну є потреба – я вихожу, є запит – я вихожу, постійно там поки що не знаходжусь, але на даний момент мене це влаштовує, ну і плюс оця громадська організація, що я говорила, ця що від британців теж... тобто... вони теж будуть по регіонах працювати і тому що, коли говорили з керівниками їх, кажуть, дуже гарно, що в мене є досвід от в реінтеграції, тобто воно теж буде включати туди і центр психологічної безпеки... це вони теж організують тут свій такий філіал і мені запропонували його тут очолити... не знаю, як далі, тобто в чому саме буде, тому що вони теж тільки недавно почали працювати... ну-у... і я там виступаю як бойовий психолог, то там є професор, там є викладачі вузів... такі самі психологи, які працювали у цьому напрямку безпосередньо». — Респондентка 30.

Для когось це може бути альтернативою участі в бойових діях, бо респонденти через вік та стан здоров'я більше не можуть їздити на ротації, тому намагаються допомагати волонтерством:

«Ну останні роки не особо. Ну я ж кажу, волонтерство, буває тоже. Ну я не можу сказати, що я великий волонтер. Ну я волонтер, ну так як... ну я тоже завжди помагаю. Буває, додому приїжджаю і хлопцям ше по всій Україні шукаю форму, берці. Представте, 2 метри з гаком боєць в нас був, і 58 размера берці, і я йому аж в Харкові найшла. 60 форм, 30-40 пар берців. Ну, я ж кажу, багато чого я допомагала. Ну я не можу сказати, я дуже великий такий... я більш доброволець. Хоча дуже багато чого зв'язують». — Респондентка 38.

На етапі пасивного пошуку підробітку не вся діяльність, яку нам вдалось зафіксувати була в межах закону, тому траплялися і проблеми з законом, ув'язнення:

І: Ти казав, що був такий період, що тобі потрібно було відпочити кілька місяців. Все таки, коли ти почав відчувати оцю потребу повернутись до якоїсь діяльності? Що це було? Як ти себе відчував? Де шукав цю діяльність?

Р: Після того, як... відчув потребу в діяльності? Ну, як сказати, скажем

так, я до 20 року з 17-го по 20-ий, по суті, я грався. Ну, так, типу, інколи ходив працювати, інколи там здобував кошти якимось незаконним шляхом, інколи там то, сьо. Тобто, ну, всяке було. Можна сказати, в націоналістичних організаціях перебував. І потім відбувся момент, коли там через одну політичну акцію мене... ув'язнили в слідчому ізоляторі на 60 діб. Я попав в тюрму. Через е-е-е... політичні ігри, тобто, я був політ ув'язненим. До речі, недавно, от 12 січня було свято, присвячене всім політв'язням в Україні. Вот. І-і, ну, але мене відпустили, нормально всьо, там таке. Але це був такий переломний момент, коли, що дало мені зрозуміти, що треба, так би мовити, вмикатися і встановлювати, тому що так і далі буду цапом-відбувайлом, так би мовити, в оцих всіх маленьких якихось дрібницях.

І: Угу

Р: Ну й не гоже мені було от сидіти в тому ізоляторі разом з... дітьми, грубо кажучи.

І: Як ця вся історія завершилась? Чи потребували...

Р: Вона ще не завершилася, в мене й досі зараз відбуваються суди... Два роки... Майже два роки. Відбуваються суди. Ну, нічо-нічо, всьо нормально. Вирішим це питання. Я думаю». — Респондент 33.

Але заробіток грошей незаконним шляхом — це швидше виняток, аніж тенденція.

Хобі

У пошуках нового/нової себе, ветерани звертаються не лише до роботи чи навчання, але й знаходять нові хобі. Частина респондентів визначають, що для них це також можливість більше вкорінитися у цивільне життя; Адже відвідування секцій, курсів, занять створюють можливості для нових соціальних зв'язків).

Респонденти зазначали про різні види хобі. Зокрема йшлося про такі:

- Спорт
- Стрільба
- Приготування їжі
- Активний відпочинок

- Альпінізм
- Плавання
- Кіберспорт (не просто пограти в ігри, але й на рівні командних змагань)
- Полювання
- Катання на сапах
- Трекінг
- Вивчення інших культур
- Подорожі

Цей список не є вичерпним, а представлений тут для того, щоб показати різноманітність хобі ветеранів на цьому етапі.

«І: Які, може, з'явилися у вас нові інтереси, якісь хобі після повернення зі служби?»

Р: Ну, з'явилися, так, я зацікавилася дуже культурою Скандинавії. Старослов'янської мене теж цікавлять. Роми, я їх вивчаю так, для себе. Я зараз займаюся пошуками з металошукачем. Тобто, це таке хобі, яке з'явилося і психологія, власне, також читаю книги». — Респондентка 10.

«В принципі тако по-чучуть начав шукати різних таких тіпа як спорт, начав пробувати себе, ну бо робота, робота... Робота це спосіб заробляння грошей, і таке. Я себе начав в спорті, мені це подобалося, я цим далі займаюсь». — Респондент 36.

Іноді хобі пов'язане з застосуванням військового досвіду, наприклад, стрільба чи бажання стрибати з парашуту тощо.:

«І: Чи з'явилися якісь нові хобі чи інтереси після повернення з війни?»

Р: Хобі інтереси, це напевно як каже жінка, "продолження війни". Тому, що хобі і інтереси, в мене получилось, як я прийшов з АТО і в мене там пара друзів, один, короче, зробив собі дозвіл на рушницю, а інший був якраз в процесі. І він мені каже, давай ружйю купимо і будемо їздити стріляти. Я говорю, та це гемор. Та чого гемор? Тут раз два і всьо. Мені підказали, я теж зробив дозвіл на зброю, купив рушницю і ми так, буває, там на вихідних, в основном в суботу, ми так виїжджаємо з цими хлопцями. Виїдемо, попемо кави, по мішеньках постріляємо. На охоту ми не ходимо принципіально. Тому, виїжджаємо пострілять, тому й таке хобі з'явилося». — Респондент 14.

«Ну-у я не знаю, ну типу зацікавленість військовою справою, але не зброєю, це те що залишилось, стрибки з парашутом, я так і не стрибав з тих пір, як звільнився, але все ще хочу, підбиваю своїх друзів і так далі. А, ну це і залишилося, тобто зацікавленість військовою справою як хобі... Те щоб прям такі нові, ну типу нові сфери зацікавленості з'явилися, це от власне те, куди я рухаюсь у професійному напрямку, але це ну, не дуже пов'язано зі службою». — Респондент 17.

Окремо варто зазначити про екстремальні захоплення. Респонденти вказували, що після повернення до цивільного життя не вистачає відчуття адреналіну, тому вони шукають це для себе деінде. Їзда на мотоциклах, як приклад:

І: Можливо, якісь ще є нові хобі та інтереси, які в тебе з'явилися після того, як ти повернувся зі служби?

Р: Так. Мені подобається мотоцикл. Ну, мабуть, це основне хобі.

І: Тобто це щось нове, це те, що не...?

Р: Так, я не займався ніяк...» — Респондент 28.

На думку дослідників, потреба у адреналіні є ще одним із наслідків отриманого бойового досвіду. І для реалізації цієї потреби ветерани можуть обирати екстремальні види спорту. Такі види спорту, які виходять за рамки психологічного чи фізичного лікування, можуть бути ефективними для фізично травмованих ветеранів (чи людей з інвалідністю, ампутаціями) як спосіб показати, що вони ще здатні на нові звершення чи фізичні досягнення¹²⁶. Окрім цього, є також поняття «бойова залежність» (поширений стан, що проявляється на четвертому кластері симптомів посттравматичного стресового розладу), вона характеризується змінами збудження та реактивності, коли агресивна, безрозсудна або саморуйнівна поведінка виникає як позитивна емоція та пізнання себе та власного емоційного стану¹²⁷.

