

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий інститут післядипломної освіти

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«Допущено до захисту»

В.о.завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

“_____” листопада 2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ТРУДНОЩІ ТА ШЛЯХИ АДАПТАЦІЇ
ВETERANІВ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ ДО ЦИВІЛЬНОГО
СЕРЕДОВИЩА**

Керівник: канд. психол. наук, доцент,
Шевченко В.В.

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент: канд. психол. наук, доцент,
Литвиненко І.С.

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконав: студентка VI курсу групи
665 мз

Стус Лариса Іванівна

(П.І.Б.)

Спеціальності: 053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП: «Психологія»

Миколаїв – 2025 рік

(повне найменування вищого навчального закладу)

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) не планується

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Шевченко В.В.		
Розділ 1	Шевченко В.В.		
Розділ 2	Шевченко В.В.		
Розділ 3	Шевченко В.В.		
Висновки	Шевченко В.В.		

7. Дата видачі завдання 14.10.2025

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1.	Вступ до кваліфікаційної роботи	вересень 2025	
2.	Розділ 1. Теоретичні основи проблеми адаптації військовослужбовців до цивільного життя	вересень 2025	
3.	Розділ 2. Емпіричний аспект дослідження психологічних особливостей адаптації військовослужбовців після закінчення служби	вересень-жовтень 2025	
4.	Розділ 3. Психологічні підходи та засоби сприяння адаптації військовослужбовців	жовтень 2025	
5.	Висновки	листопад 2025	
6.	Передкваліфікаційна практика	06.10 – 18.10. 2025	
7.	Оформлення списку використаних джерел та літератури, додатків	листопад 2025	
8.	Попередній захист	27.11.2025	
9.	Рецензія на кваліфікаційну роботу	02.12.2025	
10.	Захист кваліфікаційної роботи	20.12 2025	

Студент

_____ (підпис)

Стус Л.І.

_____ (прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи)

_____ (підпис)

Шевченко В.В.

_____ (прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Стус Л. І. Психологічні труднощі та шляхи адаптації ветеранів військової служби до цивільного середовища. Кваліфікаційна робота на здобуття другого ступеня вищої освіти (магістр) зі спеціальності 053 – «Психологія». Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2025.

У магістерській роботі досліджено психологічні труднощі та шляхи адаптації ветеранів військової служби до цивільного середовища. Після завершення служби багато ветеранів стикаються з психологічними труднощами, що ускладнюють їхню адаптацію до цивільного життя та можуть проявлятися у вигляді депресії, тривожності, порушень сну чи соціальної ізоляції. Дослідження цих проблем є актуальним, оскільки дозволяє глибше зрозуміти вплив травматичного досвіду на особистість і створити ефективні моделі психологічної підтримки, необхідні для забезпечення соціальної стабільності та національної безпеки.

У першому розділі роботи розглянуто теоретичні основи проблеми адаптації військовослужбовців до цивільного життя, тенденції розвитку, сучасні вітчизняні та світові практики реінтеграції ветеранів війни.

Другий розділ присвячено організації та методам дослідження психологічних аспектів адаптації військовослужбовців після завершення військової служби та виявлення основних труднощів, з якими стикаються ветерани у процесі переходу до мирного життя. Розкрито результати констатувального експерименту та визначено основні проблеми відновлення психіки військовослужбовців для суспільства.

У третьому розділі були розглянуті діючі програми психологічної реабілітації та підтримки ветеранів, а також розроблено авторський тренінговий курс для ветеранів. За результатами формувального експерименту запропоновано рекомендації щодо покращення адаптаційних процесів у післяслужбовий період.

Результати дослідження можуть стати основою для подальших наукових розробок у сфері психології, а також для практичного застосування в роботі з ветеранами, які повернулися до цивільного життя.

Ключові слова: ветерани військової служби, адаптація, реінтеграція, післяслужбовий період, психологічна підтримка; програми реабілітації.

ABSTRACT

Stus L. I. Psychological difficulties and ways of adaptation of military service veterans to the civilian environment. Qualification work for the second degree of higher education (master's degree) in specialty 053 - "Psychology". Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2025.

The master's thesis examines the psychological difficulties and pathways of adaptation of military service veterans to civilian life. After completing their service, many veterans face psychological challenges that complicate their reintegration into civilian society and may manifest as depression, anxiety, sleep disturbances, or social isolation. The study of these issues is highly relevant, as it provides a deeper understanding of the impact of traumatic experience on personality and allows the development of effective models of psychological support necessary for ensuring social stability and national security.

The first chapter explores the theoretical foundations of the problem of veterans' adaptation to civilian life, developmental trends, as well as contemporary domestic and international practices of veteran reintegration.

The second chapter is devoted to the organization and methods of studying the psychological aspects of veterans' adaptation after military service, as well as identifying the main difficulties they face during the transition to peaceful life. The results of the ascertaining experiment are presented, and the key challenges of veterans' psychological recovery for society are identified.

The third chapter reviews existing programs of psychological rehabilitation and support for veterans and introduces an original training course for veterans. Based on the results of the formative experiment, recommendations were proposed to improve adaptation processes in the post-service period.

The research findings may serve as a basis for further scientific developments in psychology, as well as for practical application in working with veterans returning to civilian life.

Keywords: *military service veterans, adaptation, reintegration, post-service period, psychological support, rehabilitation programs.*

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ	8
1.1. Поняття адаптації: психологічний зміст, структура, етапи	8
1.2. Розвиток та сучасні практики реінтеграції ветеранів	12
1.3. Світова практика реінтеграції ветеранів війни	18
Висновки до першого розділу	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНИЙ АСПЕКТ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ СЛУЖБИ	28
2.1. Характеристика вибірки, опис методів, організація та аналіз дослідження	28
2.2. Проблеми відновлення психіки військовослужбовців для суспільства	46
Висновки до другого розділу	51
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ТА ЗАСОБИ СПРИЯННЯ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	53
3.1. Програми психологічної реабілітації та підтримки ветеранів....	53
3.2. Методи психологічного супроводу в процесі адаптації	60
3.3. Рекомендації щодо покращення адаптаційних процесів у післяслужбовий період	68
Висновки до третього розділу	73
ВИСНОВКИ	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ	80
ДОДАТКИ	91

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Після завершення служби багато ветеранів зіштовхуються з труднощами психологічного характеру, які значно ускладнюють їх повернення до цивільного життя. Стресові переживання, бойова травма, порушення адаптації — усе це може спричиняти депресію, тривожні розлади, порушення сну, соціальну ізоляцію, проблеми у відносинах з сім'єю та у працевлаштуванні. Умови збройного конфлікту, інтенсивність бойових дій та необхідність прийняття рішень у надзвичайних обставинах створюють особливий психологічний досвід, який не завжди адекватно враховується у післявоєнному житті.

