

- засвоєння й накопичення соціально цінних досвіду й навичок у різних сферах життя й поведінки; – накопичення здорових звичок і потреб, викоринення негативних. У межах корекційно-педагогічної діяльності існує певний інструментарій методів, вправ, навіювання, прикладу, стимулювання поведінки й діяльності. Разом з тим, педагоги й психологи використовують *й специфічні методики корекції* поведінки школярів: дидактичні (роз'яснення, прийоми аргументованої дії); навчання саногенному мисленню (спрямоване на управління собою, саморегуляцію); групової корекції; вирішення конфліктів.

Таким чином, у психологічних викликах сьогодення виховання та розвиток підростаючого покоління має важливе значення.

**Олександр Ткаченко**,  
доцент кафедри психології,  
провідний фахівець Центру ветеранського розвитку  
Київського національного університету імені Тараса Шевченка  
доктор психологічних наук  
**Олексій Ковалевський**,  
здобувач ступеня вищої освіти магістр  
Київського національного університету імені Тараса Шевченка  
**Сергій Сотсков**  
здобувач ступеня вищої освіти магістр  
Київського національного університету імені Тараса Шевченка

## **ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВЕТЕРАНАМ ТА ЧЛЕНАМ ЇХ РОДИН НА ОСНОВІ ПРИНЦИПУ «СВІЙ ДО СВОГО»**

Сучасний етап розвитку нашого суспільства відбувається в умовах, коли на перший план виходить психологія війни й повоєнної розбудови України. Вона стає життєво необхідною складовою національної безпеки, що потребує розбудову окремого напрямку психологічної науки і практики. Адже ще з початку російсько-української війни 2014 року Україна вибудовує власну систему психологічної допомоги ветеранам та членам їх родин, яка постійно еволюціонує у відповідь на нові соціальні виклики.

На початку війни з 2014р. ми спиралися переважно на запозичені західні моделі психологічної допомоги, зокрема на принцип «рівний рівному» (peer-to-peer). Цей підхід дійсно дав свої результати, оскільки передбачав взаємопідтримку між людьми зі схожим досвідом. Проте, після повномасштабного вторгнення 2022 року стало оковирним, що цей інструмент більше не покриває всіх глибинних потреб українських ветеранів і членів їх сімей. Ми зіштовхнулися з якісно новими викликами — не лише травматичними наслідками війни, а й питаннями самоідентифікації, втрати довіри до соціуму, конфлікту між військовим і цивільним світом.

В цьому контексті мета публікації полягає в тому, щоб зробити внесок у формування вітчизняного підходу психологічної допомоги ветеранам і їх родинам на основі психологічного принципу «свій до свого» (own-to-own).

Теоретичний бекграунд. Модель «рівний рівному» з'явилася як гуманістична практика соціальної підтримки. Її сутність полягає у взаємодопомозі між людьми зі схожим життєвим досвідом, де головними є рівність, взаємоповага та емпатія. Для ветеранів це означало, що людина, яка пройшла бойові дії, може краще зрозуміти іншого ветерана, підтримати його, допомогти подолати ізоляцію, сприяти адаптації до мирного життя. Проте, незважаючи на ефективність цієї моделі на етапі кризової допомоги, вона виявилася надто «зовнішньою», орієнтованою на соціальні зв'язки, але недостатньо торкалася внутрішнього, психічного виміру особистості. Ветерани потребували не лише рівноправного діалогу, а глибшого усвідомлення власного досвіду трансформації особистості, свого місця у суспільстві, відновлення почуття цілісності на новому рівні.

Після 2022 року український досвід показав, що для ефективної реабілітації потрібен не лише принцип рівності, а принцип *спорідненості*. Саме тому виникає феномен «свій до свого», який має не лише соціальний, а глибокий психологічний зміст.

Методологія, методи. Для порівняння психологічного змісту цих принципів як феноменів був здійснений аналіз за допомогою ІІІ за певними маркерами. Якщо у моделі «рівний рівному» головним є соціальна підтримка, то у принципі «свій до свого» центром стає внутрішня самосвідомість людини. Це не лише обмін досвідом, а створення простору автентичності — де ветеран може бути собою у пошуку власної гідності і життєвих смислів. У цій моделі ключовими виявляються такі поняття як самопізнання, самооцінка, самоприйняття та особисті кордони. Вони дозволяють людині усвідомити, що відбувається з нею після війни, як змінилося її ставлення до життя, до близьких, до суспільства.

Феномен «свій до свого» як принцип безпосередньо пов'язаний з дихотомією «свій – чужий» і, як зазначає авторка роботи [1], ґрунтується на спільності цінностей, досвіду та емоційної зрілості. Це не просто взаємодопомога, а духовна спорідненість, де формується відчуття безпеки, близькості й довіри. У науковому сенсі протиставлення «свій – чужий» має глибоке когнітивне та аксіологічне значення. Воно формує спосіб, у який людина осмислює реальність, визначаючи, що для неї безпечно, близьке, зрозуміле — і що загрозливе або відчужене. «Своє» сприймається як позитивне – правильне, рідне, близьке, безпечно. «Чуже» сприймається як негативне – інше, дивне, незвичне, неправильне. В українській свідомості одним із найпоказовіших зразків «свого простору» є уявлення про «рідну хату», а показовим «чужого простору» є уявлення про «далекі землі» [2].