¹²⁶ Serfioti, D., & Hunt, N. (2021). Extreme sport as an intervention for physically injured military veterans: the example of competitive motorsport. *Disability and Rehabilitation*, 1–9. doi.org/10.1080/09638288.2021.1985630

¹²⁷ Bowen, M. (2017). Combat Addiction: Revisited and Reaffirmed. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*, 7(6). doi.org/10.15406/jpcpy.2017.07.00463

Висновки: Віднайдення себе нового і нової

1. Участь у бойових діях й саме перебування у складі Сил безпеки та оборони України впливають на перегляд власного життя, переоцінку цінностей, зміну кола спілкування, пошук власного призначення, а при переході до цивільного життя ветерани шукають шляхів, аби інтегрувати власний бойовий досвід до нової цивільної ідентичності. Цей процес ми називаємо Віднайдення себе нового.
2. Етап пошуку та дослідження себе в цивільному світі є нормальною частиною шляху ветеранів та ветеранок та є одним з кроків для відбудови власної нової реальності.
3. Піклування про себе та віднайдення себе нового, за нашими спостереженнями, часто накладаються в часі та тривають в середньому 1,5 року.
4. Здобуваючи новий цивільний досвід, ветерани також формують нове оточення для себе.
5. На етапі віднайдення себе нового вони зокрема можуть змінювати стосунки з близькими, шукати шляхів покращення стосунків або завершувати їх.
6. У межах нашого дослідження, для кожного ветерана процес віднайдення себе був непересічним, але нам вдалося виокремити закономірні процеси, притаманні більшості, хоч вони і відбувалися по-різному.

7. Пріоритетними елементами добробуту, щоб «віднайти себе нового» враховуючи усі зміни та досвід, які є у ветеранів, є: стосунки (зміна кола спілкування на більш комфортне) та покликання – через навчання, роботу, хобі.
8. Ветерани прагнуть віднайти себе, аби далі жити з сенсом і робити те, що приносить задоволення, мати навколо людей, з якими комфортно.

Вкорінення

Врешті, цивільне життя стає новою нормою для ветеранів, набуває більш сталого характеру, а ветерани відновлюють навичку довготермінового планування. Ми окреслюємо Вкорінення як етап, в якому людина здатна приймати важливі довготривалі рішення свідомо і з достатньою внутрішньою готовністю. Певною мірою, цей стан – маркер того, що людина рухається позитивною траєкторією повернення і фактично відбудувала нове цивільне життя, в якому відчувається достатньо впевнено та самотійно. Хоча раніше ми припускали, що вкорінення може накладатись у часі з піклуванням про себе та віднайденням себе нового, в результаті аналізу отриманих даних, схилиємось до висновку, що цей етап є самотійною частиною цивільного життя та зазвичай настає пізніше за попередні.

В період вкорінення ветерани схильні мати більш тривалий горизонт планування та уявляти власне життя на роки наперед, а відтак приймати більш усвідомлені рішення, що матимуть тривалі наслідки у їхньому житті. Вони відчувають достатній рівень безпеки, щоб вкладати свої ресурси у більш стійкі ініціативи. Дуже стереотипно **можна описати вкорінення, як етап «народження дитини, побудови будинку та висаджування дерева».**

«Ну, хотілось би вже канешно свою сім'ю, свою квартиру, цього хотів би добитись». — Респондент 35.

На етапі вкорінення ветерани починають відчувати задоволеність тим, що є в їх житті:

«І: Угу. якщо ви наприклад собі поглянути на ваш кар'єрний шлях. Як вам здається то можна звати його успішним і якщо так, аби ні то чому?»

Р: Ну я можу его назвати успішним. Звичайно, не все так, як би хотілося, але краще, ніж взагалі нічого. Ну в основному я всім задоволений. Задоволений тобто роботою, своїм життям, тим, що в

*мене є за спиною, тим, що є близькі, всім задоволений».*¹²⁸ —
Респондент 15.

Цивільне життя стає новою нормою для ветеранів, вони звикли до нього та відбудували бажаний рівень комфорту. Речі та явища, які ветерани сприймали критично на початку цивільного життя, поступово стають для них більш звичними або й змінюються на краще: з'являється нове цивільне оточення, вже не так різко сприймається щось негативне від інших, відбувається звикання до гучних звуків та ритму цивільного світу.

*«Звикаєш до людей, звикаєш до машин, звикаєш там хтось якусь петарду підриває. Тобто з часом це все».*¹²⁹ — Респондент 15.

«Але потім, воно знаєте якось, можна сказати тіпа — тіряєш бдітєльність. Но ти розслабляєшся, трохи це відпускаєш, і воно як би проходить, і ти повертаєшся вроді як до того часу, як воно було до війни». — Респондент 12.

Ще однією важливою ознакою цього етапу є вміння жити з наявним бойовим досвідом у цивільному житті. Коли цей досвід не заважає ветеранам у повсякденні чи досягненні цілей. Якщо на етапі винайдення себе нового ветерани шукають прояву для власного військового минулого, то під час вкорінення вони вже переосмислили свій досвід, розуміють його та його вплив. Цей досвід стає невід'ємною частиною їхньої історії та їхнього «я».

«Мій бойовий досвід я перетворив в інструмент свого майбутнього життя, свого продуктивного майбутнього. Тому що фактично я з нього роблю корисним, це як я зроблю так він і буде. Тобто я з нього роблю, приймаю користь і бойовий досвід». — Респондент 13.

«Тому що бойовий досвід, він надає якби чоловіку більш таких рішучих дій. Тобто тому що коли під час перебування в ООС, там

¹²⁸ Перекладено з російської — Прим. ред.

¹²⁹ Перекладено з російської — Прим. ред.

потрібно чітко та швидко сприймати якісь дії і реагувати на певні ситуації, і це дуже допомагає після повернення, взагалі після закінчення військової служби. Тобто навіть швидко зреагувати в якійсь нештатній ситуації». — Респондент 27.

Проте стан вкорінення не означає, що ветерани забувають досвід служби та війни чи знецінюють його. Радше, цей досвід стає частиною їхньої історії та ідентичності. Війну неможливо забути, але можливо навчитись жити з пам'яттю про неї. Вкорінення — це стан, в якому попередній досвід сприймається як надбання та слугує додатковим ресурсом у цивільному житті, адже навіть через десятки років він може відгукуватися у переконаннях, спогадах, реакціях тощо¹³⁰.

*«Справа в тому, що ці події, які відбулися, будемо казати, війна, так, вона все одно зі мною залишилась, вона ж нікуди не дінеться, вона залишиться до кінця».*¹³¹ — Респондент 9.

«Я не знаю, як це триває в інших, бо багато хто вибирає життя і тут, і там одночасно бути, і такі вот ура, ветеран і цивільна особа. Ну в мене це не вдалося от так-от поєднати, я теж так намагався, це дуже складно для мене. Я отам-от, я отут. І от мабуть до кінця, ой, тобто до середини минулого року я все ще намагався сидіти на обох стільцях. Але я вибрав цивільне життя і я дуже цим задоволений. Ну типу, все круто насправді, я все ще залишаюся там ветераном. Я не знаю, треную людей, навчаю військовій справі, але я цим задоволений, все окей, і форму я одягаю». — Респондент 16.