Водночас ефективна адаптація ветеранів — важливий фактор соціальної стабільності, національної безпеки і загальної психологічної інклюзії. Якщо ветерани не отримують достатньої підтримки — психологічної, соціальної чи матеріальної — це може призводити до зростання кількості суїцидальних намірів, правопорушень, бездомності, проблем із зайнятістю. У державному та суспільному масштабі це створює економічні та соціальні витрати. Сучасні суспільства, особливо в умовах воєнних конфліктів або їх наслідків, стикаються з проблемою ефективної інтеграції ветеранів військової служби у цивільне середовище. В Україні, де військові дії мають системний і тривалий характер, кількість осіб, які повертаються з фронту до мирного життя, постійно зростає. Це зумовлює нагальну потребу у науковому вивченні психологічних труднощів, з якими стикаються ветерани, та пошуку ефективних шляхів їх адаптації. Хоча питання посттравматичного стресу, адаптації та ресоціалізації ветеранів активно вивчаються у зарубіжній науці (зокрема у США, Ізраїлі, Великобританії), в українському академічному просторі ця тематика перебуває на етапі активного становлення. Необхідне глибше осмислення специфіки адаптації українських ветеранів, враховуючи ментальні,

культурні, соціально-економічні та політичні особливості країни. Вивчення адаптаційних процесів дозволяє глибше зрозуміти механізми психологічного захисту, трансформацію ідентичності, переосмислення життєвих цінностей після участі у бойових діях, що є цінним як для теоретичної психології, так і для практичної психотерапії.

Академічне вивчення проблем ветеранів сприяє підвищенню рівня гуманізації наукового дискурсу та формує підґрунтя для зміцнення морально-етичних засад у суспільстві. Науковці мають обов'язок реагувати на актуальні суспільні виклики, особливо коли йдеться про мільйони людей, які потребують допомоги, розуміння й підтримки. Актуальність дослідження психологічних труднощів адаптації ветеранів до цивільного середовища має не лише прикладне, але й глибоке теоретико-наукове значення. Воно сприяє розвитку фундаментальних уявлень про адаптацію особистості в умовах радикальної зміни соціальних ролей, розширює наукове бачення впливу травматичного досвіду на особистість, і створює підґрунтя для побудови ефективних моделей психологічної допомоги в контексті національної безпеки та стабільності суспільства.

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних труднощів та шляхів адаптації ветеранів військової служби до цивільного середовища, розробці та впровадженні рекомендацій щодо покращення адаптаційних процесів у післяслужбовий період.

Об'єкт дослідження психологічний зміст процесу адаптації особистості.

Предмет дослідження – психологічні труднощі та шляхи адаптації ветеранів військової служби до цивільного середовища.

Відповідно до мети були визначені **завдання дослідження**:

- розкрити сутність теоретичних основ проблеми адаптації військовослужбовців до цивільного життя;

- проаналізувати світову практику реінтеграції ветеранів війни;
- провести емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптації військовослужбовців після закінчення служби;
- висвітлити програму психологічної реабілітації та підтримки ветеранів;
- розробити рекомендації щодо покращення адаптаційних процесів у післяслужбовий період.

Методи дослідження. Для виконання завдань дослідження та забезпечення достовірності його результатів було використано комплекс теоретичних, емпіричних і математико-статистичних методів. Зокрема, застосовувалися системно-структурний підхід, аналіз і синтез наукових джерел, методи збору, порівняння й узагальнення емпіричних даних, наукове спостереження, психодіагностика, а також кількісна обробка та інтерпретація отриманих у ході практичної роботи результатів. У процесі виконання магістерського дослідження були використані такі методи: аналіз та узагальнення наукової літератури з проблематики адаптації, посттравматичного стресового розладу, соціальної психології та психічного здоров'я ветеранів; систематизація наукових підходів до розуміння адаптації до мирного життя; моделювання психологічних механізмів адаптації колишніх військовослужбовців. Також були використані емпіричні методи: опитування (анкетування) ветеранів військової служби з метою виявлення основних труднощів адаптації; психодіагностичні методики, зокрема: методика визначення рівня тривожності Спілбергера-Ханіна; опитувальник соціальної адаптації (авторські та частково адаптовані методики); інтерв'ю з ветеранами, соціальними працівниками та психологами; якісний аналіз досвіду адаптації (кастомні кейс-стаді або наративний підхід). Математично-статистичні методи обробки результатів: методи кількісного аналізу, включаючи середні значення, кореляційний аналіз, перевірку гіпотез за допомогою t-критерію Стюдента тощо. Автор

магістерського дослідження також використала методику «Шкалу соціально-психологічної адаптації» (Р. Роджерс, Р. Даймонд) для оцінки рівня адаптації за такими критеріями, як прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль, домінантність та ескапізм. Методика «Опитувальник посттравматичних змін» (PTGI, Тедеші та Калгун) – використовувалася для оцінки можливих позитивних змін у військовослужбовців після пережитих стресових ситуацій.

Теоретична значущість дослідження полягає в поглибленні наукових уявлень про психологічну суть адаптації військовослужбовців до умов мирного життя, специфіку прояву психологічних труднощів після повернення з війни, роль соціальних, особистісних і когнітивних чинників у процесі адаптації, розширення наукової бази щодо застосування сучасних підходів до психологічної підтримки ветеранів. Дослідження сприяє подальшому розвитку концептуального апарату у сфері психології травматичного досвіду, ресоціалізації та підтримки посттравматичної адаптації.

Практична значущість дослідження полягає у можливості застосування результатів у розробці програм психологічної підтримки ветеранів, спрямованих на полегшення адаптації до цивільного життя, у діяльності практичних психологів, які працюють із ветеранами, у центрах психологічної допомоги та реабілітаційних установах, підготовці та підвищенні кваліфікації соціальних працівників, військових психологів, розробці методичних рекомендацій для організацій, що займаються ресоціалізацією ветеранів, формуванні профілактичних заходів щодо розвитку ПТСР, соціальної ізоляції та професійного вигорання серед колишніх військовослужбовців.