У роботі з ветеранами ця дихотомія проявляється особливо гостро. Повертаючись із війни, військові часто відчувають нестачу безпеки у цивільному просторі, труднощі у спілкуванні з тими, хто не пережив війни. Їхнє «своє коло» різко звужується — і тоді постає потреба знайти нових «своїх».

«Свій до свого» у цьому сенсі — це механізм оновлення власної ідентичності на «іншому», більш високому рівні через створення нового безпечного середовища спілкування. Це можливість переосмислити себе не лише як воїна, а як людину, чоловіка, батька, члена громади. Для цього треба перейти до перехідного простору між «своїм» і «чужим», у якому відбувається розвиток особистості. Такий простір авторка роботи [1] визначає як «порубіжжя». Це забезпечує градуальність (ускладнення) даної структури, що в генетичній психології трактується як розвиток людини (за академіком Сергієм Дмитровичем Максименком). Саме в цьому просторі, за нашою концепцією акмеологічного розвитку особистості [3], виникають сприятливі умови для внутрішнього зростання, формування нових смислів і життєвих орієнтирів.

Результати. Реальним прикладом втілення принципу «свій до свого» є проєкт «Ветеранська хата» (ВХ). Він реалізується у співпраці з Центром ветеранського розвитку Київського національного університету імені Тараса Шевченка, де створено безпечний простір діалогу, підтримки та розвитку ветеранів. Проєкт ВХ — це не просто «психологічний кабінет», де можна заспокоїтись, «клуб за інтересами», де можна розважитись, чи інший ветеранський проєкт, де можна отримати корисну, але разову допомогу. Це жива спільнота, де системно поєднано психологічну допомогу, підвищення освітнього рівня, навчання та перекваліфікацію, культурно-соціальну та творчу діяльність. Тут важливими є як реабілітаційні, так і розвивальні практики, які реалізуються в теплій атмосфері спільної діяльності і взаємодовіри.

У організаційній структурі даного проєкту передбачається створення моделі відкритої системи ветеранських просторів. Архітектоніка такої моделі включає наступні модулі:

1) реабілітаційно-розвивальний модуль — передбачає організацію первинної психологічної підтримки, груп самопомоги, індивідуальної та групової психологічної допомоги;

2) освітньо-професійний модуль — передбачає перекваліфікацію на нові професії, створення навчальних програм, здобуття нових компетенцій, зокрема у сфері психології;

3) соціально-громадський модуль — передбачає спільну діяльність з іншими ветеранськими просторами, волонтерські ініціативи, участь у громадах;

4) суспільно-культурний модуль — передбачає реалізацію мистецьких, просвітницьких, медійних та інших творчих проєктів учасників ВХ, що сприятиме створенню соціальних та культурних зв'язків як в Україні, так і за її межами.

Ці модулі функціонують на трьох рівнях за фрактальним принципом — державному, регіональному та місцевому — і можуть масштабуватися, зберігаючи єдину базову структуру. Одним із найважливіших аспектів «Ветеранської хати» є те, що переважну більшість фахівців становлять ветерани-психологи, які поєднали власний бойовий досвід із психологічною освітою.

Дискусія. Особистий досвід ветерана (одного з авторів), який пройшов через тяжке поранення, тривалу паралізацію та реабілітацію, свідчить, що

головною опорою у відновленні є побратими та родина. Саме вони створюють середовище довіри, у якому народжується внутрішня сила. А перекваліфікація у сфері психології стає не лише професійним вибором, а формою внутрішнього зцілення. Такий спеціаліст здатен допомагати і іншим ветеранам не «зверху» чи «ззовні», а «зсередини», ґрунтуючись на власному досвіді і розумінні його глибинних переживань. Це є втілення принципу «свій до свого» в чистому вигляді: коли допомога виходить не з теорії, а з прожитого досвіду, що стає джерелом підтримки для інших.

Майбутнє цього підходу полягає у масштабуванні «ветеранських хат» і підготовці фахівців серед самих ветеранів і членів їх родин. Це дозволить не лише посилити психологічну допомогу, а й створити новий соціокультурний простір, де ветерани й цивільні зустрічаються як рівноправні суб'єкти — не через поділ, а через взаємне розуміння.

Таким чином, «свій до свого» може стати системоутворюючим чинником нової моделі українського суспільства, заснованої на гідності, співпричетності та відповідальності.

Висновки. Принцип «свій до свого» — це не лише основа простору реалізації психосоціальної технології роботи з ветеранами, а і філософія взаємин у повоєнному суспільстві; він спрямований не лише на «лікування» травм, а і на творення нових смислів, довіри та людяності; це не лише метод роботи з ветеранами, а і психологічна стратегія оновлення нації, у якій кожен може знайти своє місце, свою спільноту і своє внутрішнє благополуччя.

Український досвід демонструє, що саме поєднання особистого досвіду, спільноти та професійних знань створює унікальну модель реабілітації та оновлення особистості. Вона базується на глибокому розумінні нашої культури, цінностей і духовності.

#### ***Список використаних джерел***

1. Кривицька О. Дихотомія «свій» / «чужий» у контексті теорії кордонів та порубіжжя. *Наукові записки ІПіЕНД ім. І. Ф. Кураса НАН України*. Вип. 2 (76). С. 196-207.

2. Семашко Т. Межі дихотомії «свій» — «чужий» в аспекті етнічної стереотипізації. *Наукові записки ТНПУ. Серія: Мовознавство*. Вип. II(24) 2014. С. 238-242.

3. Ткаченко О. А. Психологія акмеологічного розвитку особистості: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2021. 467 с.