В середньому етап вкорінення, за словами респондентів, настає через три роки та більше після завершення служби:

«В мене точно на третій рік легше стало, ну і я... американці є, там приписка... що третій рік легше другого, тобто шо після двох років в

¹³⁰ Thompson, J. M. (2017). Veterans' identities and well-being in transition to civilian life – a resource for policy analysts, program designers, service providers and researchers : report of the Veterans' Identities Research Theme Working Group, Canadian Institute for Military and Veteran Health Research Forum 2016 / James M. Thompson ... [et al.]. (VAC Research Directorate technical report). P.E.I. : Veterans Affairs Canada.
publications.gc.ca/collections/collection_2018/acc-vac/V32-279-2017-eng.pdf

¹³¹ Перекладено з російської — Прим. ред.

нас якось нормалізувались стосунки в сім'ї, стосунки на роботі, якийсь там стан ніби легше було... Воно десь там в силу моєї специфіки роботи, що працюю умовно ще після армії, там три роки працював зі студентами, а зараз знов повернувся по роботі з військовими травмами, воно мене там підсвідомо не підсвідомо знову то всьо втягує тудя зараз, то новий етап, виток мого повернення». – Респондент 4.

«От я був на війні рік і чотири місяці, от десь півтора роки для того, щоб зрозуміти, де я. А якесь уже більш-менш адекватне розуміння нових реалій, це вже років через три. Це ще півтора роки». – Респондент 13.

Проте хочемо наголосити, що три роки – це дуже узагальнений показник. Кожен ветеран йде власним шляхом і немає єдиноправильного терміну для проходження його етапів. Можемо припустити, що три роки – це позитивна траєкторія повернення за найбільш сприятливих умов. Тобто що складніше для ветеранів проходитимуть попередні етапи шляху, то вища ймовірність, що вкорінення настане пізніше, або ж не настане взагалі. На тривалість шляху можуть впливати зокрема брак підтримки, неможливість знайти роботу чи іншу важливу діяльність, брак спілкування, низький рівень добробуту.

«Закрився і нікуди не виходив... Тому що важко виходить. Кажу. Вже чотири роки як звільнився і до цього часу тепер не можу змиритися, шо... от...» – Респондент 27.

На нашу думку, важливо приділити додаткову увагу вивченню негативних траєкторій шляху, аби виявити аудиторії, які мають вищий ризик складно пережити повернення, та виробити доречні превентивні кроки та програми підтримки для них.

Добробут: Вкорінення

На етапі вкорінення ветеран/-ка може прагнути покращити свій добробут, оскільки після повернення вже є вибудований певний базовий рівень добробуту, принаймні у кількох елементах. Це може проявлятися у різних сферах: наприклад, робота, яка приносить не лише дохід, а й задоволення, квартира, не просто щоб мати місце для ночівлі, а й для того, щоб комфортно проводити там час.

«В нас уже підвищились стандарти. Мені вже не хочеться просто, щоб моя сім'я жила там в квартирі, там, панельного будинку. Для мене важливо, щоб це була якби, щоб це було сучасне житло, з нормальними панорамними вікнами і щоб, бажано, щоб мої діти, коли йшли з школи, щоб вони там не по болоті йшли і не в під'їзді захаращеному там, а в нормальному, чистому». – Респондент 20.

Окрім бажання покращити свій добробут загалом чи якусь його сферу, на цьому етапі важливими є: наявність хороших стосунків із сім'єю, близькими чи оточенням, життєві навички, які сприяють якісному життю, та наявність заняття, яке приносить задоволення і є значимим для ветерана/-ки.

Стосунки та визнання

Пріоритет етапу

Сім'я/близькі

Бажання мати якісні та близькі стосунки з сім'єю чи партнером є важливим маркером етапу вкорінення, коли людина прагне розвивати свої стосунки, працювати над ними для того, щоб бути поруч з цими людьми. Це може проявлятися у бажанні створювати нові сімейні традиції, вчити своїх дітей, більше проводити часу з

близькими, створити сім'ю, бажати зближення чи поглиблення стосунків з партнером тощо:

«Якщо там з'являється можливість, я стараюсь своїм дітям розповісти і показати військові традиції. Передати їм відношення до країни, традиційні українські свята, що стосується України. Там той же День незалежності той самий, День соборності. Ми намагаємось свої сімейні традиції започатковувати. Ну просто як мінімум кудись разом вибиратись. Щоб дітям було цікаво, і розуміли, що саме в цей день відбувається». — Респондент 1.

«Одна відпустка в мене була, я в батьків там був 4 чи 5 днів. Тобто зрозуміло, що телефон, да я живий, все добре там, як у вас справи, все. Але зараз ти вже якби, коли ти повернувся, ну да, хочеться більше спілкування, тому що ти розумієш, що батьки вже досить старі, скажімо так, і змінюється, напевно, не спілкування з батьками не через військову службу, а через час сам. Час іде і ти починаєш ці стосунки більш цінувати, тому що ти вже розумієш і часу лишається, на жаль, не так багато». — Респондент 5.

«І: Як війна може вплинути на досвід батьківства?

Р: Ну тіки те, що, може, цінувати більше, але так. Не знаю, ну моя донька, наприклад, ну пишається тим, що я воював. І вона це з друзями, коли спілкується, вона навіть, там якщо виникають якісь дискусії, то вона завжди наголошує, що воював. Ну, напевно, це якби як для відносини батька і дитини, вони, напевно, в цьому сенсі стають якісь міцніші трошки якісь, вони виходять на інший рівень трошки. Не просто, що там я тебе повинен забезпечувати там їжею і теплою постіллю, але ще дає щось якісь інші цінності, певно, якимось впливає, да». — Респондент 5.

Цивільне оточення

Наявність сталого оточення, з яким комфортно перебувати та спілкуватися, – ще одна з характеристик цього етапу.

«Близьке коло спілкування в мене звузилося. А-а-а-а... зі всіма іншими я як спілкувався, так і спілкуюсь. Спілкувався, тобто, в мене, як сказати, раніше в мене було і близьке велике коло, і то коло, з якими просто спілкувався, ще більше. Воно як то, воно пере... перепливало одне в одне. Тобто в мене не було якихось чітких граней. А зараз в мене чітко є особисте коло з такими от жосткими кордонами, який не переступаю ніколи, тобто, я ніколи не буду пов'язувати оці-от два кола спілкування між собою. Тобто в мене є чисто мої, моя зона комфорту, грубо кажучи, близьке коло спілкування. Там друзі, близькі, декілька близьких друзів там, родина, стосунки там, тощо, і є всі інші. Яких я в принципі не відношу, вони просто є». – Респондент 33.

Покликання

Пріоритет етапу

Робота або інша значуща діяльність

Мати заняття, яке приносить задоволення та користь, є важливим для людини і впливає на її добробут та рівень щастя. При вкоріненні ветерани працюють на роботі за покликанням, або мають іншу діяльність, яка для них є важливою на цьому етапі:

*«І: Як ви вважаєте, чи знайшли ви покликання в своїй роботі?
Р: Мабуть, що да, бо я, в мене є дуже гарна репутація в середовищі поліграфічному не тільки в Вінниці, але і по Україні. Достатньо людей, які мене знають. Ну, якщо я її гарно виконував і люди задоволені, тому мабуть це і покликання». – Респондент 32.*

«Р: Ну чесно кажучи, просто не було місця. Дуже серйозна штука ця наука в цьому напрямку. Ну от велосипед, лижі, оцей спортивний момент, він так і залишився, ще місце було і для мистецтва, потім воно так-от просто фізична активність, не якісь окремі там десь рести або пірнати на дно океану, просто нема куска життя, щоб цим займатись. Ну поки що от це стосується професії. Покликання, воно поєднане. І от Це зараз життя і поки якихось. Ну в літературу, може, якийсь роман напишу. Є такі ідеї». –Респондент 12.