Апробація результатів дослідження. Основні ідеї та результати дослідження доповідалися та обговорювалися на 17 Міжнародній науково-практичній конференції «Modern Movement of Science» (16-17 жовтня

2025 р., м. Дніпро); XXVIII Всеукраїнській щорічній науково–практичній конференції «Могилянські читання–2025: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти», (10–14 листопада 2025 року, м. Миколаїв).

Публікації. Основний зміст та результати роботи висвітлено в 2 тезах:

- Стус Л.І., Шевченко В.В. Психологічні аспекти професійної деформації та шляхи соціальної адаптації ветеранів // Могилянські читання – 2025 : Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні : глобальний, національний та регіональний аспекти : XXVIII Всеукр. щорічна наук.-практ. конф. : програма, Миколаїв, 10 – 14 листоп. 2025 р. / ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2025. С. 267-271.

- Стус Л.І. Стратегії покращення адаптації військових до цивільного життя після закінчення служби // Modern Movement of Science: 17 Міжнародна наук.-практ. конференція. Дніпро, 16 – 17 жовтня 2025 р. С. 199-200.

База дослідження. Базою дослідження виступив Центр ветеранського розвитку при Чорноморському національному університеті імені Петра Могили. 60 ветеранів (40 чоловіків, 20 жінок), віком від 25 до 50 років, форма проведення – онлайн через платформу MARTA та Google Forms.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (93 найменування) та додатків. Робота містить 7 таблиць, 1 рисунок та 5 додатків. Основний обсяг роботи складає 80 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

1.1. Поняття адаптації: психологічний зміст, структура, етапи

Адаптація є одним із фундаментальних механізмів, що забезпечують виживання та гармонійне функціонування людини у змінних умовах середовища. У психології цей термін має особливе значення, оскільки стосується не лише фізіологічних, а й соціально-поведінкових та особистісних змін, спрямованих на досягнення внутрішньої рівноваги. Актуальність дослідження адаптації зумовлена високою динамікою сучасного життя, впливом стресових чинників та необхідністю ефективного реагування на нові виклики. Упродовж життя кожна людина стикається з потребою пристосовуватися до нових умов, обставин, середовища. Цей процес називається адаптацією – складним і багатогранним явищем, яке має як фізіологічні, так і психологічні виміри. У сучасному суспільстві, яке постійно змінюється, психологічна адаптація набуває особливого значення, оскільки саме вона забезпечує людині можливість зберігати внутрішню рівновагу, ефективно взаємодіяти з навколишнім світом та реалізовувати власні потреби й цілі.

Адаптація – це процес активного пристосування організму або особистості до змін у зовнішньому або внутрішньому середовищі. У психологічному контексті це поняття охоплює здатність людини змінювати свою поведінку, емоційний стан і мислення у відповідь на нові або складні умови життя. Наприклад, переїзд до іншої країни, зміна школи або роботи, втрата близької людини, новий соціальний колектив — усе це вимагає адаптації. Адаптація – це процес пристосування індивіда до умов зовнішнього середовища, що змінюються, і до внутрішніх вимог організму,

які забезпечують його життєдіяльність. У психологічному контексті адаптація розглядається як здатність людини ефективно функціонувати в соціальному, емоційному та когнітивному середовищі, зберігаючи психічне здоров'я та особистісну цілісність [12].

Вивченню адаптації присвячено незліченну кількість досліджень і теоретичного (Б. Г. Ананьєв, О. М. Леонтєв, Г. О. Балл, Ж. Піаже, Г. Сельє, О. Ф. Лазурський, С. Л. Рубінштейн та ін.), й практичного спрямування (В. А. Енгельгард, М. Г. Кджанян, Б. Д. Паригін, Л. Г. Почебут, В. А. Чикер та ін.). За останні 10–15 років здійснено низку досліджень, що поглибили, розширили та дещо урізноманітнили знання з цього питання. Економіко-соціальні аспекти адаптації вивчали: Н. І. Татарнікова, Н. В. Рябцева, О. М. Бондаренко, А. С. Саєнко, С. Ф. Зражевський, А. В. Камбур, питання адаптації до навчально-виховного процесу і учнів (студентів), і вчителів (педагогів) у різних її аспектах дослідили Т. А. Кухарчук, Б. А. Рудов, М. Г. Горліченко, Ю. О. Бохонкова, С. М. Хатунцева, С. М. Кулик, Л. П. Хахула, І. І. Бойко, В. А. Скрипник, І. І. Бондаренко, В. М. Павлушенко та багато інших. Крім того, є низка досліджень особливостей адаптації у діяльності в особливих умовах (Н. А. Агаєв, В. М. Невмержицький, І. В. Каськов, В. Д. Кислий [23]).

Адаптація є однією з найважливіших наукових проблем. Це підтверджує те, що ще 1865 року вперше постало в науковому світі питання щодо адаптації. Так, тоді Г. Ауберт увів термін «адаптація», який розпочав використовуватися у літературі. Спочатку під адаптацією розуміли зміну чутливості аналізаторів під впливом пристосування органів чуттів до діючих подразників. Вказане свідчить про те, що до зародження наукової психології, питання про актуальність адаптації вивчали провідні фізіологи того часу [1]. Й не дивно, що внаслідок майже 150-річної історії дослідження вказане питання набуло широкого й ґрунтовного вивчення. Більшість дослідників адаптації погоджуються з тим, що адаптація – це

доволі складний феномен. Так, адаптацію у широкому значенні трактують: – як процес пристосування індивідуальних та особистісних якостей до життя та діяльності людини в умовах, що змінюються; – як активну взаємодію особистості та середовища залежно від ступеня її активності; – як перетворення середовища згідно з потребами, цінностями й ідеалами особистості, або як переваги залежності особистості від середовища; – як зміни, що супроводжують на рівні психічної регуляції, становлення (та відновлення), збереження динамічної рівноваги у системі «суб'єкт праці – професійне середовище» [6]. Основні наукові підходи у вивченні адаптації відображено у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Підходи до вивчення адаптації.