Вкорінення також характеризується тим, що людина має заняття чи справу, яка їй подобається, окрім її безпосередніх обов'язків або справ, які потрібно зробити для забезпечення базових потреб. Це може бути, як вже згадано вище, бажання провести час з сім'єю, друзями. Також це може бути якесь хобі, самоосвіта тощо.

Наприклад, один з респондентів для розширення свого світогляду читав:

«Коли звільнився, ну, коли на роботі був працював – це було порядку проснутися, поїсти і піти на роботу. Зараз – це просинаюсь от, душ, особиста гігієна, поснідати, яюсь підготуватися до занять, між заняттями або навіть під час занять я щось читаю, яюсь шось почитати, ну, починаю після занять, не так як самі заняття вчити, як дещо дотичне до про свого світосприйняття». – Респондент 6.

Життєві навички та духовність

Пріоритет етапу

Серед життєвих навичок, які свідчать про вкорінення і сприяють покращенню добробуту, є створення собі графіку дня та/або якісь заняття/завдання/діяльність протягом дня. Важливо, що при цьому ветерани не самоізолюються та не зловживають деструктивними видами діяльності.

«Ну напевно є якісь блоки, що так завжди, ну типу зазвичай вівторок одинаковий день, ну там по роботі і там до другої години, зазвичай мій десь там графік, все воно зараз відіграється від сім'ї, від дітей. Ну там в 9:30 заводжу дитину в садочок, після того маю час до 13:30

на свою роботу, особисті якісь там справи, це так зазвичай, потім я їх забираю з садочка, потім лягають спати. Напевно я стараюсь планувати свій тиждень, точно на даному етапі життя я розумію що коли діти там сплять, в мене є робочий час, робочі зустрічі якісь, моменти саме після 9 вечора, ну більше нічний час». — Респондент 4.

На етапі вкорінення ветерани вже можуть планувати на довгий період — ця навичка відновлюється. Також є мрії чи плани на майбутнє, що означає бачення свого майбутнього, бажання щось зробити, та повернення й усвідомлення контролю над своїм життям.

«І: Чи ви ось так залученим, чи потребуєте більше чи менше в життя спільноти, побратимів?»

Р: Більшого потребую, в мене політичні плани і я до цього йду». — Респондент 26.

«Загалом маю таку традицію справи записувати, щоб мати уявлення там про свій наступний день чи тиждень, чи навіть місяці, щоб мати якусь картинку, да». — Респондент 28.

Крім того, у ветеранів наявне бажання втілити щось, що передбачає довгострокові плани, наприклад, завести тварин, купити чи посадити квіти тощо. Тобто там, де необхідна включеність і залученість на довгий період часу.

«Ну в мене щось з роботою не виходить (прим.: про те, що через це не може завести кота). Доба-дві. Я просто не хочу мучити тварину, завести, вона щоб так нявкала, гавкала. Ну я квітів насадив».¹³² — Респондент 15.

¹³² Перекладено з російської. — Прим. ред.

Висновки: Вкорінення

1. Вкорінення – етап, який починається в середньому через три роки після завершення служби, у випадку позитивної траєкторії шляху.
2. На цьому етапі ветерани схильні мати більш розширений горизонт планування: уявляти власне майбутнє на роки вперед, та почуватись достатньо впевнено, аби будувати довгострокові плани та дотримуватись їх.
3. На етапі вкорінення ветерани більш комфортно почувуються в питаннях власної ідентичності та мають усвідомлення «хто я?» і «куди я рухаюсь?».
4. Цей етап також характеризується бажанням дбати про інших, поглибленням взаємин чи новими стосунками, наявністю сталого кола спілкування.
5. Під час вкорінення ветерани більш схильні до сталих робочих рутин та мають справи/роботи/проект, що приносить задоволення.
6. В усіх напрямках добробуту ми відслідкували бажання покращити свій стан для більш якісного життя.
7. Етап вкорінення може слугувати своєрідним маркером, коли інтеграція у цивільне життя відбулася, і ветеран/-ка має сталість та певний рівень комфорту в новому житті. Цей етап також характеризується поглибленням чи появою стосунків, наявністю сталого кола спілкування та справи/роботи/проекту, що приносить задоволення.

8. Звісно, як писалося в інших розділах, в Україні на весь шлях впливає те, що війна триває, відтак вкорінення під час війни може відрізнитись від схожого явища в інших країнах, коли ветерани відбудовують власне цивільне життя або після завершення війни, або ж на території країни, яку не заторкнула війна.
9. На відміну від першопочаткового припущення, етап вкорінення має послідовний характер та не накладається на інші етапи, описані вище.
10. Під час вкорінення ветерани вже звикли до цивільного життя. Вони мають усвідомлення, хто я і куди я рухаюсь, є задоволеність тим, що є зараз, та разом з тим, наявність мрій, планів і довгострокових зобов'язань.
11. Вкорінення не гарантує відсутності складнощів, проте ми визначаємо цей стан як такий, в якому ветерани мають достатньо сили, внутрішньої готовності та опору, аби проходити випробування цивільного життя та рухатись далі своїм шляхом.
12. Вплив війни залишається на все життя аж до смерті людини. Інтеграція не означає, що людина забула про війну чи не згадуватиме про неї – це про те, що людина, яка змінилась через досвід служби і не була певний час у цивільному житті, повернулась до нього, в тому числі і на психологічному рівні.
13. Для деяких ветеранів вкорінення може проявитись зокрема у рішенні продовжувати службу у війську, як слугування власному покликанню.