Підхід	Основні представники	Ключові ідеї	Особливості розуміння адаптації
Біологічний	Ч. Дарвін, І. Павлов, Г. Сельє	Адаптація розглядається як природна реакція організму на зміну умов середовища з метою збереження гомеостазу	Підкреслюється фізіологічна природа адаптаційних процесів, спрямованих на виживання організму
Психологічний	З. Фрейд, К. Роджерс, А. Маслоу, Г. Олпорт	Адаптація – це процес внутрішньої гармонізації особистості, досягнення балансу між внутрішніми потребами і зовнішніми вимогами	Розглядається як показник психічного здоров'я, самореалізації та ефективного функціонування особистості
Соціально-психологічний	Л. Виготський, О. Леонтьєв, А. Петровський	Адаптація залежить від соціального контексту, ролей, спілкування і взаємодії з іншими людьми	Підкреслюється значення соціального середовища, групових норм, міжособистісних відносин у процесі пристосування
Соціологічний	Т. Парсонс, Е. Дюркгейм, Р. Мертон	Адаптація – це засіб інтеграції індивіда у соціальну систему, прийняття норм і цінностей суспільства	Наголос робиться на соціальній стабільності, ролях та функціонуванні особистості у соціальній структурі

Продовження таблиці 1.1.

Когнітивний	Ж. Піаже, А. Бек, Л. Фестінгер	Адаптація здійснюється через процеси мислення, сприйняття і переосмислення досвіду	Важливим є когнітивний баланс між новою інформацією та вже наявними знаннями, концепціями, установками
Поведінковий	Дж. Уотсон, Б. Скіннер	Адаптація – це формування нових моделей поведінки у відповідь на зміни середовища	Визначальним є навчання через підкріплення, формування стійких навичок адаптивної поведінки

Психологічна адаптація є частиною загального адаптаційного процесу, що включає також фізіологічні, біологічні, поведінкові та соціальні складові. Вона відображає рівень гармонійної взаємодії людини з середовищем, її здатність справлятися зі стресовими ситуаціями, встановлювати міжособистісні зв'язки, виконувати соціальні ролі та досягати особистих цілей [18].

У науковій літературі виокремлюють кілька видів адаптації:

- Фізіологічна адаптація – пристосування організму до фізичних умов середовища (температури, вологості, висоти тощо).
- Психологічна адаптація – здатність особистості зберігати емоційну рівновагу, внутрішню стабільність і ефективну поведінку в умовах змін або нових соціальних ситуацій.
- Соціальна адаптація – інтеграція особистості в нове соціальне середовище (наприклад, зміна місця навчання, роботи, міграція).
- Професійна адаптація – процес входження людини в нову професійну діяльність, пристосування до нових умов праці, вимог і колективу [25].
- Адаптація є однією з головних умов психологічного здоров'я. Людина, яка успішно адаптується до змін, зберігає емоційну рівновагу, здатна до особистісного зростання та творчої реалізації. Навпаки, тривала дезадаптація може призвести до депресії, тривожних розладів, зниження

якості життя. Психологічна адаптація реалізується через низку механізмів, які забезпечують внутрішній баланс та ефективну взаємодію з навколишнім світом:

- Когнітивні процеси — сприймання, мислення, пам'ять, увага, що допомагають орієнтуватися в нових умовах.
- Емоційна регуляція — здатність контролювати та виражати емоції відповідно до соціальних норм і власного благополуччя.
- Мотиваційна сфера — визначає цілі, потреби та способи їх досягнення, що є рушіями адаптаційної поведінки.
- Особистісні риси — такі як гнучкість, стресостійкість, самооцінка, відкритість до нового — суттєво впливають на успішність адаптації.
- Соціальна підтримка — наявність стабільних міжособистісних зв'язків і позитивного соціального оточення полегшує адаптацію [13].

Таким чином, психологічна адаптація — це невід'ємна складова людського існування. Здатність до гнучкого й ефективного реагування на зміни — це своєрідний ресурс, що допомагає людині жити повноцінним життям, зростати та розвиватися. У сучасному динамічному світі ця здатність є не лише запорукою психічного здоров'я, а й умовою соціального успіху. Тому розвиток адаптаційних навичок — важливе завдання як для особистості, так і для суспільства загалом.

1.2. Розвиток та сучасні практики реінтеграції ветеранів

Реінтеграція — це широке поняття, яке тлумачать по-різному залежно від контексту. У загальному сенсі цей термін означає процес повернення та адаптації людини до звичного життя та відновлення її ролі в суспільстві. Його можна деталізувати через законодавство. Наприклад, стаття 16 Закону України «Про соціальні послуги» визначає реінтеграцію як «соціальну

послугу, що передбачає узгоджені дії фахівців із надання постійної або систематичної комплексної допомоги» [27]. Стаття 16 Конвенції про права осіб з інвалідністю додає, що процес повинен відбуватися «в середовищі, яке сприяє зміцненню здоров'я, добробуту, самоповазі, гідності та самостійності особи, з урахуванням її віково-статевих потреб» [35].

Для учасників бойових дій реінтеграція реалізується через програму «РДР» (роззброєння, демобілізація та реінтеграція комбатантів). Це комплексний процес, що готує військових, які довгий час перебували на фронті, до цивільного життя. Початковим етапом є вилучення зброї, далі забезпечуються базові потреби сім'ї військового – медичні послуги, психологічна підтримка, тренінги, а завершальним етапом стає соціально-економічна адаптація та працевлаштування. За визначенням ООН, реінтеграція – це соціальний і економічний процес, який інтегрує екскомбатантів у цивільне життя, забезпечуючи стабільну зайнятість і дохід [28, с. 121].

У дослідженні під реінтеграцією розуміють адаптацію демобілізованих військових. Для точності визначень слід розрізняти терміни: учасники бойових дій – особи, що виконували завдання зі захисту Батьківщини в складі регулярних або нерегулярних підрозділів; комбатанти – ті, хто брав активну участь у військовій діяльності, обіймав командні посади та прибув зі зброєю або у військовій формі [20; 28, с. 19]. У статті ці поняття використовуються як синоніми: демобілізовані, УБД, екскомбатанти, ветерани, колишні військові.

Ключовим фактором успішної реінтеграції є професійна реалізація. Основна частина військових – молодь та люди середнього віку, які після завершення служби потребують робочого місця. Проблеми можуть виникати через фізичні та психологічні чинники, а також через ставлення суспільства. До факторів, що впливають на інтеграцію, належать: ступінь

та тип інвалідності, психологічний стан, вік, освіта, сімейний стан, особисте бажання працевлаштуватися.

Ступінь інвалідності визначає можливості працевлаштування: I група – значні обмеження життєдіяльності; II група – суттєві обмеження, але можлива робота за спеціально організованих умов; III група – помірні обмеження, робота можлива з адаптацією. Психологічні проблеми, зокрема ПТСР, можуть ускладнювати інтеграцію. Дослідження показують, що ветерани з ПТСР менш інтегровані у робочу силу, ніж ті, хто має фізичні травми [11].