До початку служби

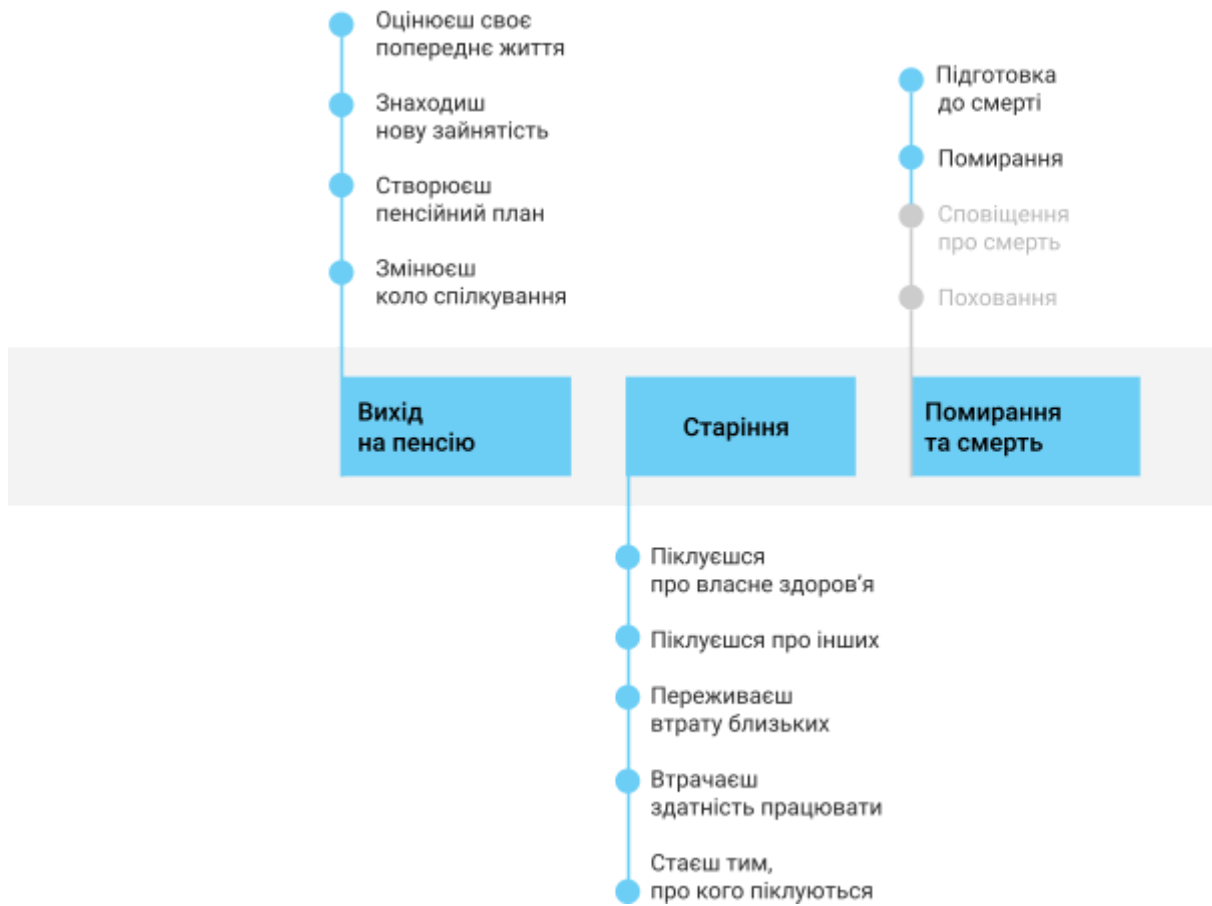
Служба

Перехід

Цивільне життя

Вихід на пенсію і старіння





Вихід на пенсію і старіння

Старіння, хвороби, нещасні випадки, помирання та смерть — невід’ємні складові життя. Неможливо достеменно передбачити, коли саме вони трапляться, проте важливо говорити про потреби людей на всіх етапах шляху. Українські ветерани сьогодні — представники різних вікових аудиторій, і серед них зокрема є й ті, хто розпочав та завершив службу в доволі зрілому та навіть літньому віці. В когось із воїнів повернення до цивільного життя може початися на пізніших етапах життя, і в такому разі природні процеси старіння та сповільнення будуть відбуватися паралельно з відповідними етапами піклування про себе, віднайдення себе нового та навіть вкорінення.

Після завершення найбільш активного діяльного етапу життя, шлях ветеранів поступово починає ніби розгортатися у зворотному напрямку. Якщо після завершення служби ветерани, крок за кроком, відбудовують власний горизонт планування та здатність і прагнення піклуватись про інших, то після виходу на пенсію (завершення активної праці) горизонт планування може почати знову звужуватись, а людина поступово змінюється з того, хто дбає про інших, на того, хто потребує турботи. Звісно, ці процеси не відбуваються миттєво, а радше розтягнуті в межах років та десятиліть.

В нашому дослідженні етапи виходу на пенсію, старіння, помирання та смерті недостатньо представлені, тому сфер добробуту і потреб на цих етапах не подаємо. Проте потреби людей на пізніших етапах або наприкінці їхнього життєвого шляху можуть суттєво відрізнятись від тих, хто перебуває на інших його етапах. З досвіду минулих поколінь українських ветеранів, а також численних міжнародних досліджень відомо, що досвід війни та служби може відгукуватись упродовж усього життя, і прикінцеві його стадії — не виняток. Ми переконані, що задля розробки цілісної системи підтримки ветеранів та якісних механізмів превенції негативного впливу на добробут ветеранів необхідно детальніше вивчити досвід ветеранів старшого віку, ветеранів, які мають термінальні стани, а також сформулювати припущення щодо потенційних

довготермінових наслідків служби у житті сучасних ветеранів російсько-української війни.

Вихід на пенсію

З юридичного погляду, деякі ветерани в Україні набувають статусу «пенсіонер» в доволі молодому віці, та продовжують активну працю або соціальну роботу. В цьому розділі мова йде не про них. Ми звертаємо свою увагу радше на тих, хто припиняє активну роботу за віком або іншими обставинами. Тобто пенсія в цьому розділі – це, з одного боку, віковий етап, а з другого – вибір змінити вектор своєї уваги з проактивної роботи на власні інтереси.

Разом з тим вихід на пенсію може бути пошуком чи відкриттям нових хобі, піклуванням про себе, проведення часу з родиною тощо.

Пенсійний вік та досвід ветеранів багато в чому перегукується з загальними тенденціями по країні. Ветерани переживають схожі до інших людей досвіди та стани у згаданому процесі. Проте частина респондентів демобілізувалися з лав ЗСУ за віком, адже досягли 60 років. Після повернення до цивільного життя в них розпочався період пенсії, тому їхній шлях дещо відрізняється від молодших за віком ветеранів. Їм не потрібно проходити етап пошуку роботи, навчання, проте вони проходять схожі етапи. Необхідно детальніше вивчити, які ресурси доступні їм для цього. Серед опитаних респондентів, які мають понад 60 років, ніхто не вирішив просто відпочивати на пенсії: хтось пішов далі в науку, хтось – займатися фрилансом, а хтось – шукати нові канали для комунікації із членами родини.

У цьому дослідженні етап виходу на пенсію менше представлений, тому для кращого його розуміння потрібно вивчити його детальніше.

Після виходу на пенсію респонденти зазначали, що стало більше можливостей для відпочинку:

«І: Чи змінилося ваше життя після виходу на пенсію, в чому саме змінилось?»

Р: Ну в чому, ну біздельнічаю.

І: Чи шукаєте якісь види діяльності?

Р: Не, ну звичайно да, я стараюся найти от, там десь якісь коржі спечу, побіжу десь продам, нашла цю роботу собі, шо вона мене по визову, коли треба, їду з ним працюю, тоїсть я працюю дуже важко, но темнеменіє хоть я там і молюся, і хрещуся, але буркає, кажуть – що ви там собі під ніс буркаєте, кажу – та нічого». – Респондентка 31.

Один із респондентів вирішив зайнятися бізнесом з кумом та ремонтувати електрику іншим людям:

«І: Я так розумію, що ви трішки менше стали цього робити, на пенсії чимось іншим зараз займаєтесь?

Р: Зараз я з кумом, ми займаємся електрикою. Серйозно. От перший наш великий проект був, ми там пів року... тоїсть і приходилось, перед новим роком почали... такі дроти тягали... по морозі, закапували... і все, підсоїдінялось і силова частина... а зараз тут два об'єкта, також. Тоїсть, ми шкафи берем... лінію підключаєм, розводим. Ну він керує, я допомагаю, так зараз». – Респондент 34.

Висновки: Вихід на пенсію

1. Важливо розуміти, що в частини воїнів завершення служби може припасти на періоди виходу на пенсію та старіння. Тому етапи переходу, піклування, віднайдення та вкорінення будуть йти з цими процесами паралельно.
2. На цих етапах може бути більше бар'єрів зі здоров'ям, зменшуватиметься горизонт планування.
3. Після виходу на пенсію може завершуватися основна активна діяльність, а людина може перетворитися з опікуна на того, хто потребує опіки.
4. В цьому періоді може бути більше уваги для себе та сім'ї, поява нових хобі тощо.
5. В нашому дослідженні ці етапи представлені недостатньо, тому їх варто розглянути детальніше окремо.

Старіння

Етап старіння не має чітких меж і характеризується доволі високою активністю життя серед респондентів. Тобто вони більше спрямовані на подорожі, роботу, хобі та пошук нової інформації, щоб завжди залишатися в курсі всього, що відбувається. На цьому етапі в пріоритеті сім'я, фізичне середовище, якісне медичне обслуговування та коло оточення.

«Р: Ні, в дружини родичі... там син з невісткою і з внуком. А мої всі тут. Да... в дочки своя сім'я, в сина своя... там робота... вони кажуть, що в нас свої плани...»

І: А з друзями?

Р: Ну я з кумом більше... це я внучці недавно кажу... більше цікався цими... чим дед, бабушка зацікавилися... тому що... на жаль, нас вчили, в радянському союзі... ну навпаки, щоб ми не знали своїх корней. Вот я про своїх родичів узнав тоді, коли я не міг вияснити... хто вони... звідки... і де жили. Тому що батько мамин уїхав в Росію, ще в 30-ті. Вона на нього була сердита, що він лишив. То в неї таке життя було... соціумом жила... короче, мраки. Вот... а дед помер до мого народження ще, по батьковій лінії. Ну, а бабушка та, нами не цікавилася, по батькові... а та була зайнята тоже... короче...» —
Респондент 34.

Усвідомлення того, що період після 60 років доволі часто називають старістю, поділяють не всі, тому що для них вік — це здебільшого умовне число, яке не впливає на коло їхніх інтересів, на зайнятість. Вони навпаки намагаються більше цікавитися новими трендами, щоб завжди йти в ногу з інноваціями:

«Коли ви вийшли на пенсію або завершили постійну професійну діяльність, я так розумію, ви на чомусь інакшому зараз... чому прийняли таке рішення? Піти на пенсію і зайнятися чимось легшим, можливо, інакшим?»

Р: Ну, то не легше, просто я до цього, в принципі, я працював в ремонті апаратури, зараз це менше і доходу менше. Чому? Тому що немає що ремонтувати. В мене син айтішник і... ну він інколи підкалує, каже: "тату, якби ти займався програмуванням, ти був би в

шоколаді, а желізо зараз... доходу не дає", я йому кажу: "якби я не займався желізом, я не знаю, ким ти був би"...» – Респондент 34.

Але, попри жагу до знань, стан фізичного здоров'я не завжди дозволяє реалізувати все задумане. Тому що попри вік у респондентів додалося хвороб та підвищилася втомлюваність під час участі в бойових діях:

«...Все це там. Тому що я зараз пройшов обстеження, але з часом, з кожним роком, я відчуваю, мені стає все важче і важче, все гірше, гірше і гірше, тобто. Ну тобто пішов цей процес, коли йде, коли навіть при наявності достатньо задовільного там лікування, реабілітації і все решта. Все одно стан погіршується. Ну тому що вік бере своє, тобто і шкоду, нанесену здоров'ям, теж несе свої... І для мене зараз важливо, тобто дожити, дожити, зробити те, що мною намічено, тобто дитину на ноги поставити, внуків хочу на свої руки. Ну як мінімум дитину на ноги поставити... У мене дві клінічні смерті і перед кимось там чимось хвалитися. Я кажу так як є, почуваю себе». – Респондент 9.

Помирання та смерть

Люди смертні. Воїни та ветерани також помирають. Хтось гине на полі бою, хто помирає від хвороб чи віку, хтось закінчує життя самогубством, гине внаслідок нещасного випадку або стає жертвою насилля. Помирання та смерть – важливі елементи шляху кожної людини, і ветеранів зокрема. Хоча у нашому дослідженні не представлений цей життєвий етап, ми вважаємо важливим зберегти його у цьому звіті та наголошуємо на необхідності враховувати ветеранів, що помирають, при розробці програм підтримки. Робота з досвідом помирання та смерті – це не лише можливість краще зрозуміти причини та розробити системи попередження передчасної смерті, де це можливо, але й важлива складова сервісного супроводу військових та ветеранів.

В Україні помирання і смерть залишаються глибоко табуйованими темами. Про них мало говорять, довкола них існує багато забобонів та вірувань. Смерть лякає. Як наслідок, на жаль, люди, що помирають, часто залишаються наодинці на фінальній стадії життя, позбавляються суб'єктності та права самостійно вирішувати свою долю. Ми наголошуємо на важливості продовження чуйної підтримки ветеранів на етапі помирання у будь-якому життєвому періоді, забезпечення для них гідних умов, поваги до їхніх потреб та побажань. Важливо, щоб у держави та у нас як суспільства були умови для гідної смерті, поховання та вшанування пам'яті воїнів, які обрали для себе віддати найцінніше – свій час, здоров'я, мрії і, часом, життя, щоб захищати нас і нашу незалежність на будь-якому етапі власного життєвого шляху.

Водночас ми закликаємо вшановувати пам'ять померлих ветеранів зокрема через піклування про їхніх рідних у процесі адміністрування смерті та подальшого вшанування пам'яті. Коли людина померла, наша увага має фокусуватись на тих, кого ця людина любила і про кого більше не зможе дбати сама. Піклуватися про рідних воїнів після їхньої смерті – це теж наш обов'язок як суспільства і в цьому також проявляється наша вдячність.

Висновки: Помирання та смерть

Ці етапи не представлені в нашому дослідженні, але ми наголошуємо на них окремо у висновках. Адже смерть воїна може відбутися в будь-якій точці шляху. Важливо, щоб ветерани, які платять найвищу ціну за нашу свободу та незалежність, мали гідні умови як для життя, так і для помирання та смерті. А поховання та комеморація з гідністю та вдячністю мають давати шану кожному воїну і його чину. Ці етапи також варто дослідити окремо.

Список літератури

1. Agency Financial Report (Analytic Report). (2021). US Small Business Administration.
sba.gov/sites/sbagov/files/2021-12/SBA_FY2021_AFR-508.pdf
2. Bar-Tal, D. (2000). Shared beliefs in a society: Social psychological analysis. Thousand Oaks, London, New Delhi: Sage Publications Inc.
3. Barnes, H. A., Hurley, R. A., & Taber, K. H. (2019). Moral Injury and PTSD: Often Co-Occurring Yet Mechanistically Different. *The Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, 31(2), A4–103. doi.org/10.1176/appi.neuropsych.19020036
4. Bergman, B. P., Burdett, H. J., & Greenberg, N. (2014). Service Life and Beyond – Institution or Culture? *The RUSI Journal*, 159(5), 60–68. doi.org/10.1080/03071847.2014.969946
5. Bowen, M. (2017). Combat Addiction: Revisited and Reaffirmed. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*, 7(6).
doi.org/10.15406/jpcpy.2017.07.00463
6. Boyce, C. and Neale, P. (2006) Conducting In-Depth Interview: A Guide for Designing and Conducting In-Depth Interviews for Evaluation Input. Pathfinder International Tool Series, Monitoring and Evaluation-2.
nyhealthfoundation.org/wp-content/uploads/2019/02/m_e_tool_series_indepth_interviews-1.pdf
7. Castro, C. A., & Dursun, S. (2019). *Military Veteran Reintegration*. Academic Press is an imprint of Elsevier
8. Coll, J. E., Weiss, E. L., & Yarvis, J. S. (2011). No one leaves unchanged: Insights for civilian mental health care professionals into the military experience and culture. *Social Work in Health Care*, 50(7), 487e500. doi.org/10.1080/00981389.2010.528727