Особисті фактори також відіграють роль: молодий вік полегшує адаптацію до нової роботи, тоді як старші демобілізовані можуть потребувати перенавчання. Освіта підвищує шанси на працевлаштування, а сімейна підтримка мотивує ветеранів долати труднощі. Деякі соціальні фактори, такі як звання або місце проживання, також впливають на інтеграцію: офіцери мають більше шансів на роботу, а міське середовище пропонує більше ресурсів для адаптації.

Основні моделі підтримки ветеранів реалізуються через ветеранські центри, які надають комплекс послуг:

1. Соціально-економічна підтримка – консультації з працевлаштування, перекваліфікація, підтримка підприємництва, фінансове консультування.

2. Психологічна реабілітація – індивідуальні та групові психотерапевтичні сесії, програми стрес-резиліентності, арт-терапія, підтримка сімей.

3. Медичне обслуговування – фізична реабілітація, спеціалізовані медичні послуги, програми здорового способу життя.

4. Юридична допомога – консультації та представництво в судах щодо соціальних гарантій і пільг.

5. Соціальна інтеграція – культурні та спортивні заходи, волонтерські програми.

6. Професійний розвиток – менторські програми, створення професійних мереж.

В цілому основні моделі підтримки можна класифікувати за такими основними категоріями (табл. 1.2).

Таблиця 1.2.

Моделі ветеранської підтримки в Україні

Категорія підтримки	Основні напрями / послуги	Приклади реалізації в Україні
Соціально-економічна підтримка	Консультації з працевлаштування, перекваліфікація та навчання, підтримка підприємництва, фінансове консультування	Курси перекваліфікації від Мінветеранів, гранти та кредити для ветеранів-підприємців, допомога у складанні резюме
Психологічна реабілітація	Індивідуальні та групові психотерапевтичні сесії, програми стрес-резиліентності, арт-терапія, підтримка сімей	Центри психологічної підтримки Мінветеранів, програми арт-терапії для ветеранів та членів сімей
Медичне обслуговування	Фізична реабілітація, спеціалізовані медичні послуги, програми здорового способу життя	Військові госпіталі, центри фізичної реабілітації, програми профілактики залежностей
Юридична допомога	Консультації з правових питань, представництво інтересів у судах	Гарячі лінії та консультаційні центри для ветеранів, юридична підтримка при оформленні пільг
Соціальна інтеграція	Культурні та спортивні заходи, волонтерські програми	Фестивалі та спортивні змагання для ветеранів, волонтерські ініціативи у громадах
Професійний розвиток	Менторські програми, професійні мережі	Наставництво від фахівців галузі, створення професійних спільнот ветеранів для працевлаштування

Таким чином, ветеранські центри забезпечують комплексний підхід до потреб ветеранів, сприяють їхній соціальній і професійній інтеграції. Головним викликом залишаються стереотипи щодо працездатності осіб з обмеженими можливостями, які на практиці часто є спростовані:

інвалідність не обов'язково обмежує професійні здібності, а підтримка в колективі допомагає компенсувати психологічну вразливість після війни.

Незважаючи на позитивні приклади, упередження щодо працевлаштування людей з інвалідністю досі існують. Додатково потребують витрат адаптації робочих місць під базові потреби, наприклад, зручне крісло для людини з протезом або інші рекомендації МСЕК. Тому важливо диференційовано стимулювати та заохочувати роботодавців державними заходами, розвивати соціальне підприємництво та підтримувати «конвівіальність» (conviviality) – мистецтво та практику життя разом, що потребує значних ресурсів. Водночас є успішні приклади працевлаштування людей з інвалідністю в Україні: деякі підприємства створюються спеціально для цього, інші відкриті для подібної зайнятості, хоча частина роботодавців залишається закритою для такої категорії працівників [73].

Реінтеграція учасників бойових дій у робочу силу є актуальною, проте складною та тривалою. Вона вимагає значних зусиль від ветеранів, роботодавців, суспільства та держави. Україна має достатньо розвинуту законодавчу базу, яка забезпечує можливість працевлаштування різних категорій громадян. Основні проблеми адаптації ветеранів: психологічні бар'єри у сприйнятті суспільством, скептичне ставлення деяких роботодавців, фізичні та психологічні наслідки служби, а також низький рівень обізнаності про власні права та пільги.

Наразі в Україні відсутня єдина система політики соціальної реінтеграції ветеранів. Це призводить до низки проблем: стрімке зростання кількості ветеранів, що потребують підтримки; відсутність координації між міністерствами; застарілі нормативно-правові акти, що не враховують сучасні потреби ветеранів, включно з особами з інвалідністю; негативне сприйняття ветеранів у суспільстві. Державне регулювання потребує

узгодженої роботи Міністерства оборони, Міністерства соціальної політики, Міністерства фінансів, Міністерства ветеранів та інших відомств.

Нормативно-правова база, зокрема система пільг для ветеранів, сформована ще у 1993 році, змінювалась лише точково і не відповідає сучасним викликам, особливо після повномасштабного вторгнення Росії, що поглибило проблеми соціального захисту ветеранів. Закон про права та гарантії ветеранів, попри наявність стратегій, нині втратив актуальність, оскільки не враховує сучасну демографію та потреби ветеранів віком 19–40 років [8].

Крім того, українське законодавство щодо інклюзивності, включно з Конвенцією ООН про права осіб з інвалідністю [4], не виділяє ветеранів як окрему соціальну групу з власними потребами. Ситуацію ускладнює й негативний образ ветерана в суспільстві: за даними соціологічної групи «Рейтинг», частка населення з негативним ставленням до ветеранів зросла з 6% до 18% у 2023 році [1], і тенденція до погіршення прогнозується на 2024 рік [5].

Для вирішення проблем соціальної реінтеграції необхідно:

1. Створити алгоритм адаптації військовослужбовців до цивільного життя, орієнтований на послуги, а не лише пільги, для потенційних 4 млн ветеранів.
2. Впровадити ефективну систему політичного регулювання для координації роботи міністерств та реалізації політики соціальної реінтеграції.
3. Оновити нормативно-правову базу з урахуванням сучасних потреб ветеранів і ветеранів з інвалідністю та забезпечити моніторинг ефективності системи підтримки.
4. Формувати позитивний образ ветерана в суспільстві, підвищуючи рівень поваги за їхній внесок у збереження незалежності та безпеки України [83].

Таким чином, ефективна система соціальної реінтеграції має базуватися на сучасних потребах ветеранів, бути гнучкою для швидкого реагування на проблеми державної підтримки та забезпечувати індивідуалізовану та інклюзивну політику держави.

1.3. Світова практика реінтеграції ветеранів війни

Суспільне ставлення до ветеранів прямо впливає на готовність молоді проходити військову службу, а відтак — на рівень обороноздатності держави. Оскільки кількість ветеранів в Україні постійно зростає, забезпечення їхніх прав та ефективна реалізація соціальних гарантій мають важливе значення для підтримання соціальної рівноваги, зміцнення громадських зв'язків та економічної стабільності. У цьому контексті особливої актуальності набувають процеси реабілітації та реінтеграції ветеранів.

Повноцінна реінтеграція колишніх військовослужбовців є невід'ємною умовою сталого соціально-економічного розвитку держави. Після завершення служби ветерани поєднують досвід мирного життя з набутими під час бойових дій знаннями й навичками. Повернення до цивільного середовища передбачає необхідність часу для адаптації, лікування, набуття нових умінь і відновлення соціальних зв'язків.

На цьому етапі ветерани нерідко стикаються з численними проблемами — побутовими, фінансовими, фізичними та психологічними. Найвразливішим періодом вважається перший рік після звільнення, коли особливо важлива підтримка з боку державних структур, місцевої громади, громадських організацій, родини та близьких, аби зменшити ризики соціальної дезадаптації. Міжнародна практика засвідчує, що процес реінтеграції охоплює відновлення соціальних ролей у родині, громаді та на робочому місці й залежить від багатьох факторів зовнішнього середовища.

Реінтеграція розглядається водночас як тривалий процес і як результат — повернення людини до повноцінного цивільного життя через активну взаємодію з суспільством.

У кожній державі існує власна система підтримки ветеранів, побудована з урахуванням особливостей воєнного досвіду, соціального контексту та культурних традицій. У більшості країн такі програми реалізуються як на національному, так і на місцевому рівнях, передбачаючи створення умов для соціальної, психологічної та професійної адаптації колишніх військовослужбовців.

Як зазначає Ольга Шабан у матеріалі «Шлях додому у різних країнах світу: реабілітаційні програми для колишніх учасників бойових дій» (портал «Гурт»), у Сполучених Штатах Америки функціонує загальнонаціональна програма іпотерапії «Коні для героїв», фінансована державою та благодійними фондами. Ініціатива реалізується завдяки співпраці військових госпіталів із кінними клубами та надає послуги безоплатно. Взаємодія ветеранів із тваринами позитивно впливає на емоційний стан, допомагає долати симптоми депресії та сприяє соціальній адаптації [9].

Інший приклад демонструє Шрі-Ланка, де після закінчення багаторічного конфлікту між урядовими військами та збройним угрупованням «Тигри визволення Таміл-Ілама» у 2009 році постала необхідність масштабної реабілітації молодих людей, які брали участь у бойових діях. З цією метою було створено Службу Верховного комісара з питань реабілітації, що займалася поверненням колишніх учасників конфлікту до мирного життя через освітні, творчі, соціально-психологічні, духовні та релігійні практики. Розроблена програма «4R» (Rehabilitation, Reinsertion, Reintegration, Reconciliation — «Реабілітація, включення, реінтеграція, примирення») згодом еволюціонувала в модель «6+1»,

доповнену духовним компонентом, який враховував мультикультурні особливості населення країни [23].

Схожа ситуація спостерігалася і в Сьєрра-Леоне, де у громадянському конфлікті брали участь понад 25 тисяч осіб. Для підтримки їхньої соціальної адаптації уряд спільно з Німецьким товариством технічного співробітництва (GTZ) реалізував спеціальну програму реабілітації, спрямовану на відновлення соціальних і професійних навичок колишніх комбатантів [16].

Програма передбачала комплексну довгострокову стратегію професійної та соціальної інтеграції учасників бойових дій у цивільне життя. Вона включала забезпечення ветеранів соціальним житлом у нових поселеннях, організацію професійного навчання й перекваліфікації. Окремим напрямом виступала детальна розробка заходів із реабілітації та соціалізації дітей військовослужбовців. У результаті реалізації програми 80% колишніх бійців успішно завершили навчальні курси й адаптувалися в суспільстві, 60% знайшли роботу або започаткували власну справу, а 66% учасників відзначили, що відчують підтримку й прийняття з боку громади [16].

В Ізраїлі соціальний захист ветеранів, які зазнали інвалідності, забезпечується через співпрацю держави з організацією Beit Halochem — міжнародною мережею центрів допомоги постраждалим унаслідок воєнних дій. Великі реабілітаційні комплекси площею від 5,5 до 10 тис. м² надають військовим і їхнім родинам фізіотерапевтичні, гідротерапевтичні та реабілітаційні послуги. Окрім спортивної інфраструктури, такі центри пропонують освітні, культурні й творчі програми. Їхня діяльність підтримується благодійними фондами з різних країн та спеціальним Відділом реабілітації при Міністерстві оборони Ізраїлю. Щороку ветерани мають змогу отримати академічні стипендії для подальшого навчання. Реінтеграція колишніх військовослужбовців потребує не лише системного

підходу, а й значних фінансових ресурсів, особливо з огляду на зростання кількості людей, які повертаються з фронту та стикаються з труднощами адаптації [9]. За даними Міністерства у справах ветеранів, станом на серпень 2024 року в Україні налічується понад 1,5 млн ветеранів війни [41].

Вивчення міжнародного досвіду — зокрема Сполучених Штатів, Ізраїлю та балканських країн — є надзвичайно важливим, адже саме ці держави вже проходили подібний шлях. У США діє одна з найефективніших систем підтримки ветеранів. Управління охорони здоров'я ветеранів (VHA) забезпечує широкий спектр послуг: від медичної допомоги та лікування посттравматичного стресового розладу до програм професійної підготовки й працевлаштування [84]. У країні проживає близько 18 мільйонів ветеранів, а бюджет підтримки у 2022 році перевищив 300 мільярдів доларів. Для порівняння, Україна на програму соціального захисту ветеранів виділяє близько 5 мільярдів гривень (приблизно 130 мільйонів доларів) [39].

Ізраїль має розвинену систему фізичної, психологічної та соціальної реабілітації, що охоплює не лише медичні, а й сімейні аспекти. Щорічно держава спрямовує близько 1 мільярда доларів на підтримку ветеранів, включаючи лікування, навчання та професійну адаптацію. На території країни функціонує понад 20 спеціалізованих реабілітаційних центрів, тоді як в Україні їх лише кілька, і більшість утримується за рахунок міжнародних донорів [9].