9. Crocker, T., Powell-Cope, G., Brown, L., & Besterman-Dahan, K. (2014). Toward a Veteran-centric view on community (re)integration. *Journal of Rehabilitation Research and Development*, 51(3), XI–XVII. doi.org/10.1682/jrrd.2014.01.0011
10. Cultural practices are the things that people do and actively participate in, creating meaning and maintaining meaning. Culture is always learned and essentially a group phenomenon. (Castro, C. A., & Dursun, S. (2019). *Military Veteran Reintegration*. Academic Press is an imprint of Elsevier).
11. Culture is a loosely tied set of representations, texts, and practices that give meaning to a person's environment (Castro, C. A., & Dursun, S. (2019). *Military Veteran Reintegration*. Academic Press is an imprint of Elsevier).
12. Definition of a veteran: the military viewed as a culture (Castro, C. A., & Dursun, S. (2019). *Military Veteran Reintegration*. Academic Press is an imprint of Elsevier).
13. Ehala, M. (2017). *Signs of identity*. Routledge: The anatomy of belonging.
14. Elnitsky, C. A., Fisher, M. P., & Blevins, C. L. (2017). Military Service Member and Veteran Reintegration: A Conceptual Analysis, Unified Definition, and Key Domains. *Frontiers in Psychology*, 8. doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00369
15. Grimell, J. (2015). A transitional narrative of military identity: Eris's story. *International Journal for Dialogical Science*, 9(1), 135e157.
16. Hofstede, G., Hofstede, G. J., & Minkov, M. (2010). *Cultures and organizations: Software of the mind* (3rd ed.). McGraw Hill Professional.
17. How policymakers can support the veteran community in Ukraine: Results from a Veteran reintegration survey. (б. д.). IREX. irex.org/insight/how-policymakers-can-support-veteran-community-ukraine-results-veteran-reintegration-survey

18. Information Sheet 2 'The emotional pathway'. (б. д.). У Transition to Civilian Life. Headquarters Support Command.
19. Journeys of Veterans Map. (б. д.). VA.gov Home | Veterans Affairs. va.gov/ve/docs/journey-map-veteran-2016.pdf
20. Kizer, K. W., & Menestrel, S. L. (Ред.). (2019). Strengthening the Military Family Readiness System for a Changing American Society. National Academies Press. doi.org/10.17226/25380
21. Kulshreshtha, A., Alonso, A., McClure, L. A., Hajjar, I., Manly, J. J., & Judd, S. (2023). Association of Stress With Cognitive Function Among Older Black and White US Adults. JAMA Network Open, 6(3), Стаття e231860. doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.1860
22. Lee, M. T., Kubzansky, L. D., & VanderWeele, T. J. (2021). Measuring Well-Being: Interdisciplinary Perspectives from the Social Sciences and the Humanities. Oxford University Press, Incorporated.
23. Markowitz, F. E., Kintzle, S., & Castro, C. A. (2022). Military-to-civilian transition strains and risky behavior among post-9/11 veterans. Military Psychology, 1–12. doi.org/10.1080/08995605.2022.2065177
24. Mobbs, M. C., & Bonanno, G. A. (2018). Beyond war and PTSD: The crucial role of transition stress in the lives of military veterans. Clinical Psychology Review, 59, 137–144. doi.org/10.1016/j.cpr.2017.11.007
25. Murray, H., Pethania, Y., & Medin, E. (2021). Survivor guilt: a cognitive approach. The Cognitive Behaviour Therapist, 14. doi.org/10.1017/s1754470x21000246
26. Packer, M. J. (2018). The Qualitative Research Interview. In The Science of Qualitative Research (2nd ed., pp. 56–70). cambridge.org/core/books/science-of-qualitative-research/4BB8E074ACDD0CC27A53935761129C9A

27. Praktyka. (б. д.). Veteran Hub.
veteranhub.com.ua/employment/hr-praktyka
28. Raud 2013, quoted in Castro, C. A., & Dursun, S. (2019). Military Veteran Reintegration. Academic Press is an imprint of Elsevier.
29. Serfioti, D., & Hunt, N. (2021). Extreme sport as an intervention for physically injured military veterans: the example of competitive motorsport. *Disability and Rehabilitation*, 1–9.
doi.org/10.1080/09638288.2021.1985630
30. Stepaniuk, N. (2022). Wartime Civilian Mobilization: Demographic Profile, Motivations, and Pathways to Volunteer Engagement Amidst the Donbas War in Ukraine. *Nationalities Papers*, 1–18.
doi.org/10.1017/nps.2021.82
31. Swedberg, R. (2018). On the Uses of Exploratory Research and Explanatory Studies. In J. Gerring, C. Elman, & J. Mahoney (Eds.), *Producing Knowledge*. Retrieved from
people.soc.cornell.edu/swedberg/Exploratory%20Research.pdf
32. Tajfel, H. (1974). Social identity and intergroup behaviour. *Social Science Information*, 13(2), 65e93.
doi.org/10.1177/053901847401300204
33. The Challenges Facing the Department of Veterans Affairs in 2021. (б. д.). CAP.
americanprogress.org/article/challenges-facing-department-veterans-affairs-2021/
34. The Journey of Veterans map (б. д.). VA News and Information.
news.va.gov/wp-content/uploads/sites/3/2022/11/Veteran-Journey-Map-2016-S508C_11.3.22.pdf
35. The National Press Club. (2014, 7 листопада). Robert A. McDonald speaks at the National Press Club – Nov. 7, 2014 [Відео]. YouTube. youtube.com/watch?v=lyz2ebRUzVY
36. Thomas, M. M., Harpaz-Rotem, I., Tsai, J., Southwick, S. M., & Pietrzak, R. H. (2017). Mental and Physical Health Conditions in US

Combat Veterans. The Primary Care Companion For CNS Disorders, 19(3). doi.org/10.4088/pcc.17m02118

37. Thompson, J. M. (2017). Veterans' identities and well-being in transition to civilian life – a resource for policy analysts, program designers, service providers and researchers : report of the Veterans' Identities Research Theme Working Group, Canadian Institute for Military and Veteran Health Research Forum 2016 / James M. Thompson ... [et al.]. (VAC Research Directorate technical report). P.E.I. : Veterans Affairs Canada. publications.gc.ca/collections/collection_2018/acc-vac/V32-279-2017-eng.pdf
38. Thompson, J. M., Dursun, S., VanTil, L., Heber, A., Kitchen, P., de Boer, C., Black, T., Montelpare, B., Coady, T., Sweet, J., & Pedlar, D. (2019). Group identity, difficult adjustment to civilian life, and suicidal ideation in Canadian Armed Forces Veterans: Life After Service Studies 2016. Journal of Military, Veteran and Family Health, 5(2), 100–114. doi.org/10.3138/jmvfh.2018-0038
39. Thompson, J. M., Vogt, D., & Pedlar, D. (2022). Success in life after service: A perspective on conceptualizing the well-being of military Veterans. Journal of Military, Veteran and Family Health. doi.org/10.3138/jmvfh-2021-0037
40. UATV English. (2019, 7 серпня). Robert A. McDonald Shares American Experience in Shaping State Policy for Veterans [Відео]. YouTube. youtube.com/watch?v=lkufounybMg
41. Ukrinform. (2018, 29 листопада). Мобілізація в Україні: що було, що буде... і коли провокатори заспокояться? Укрінформ — актуальні новини України та світу. ukrinform.ua/rubric-society/2590663-mobilizacia-v-ukraini-so-bulo-s-o-bude-i-koli-provokatori-zaspokoatsa.html
42. Ukrinform. (2021, 6 грудня). Збройні Сили України: від «радянської шинелі» до стрижня нації. Укрінформ — актуальні новини України та світу.