На відміну від США та Ізраїлю, Україна не має можливості повноцінно фінансувати комплексні програми реінтеграції через обмежені фінансові ресурси. Це зумовлює необхідність активного залучення міжнародної допомоги, приватних ініціатив та волонтерських організацій. Україні потрібно створити власну модель підтримки ветеранів, що поєднувала б найкращі практики інших держав із реальними фінансовими можливостями держави та громад.

Показовим для України є досвід Балканських країн, зокрема Боснії та Герцеговини, яка після конфліктів 1990-х років спрямувала близько 10% ВВП на підтримку ветеранів, що дозволило забезпечити базову соціальну адаптацію. Водночас Україна витрачає лише близько 2% ВВП на всі соціальні програми, включно з ветеранськими, що значно обмежує потенціал для розгортання масштабних реабілітаційних ініціатив [9].

Отже, між Україною та країнами з розвиненими системами підтримки ветеранів існує істотна різниця у фінансуванні та ресурсах. Це підкреслює потребу в пошуку альтернативних джерел фінансування, розширенні співпраці з громадським сектором і міжнародними партнерами. Використання досвіду інших держав у сфері професійної перепідготовки може стати основою для успішної реінтеграції українських ветеранів і створення для них гідних умов життя та праці.

Яскравим прикладом ефективної системи працевлаштування ветеранів є Сполучені Штати Америки. Однією з провідних державних ініціатив у цій сфері виступає програма Transition Assistance Program (TAP). Згідно з даними Міністерства праці США, у 2022 році рівень безробіття серед ветеранів становив близько 3%, що стало можливим завдяки тісній співпраці уряду, приватного бізнесу та неприбуткових організацій. Ці структури спільно забезпечують колишніх військовослужбовців можливостями для професійного розвитку, перекваліфікації та успішної адаптації до цивільного життя [45].

Досвід Ізраїлю також заслуговує на увагу українських фахівців, які працюють над проблемою реінтеграції ветеранів. Там програми перепідготовки та професійної освіти фінансуються державою, а університети й приватні компанії активно співпрацюють у процесі навчання. Ветеранам пропонують здобути сучасні, затребувані на ринку праці спеціальності з урахуванням їхніх індивідуальних можливостей та інтересів.

Щоб створити ефективну систему працевлаштування ветеранів в Україні, необхідно переймати позитивний міжнародний досвід, розвивати партнерство між державним сектором і бізнесом, а також уже сьогодні готувати фахівців, здатних забезпечити якісну професійну перепідготовку. Узагальнення світових практик підтримки ветеранів у сфері освіти та працевлаштування наведено в таблиці 1.3.

Таблиця 1.3.

Міжнародні практики залучення ветеранів на ринок праці

Країна	Назва програми / ініціативи	Основні цілі	Методи та інструменти	Результати / ефективність
США	Transition Assistance Program (TAP)	Підготовка ветеранів до цивільної кар'єри	Тренінги з працевлаштування, консультації, професійне навчання, наставництво	Зниження безробіття серед ветеранів до ~3% (2022 р.)
Велика Британія	Career Transition Partnership (CTP)	Сприяння переходу військових у цивільний сектор	Індивідуальні консультації, професійні курси, психологічна підтримка	Понад 80% ветеранів працевлаштовані протягом 6 місяців після звільнення
Канада	Career Transition Services (CTS)	Підтримка професійної адаптації	Профорієнтаційні програми, курси перепідготовки, наставництво	Високий рівень задоволеності програмою, зростання конкурентоспроможності на ринку праці
Німеччина	Veteranenarbeitsmarktinitiative	Інтеграція ветеранів у трудове середовище	Підготовка до цивільної роботи, співпраця з бізнесом, менторство	Підвищення рівня зайнятості серед колишніх військових
Австралія	Soldier On Employment Program	Соціальна та професійна адаптація ветеранів	Коучинг, навчання, програми стажувань	Підтримка ветеранів у пошуку стабільної роботи, зміцнення психологічного благополуччя

Продовження таблиці 1.3.

Франція	Mission Défense Emploi	Підтримка а професій ного переходу	Консультації, семінари, співпраця з приватними компаніями	Покращення інтеграції ветеранів на ринку праці, зниження рівня безробіття
---------	---------------------------	--	---	---

Джерело: [84]

Успішні моделі переходу військових до цивільного життя зазвичай базуються на чотирьох ключових елементах:

- підготовці до процесу переходу;
- визначенні факторів, що впливають на здатність адаптуватися (соціальний статус, попередній досвід, освіта, кваліфікація тощо);
- подоланні втрати звичної військової структури життя;
- формуванні нової ідентичності та соціальних зв'язків поза військовим середовищем [6, с. 97].

Аналіз цих аспектів дозволяє краще усвідомити виклики, з якими стикаються ветерани під час зміни професійного шляху.

Особливе значення у процесі реінтеграції має фізична реабілітація. Військові часто мають травми, що впливають на їхнє щоденне життя, тому програми відновлення повинні враховувати індивідуальні потреби кожного ветерана — тип травм, рівень фізичної підготовки та особисті цілі.

Не менш важливою складовою є психологічна підтримка, адже багато ветеранів страждають від посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших наслідків бойових дій. Оптимальним є комплексний підхід, коли психологи працюють разом із фізичними реабілітологами. Психологічна допомога може включати як індивідуальні консультації, так і групові сесії, де ветерани отримують підтримку від своїх побратимів [17].

Серед найефективніших методів лікування ПТСР — когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, фізична активність та медитація. Психологи мають допомагати ветеранам розвивати навички адаптації до

нового стилю життя, що сприяє успішній соціальній інтеграції. Ключовим чинником успіху є співпраця державних і недержавних структур у створенні комплексних програм, які враховують індивідуальні потреби кожного ветерана. Це сприятиме не лише підвищенню якості їхнього життя, але й загальній соціальній стабільності та розвитку суспільства [17].

Окремо варто звернути увагу на правовий захист ветеранів, адже багато з них стикаються з труднощами при отриманні пільг, медичної допомоги, компенсацій чи захисті своїх трудових прав.