ukrinform.ua/rubric-antifake/3363664-zbrojni-sili-ukraini-vid-radansk-oi-sineli-do-strizna-nacii.html

43. VA.gov | Veterans Affairs. (б. д.). VA.gov Home | Veterans Affairs. va.gov/VETDATA/index.asp
44. Veterans Reintegration Survey Results on Female Veterans in Ukraine (Analytic Report). (2021). IREX. [irex.org/sites/default/files/IREX_Female%20Veterans\(3\)_11.pdf](http://irex.org/sites/default/files/IREX_Female%20Veterans(3)_11.pdf)
45. Wells, S. Y., Brennan, C. L., Van Voorhees, E. E., Beckham, J. C., Calhoun, P. S., Clancy, C. P., Hertzberg, M. A., & Dillon, K. H. (2021). The Impact of Hostility on Quality of Life, Functioning, and Suicidal Ideation Among Male Veterans with Posttraumatic Stress Disorder. Journal of Traumatic Stress. doi.org/10.1002/jts.22691
46. White, J. (2022, 15 грудня). The Forgotten Ones: A Military Veteran's Report on Stress's Effects. American Addiction Centers. americanaddictioncenters.org/veterans/stress
47. Аналітична інформація за даними Міністерства у справах ветеранів України. (б. д.). data.mva.gov.ua
48. Армія на паузі. Чи залишиться українське військо без їжі, зброї та реформ – BBC News Україна. (б. д.). BBC News Україна. bbc.com/ukrainian/features-54485115
49. Артеріальна гіпертензія. (б. д.). Центр громадського здоров'я МОЗ України. phc.org.ua/kontrol-zakhvoryuvan/neinfekciyni-zakhvoryuvannya/sercevo-sudinni-zakhvoryuvannya/arterialna-gipertenziya
50. Вивчення унікального досвіду партнерок військових та ветеранів «Шлях коханої воїна» (Аналітичний звіт). (б. д.). Veteran Hub. drive.google.com/file/d/1wSwEoA5zSMZ60L2AziXsZpy70uuue1Xi/view
51. Двоє навіть поплили через річку. Як на кордоні ловлять ухилянтів та що на них чекає. (б. д.). Твоє Місто – твоє

телебачення.

tvoemisto.tv/exclusive/kilka_cholovikiv_navit_zagynulo_yak_uhylyanty_probuyut_peretnuty_kordon_ta_skilkoh_vzhe_zatrymaly_136131.html

52. Ексклюзивне інтерв'ю міністра у справах ветеранів Юлії Лапутіної агентству «Інтерфакс-Україна». (б. д.).
interfax.com.ua/news/interview/830543.html
53. Коваленко, А., & Безверха, К. (2017). Соціальна ідентичність як механізм адаптації особистості під час суспільної кризи. Український психологічний журнал, 1(3), 48–62.
54. Кодекс законів про працю України, Кодекс України № 322-VIII (2023) (Україна).
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/322-08#Text>
55. Культурний шок позначає складні почуття та стрес, які люди переживають, коли культурні звичаї, якими вони послуговувались більше не підходять у новому середовищі, спонукаючи їх обдумати та адаптувати компетенції, які допомогли їм успішно процвітати в одному культурному контексті до іншого. (Raud, R. (2013). Mis on kultuur? Sissejuhatus kultuuriteooriasse. Tallinn, Estonia: Tallinna U`likooli Kirjastus.)
56. Методичні рекомендації щодо роботи з пацієнтами-ветеранами та учасниками бойових дій. (2021). IREX, Veteran Hub, INgenius.
ingeniusua.org/sites/default/files/other_file/veteran-1_0.pdf
57. Освітня платформа Це Ок. (б. д.). Veteran Hub. tseok.com.ua
58. Приходько, І. (2021). ПРОФІЛАКТИКА ТА КОНТРОЛЬ БОЙОВОГО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психология», (64), 193–215.
doi.org/10.34142/23129387.2021.64.12

- 59.** Про військовий обов'язок і військову службу, Закон України № 2232-XII (2023) (Україна).
zakon.rada.gov.ua/laws/show/2232-12#Text
- 60.** Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо надання статусу та соціальних гарантій окремим особам із числа учасників антитерористичної операції, Закон України № 329-IX (2019) (Україна).
zakon.rada.gov.ua/laws/show/329-20#Text
- 61.** Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо надання статусу та соціальних гарантій окремим особам із числа учасників антитерористичної операції, Проект Закону України № 2045-1 (2019b).
- 62.** Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо оптимізації трудових відносин, Закон України № 2352-IX (2022) (Україна).
- 63.** Про оборону України, Закон України № 1932-XII (2023) (Україна). zakon.rada.gov.ua/laws/show/1932-12#Text
- 64.** Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту, Закон України № 3551-XII (2023a) (Україна).
zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12#Text
- 65.** Про схвалення Концепції Державної цільової програми соціальної і професійної адаптації військовослужбовців, які підлягають звільненню, та осіб, звільнених з військової служби, на період до 2017 року, Розпорядження Кабінету Міністрів України № 1068-р (2014) (Україна).
zakon.rada.gov.ua/laws/show/1068-2013-p#Text
- 66.** Реінтеграція ветеранів АТО та ООС (Аналітичний звіт SCORE Ukraine). (2022). ВИЯВЛЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ ВИКЛИКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ІНДЕКСУ СОЦІАЛЬНОЇ ЗГУРТОВАНOSTІ І ПРИМИРЕННЯ (SCORE) В УКРАЇНІ.
api.scoreforpeace.org/storage/pdfs/REP_DGEUkr21_Vets-Report_FI_N_UKR.pdf

67. Свобода, Р. (2023, 30 серпня). Тисячі українців виїхали за кордон через хабарі – Зеленський. Радіо Свобода.
radiosvoboda.org/a/news-zelensky-vlk-habari/32571766.html
68. Смолянук, В. Ф. (2015). Мілітарна культура українського суспільства: історія і сучасність. Історико-політичні студії. Серія «Політичні науки», (2 (4)), 88–97.
69. Соціологічне дослідження: «Від поранення до повернення: Етнографічне дослідження шляху ветеранів та їхніх близьких» (Аналітичний звіт). (б. д.). Правозахисний центр «Принцип».
drive.google.com/file/d/1Dtt-5nn2bLZK2M1HnkOSCFhjRo9478kE/view
70. Суспільне. (2023, February 24). Скільки українців мають плани на майбутнє в умовах повномасштабної війни – Опитування. Суспільне Новини.
suspilne.media/396125-ak-ukrainci-planuut-vlasne-zitta-v-umovah-povnomasstabnoi-vijni-opituvanna-suspilnogo/
71. Українська Паперова Армія. Як працює документообіг у ЗСУ і що з цим робити. СКАНИ. (2016, 24 березня). Texty.org.ua – статті та журналістика даних для людей.
texty.org.ua/articles/66282/Ukrajinska_Paperova_Armija_Jak_pracuje_dokumentobig_u-66282/
72. Уляна Супрун про артеріальний тиск. (б. д.). Укрінформ.
ukrinform.ua/rubric-culture/2502512-suprun-rozvincala-pat-mifiv-pro-visokij-tisk.html
73. Усі умови звільнення в певний період регулюються Статтею 26 Про військовий обов'язок і військову службу, Закон України № 2232-XII (2023) (Україна).
zakon.rada.gov.ua/laws/show/2232-12#Text
74. Шлях коханої воїна. (б. д.). Veteran Hub.
kohana.veteranhub.com.ua