Таким чином, важливо забезпечити доступ до безкоштовної або недорогої правової допомоги, що дозволить ветеранам ефективно відстоювати свої інтереси. До заходів підтримки можна віднести консультації з юристами, які мають досвід у справах ветеранів, а також створення гарячих ліній для швидкого реагування на правові запити. Проведення освітніх семінарів і вебінарів з актуальних правових питань, що стосуються ветеранів, сприятиме підвищенню їхньої поінформованості про власні права та можливості. Це дозволить колишнім військовим упевненіше орієнтуватися в складних юридичних процедурах. Важливо також налагодити співпрацю з неурядовими організаціями, які вже займаються правовим захистом ветеранів, адже об'єднання ресурсів і зусиль підвищить ефективність надання допомоги. Не менш значущим є й ушанування пам'яті полеглих захисників, що є проявом суспільної поваги, зокрема з боку роботодавців. Віддавати шану героям слід уже сьогодні, не чекаючи завершення війни. У колективах можна організовувати хвилини мовчання, інформувати працівників про пам'ятні заходи. На державному рівні вже запроваджено програму реінтеграції ветеранів в Україні. Аналіз теми свідчить, що для подальшого вдосконалення цієї програми необхідно врахувати результати досліджень, здійснених у межах ініціативи IREX.

Висновки до першого розділу

У процесі теоретичного аналізу проблеми адаптації військовослужбовців до цивільного життя з'ясовано, що цей процес є складним, багатограним і потребує системного підходу. Адаптація охоплює психологічні, соціальні, професійні, економічні та правові аспекти, що визначають успішність повернення колишніх військових до мирного середовища.

Адаптація ветеранів розглядається як динамічний процес пристосування особистості до нових умов життєдіяльності після завершення військової служби. У наукових підходах підкреслюється, що успішність цього процесу залежить від рівня сформованості внутрішніх ресурсів особистості, психологічної стійкості, наявності підтримки з боку суспільства та держави. Виявлено, що соціально-психологічна адаптація військовослужбовців має свої особливості, зумовлені специфікою військової діяльності: високим рівнем дисципліни, ієрархічністю, колективізмом, а також звичкою діяти в умовах ризику та підпорядкування наказам. Перехід до цивільного життя вимагає переорієнтації цих моделей поведінки, що часто супроводжується психологічними труднощами, зниженням самооцінки, відчуттям ізольованості або втрати статусу.

Проаналізовано основні наукові підходи до визначення поняття «адаптація»: соціологічний, психологічний, соціально-педагогічний та медико-реабілітаційний. Кожен із них розкриває певний аспект проблеми, що свідчить про її міждисциплінарний характер. Встановлено, що ефективна адаптація військовослужбовців неможлива без державної політики підтримки ветеранів, створення дієвих механізмів працевлаштування, перекваліфікації, психологічної допомоги та соціальної інтеграції. Важливу роль при цьому відіграють громадські організації, волонтерські рухи та місцеві громади.

Отже, теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що успішна адаптація військовослужбовців до цивільного життя є результатом взаємодії особистісних, соціальних і державних чинників. Для забезпечення повноцінного повернення ветеранів у суспільство необхідна комплексна підтримка, спрямована на подолання психологічних бар'єрів, відновлення соціальних зв'язків і реалізацію професійного потенціалу.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНИЙ АСПЕКТ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ СЛУЖБИ

2.1. Характеристика вибірки, опис методів, організація та аналіз дослідження

Українські військові після демобілізації найчастіше стикаються з ПТСР та його симптомами (флешбеки, безсоння, надмірна тривожність). За даними МОЗ, кількість осіб з діагностованим ПТСР зросла вчетверо: у 2021 р. – 3 167 пацієнтів, у 2023 р. – 12 494. Згідно з обстеженнями, близько 12–20 % учасників бойових дій можуть розвинути ПТСР, а серед тих, хто брав активну участь у боях, цей показник майже в 7 разів вищий, ніж у решти військових [38].

Крім ПТСР, у ветеранів поширені тривожні та депресивні розлади. Так, тривожні симптоми фіксуються у військових удвічі частіше, ніж у цивільного населення, а розлади настрою (великий депресивний розлад) трапляються частіше: 4,8 % серед військових проти 3,6 % у загальній популяції. Під час опитування ветеранів Мінветеранів (MARTA) у червні 2024 р. 50 % респондентів демонстрували високий рівень депресії (тоді як у серпні 2023 р. цей показник становив 30 %). До інших труднощів належать порушення сну, агресивність, схильність до зловживання психоактивними речовинами (алкоголь в 2,3 раза частіше, ніж у мирному житті), а також посттравматичні емоційні та поведінкові прояви: раптові спалахи гніву, суїцидальні думки, відчуття вини за те, що вижили, формування шкідливих звичок, конфлікти у сім'ї. Значна частина військових також відчуває психологічну ізоляцію: опитування Мінветеранів показало, що понад

третина респондентів мають ймовірність розвитку ПТСР (33,3 %) і часто відчують самотність або соціальне відчуження. Загалом, 20–40 % українських військовослужбовців потребують професійної психологічної допомоги, а гостра стресова реакція спостерігається у 60–80 % тих, хто був свідком загибелі товаришів чи жорстоких травм [25].

Метою організації дослідження є аналіз психологічних аспектів адаптації військовослужбовців після завершення військової служби та виявлення основних труднощів, з якими стикаються ветерани у процесі переходу до мирного життя.

Організація дослідження. Дослідження проводилось у період з січня по травень 2025 року на базі Центру ветеранського розвитку Чорноморського національного університету імені Петра Могили. У дослідженні брали участь: ветерани Збройних Сил України, що звільнились з військової служби протягом 2022–2024 років; представники громадських організацій, які надають психологічну допомогу; фахівці (психологи, психотерапевти), що працюють із військовими.

Кількість опитаних: 60 ветеранів (40 чоловіків, 20 жінок), віком від 25 до 50 років. Місця проведення: м. Миколаїв, Центр ветеранського розвитку Чорноморського національного університету імені Петра Могили, форма проведення – онлайн через платформу MARTA та Google Forms.

Методи дослідження. Аналіз і узагальнення наукової літератури: аналіз наукових праць, державних звітів, публікацій у сфері психічного здоров'я ветеранів. Контент-аналіз даних з офіційних платформ (МОЗ, Мінветеранів, IREX, UNDP тощо).

Емпіричні методи:

а) Анкетування. Мета: оцінити загальний психоемоційний стан, рівень тривожності, соціальної адаптації та потреби у психологічній допомозі. Інструменти: опитувальник PHQ-9 – виявлення симптомів депресії, GAD-7 – оцінка рівня тривожності, PCL-5 (Posttraumatic Stress

Disorder Checklist) – для скринінгу ПТСР, авторська анкета щодо соціальної адаптації (працевлаштування, спілкування, самооцінка).

б) Інтерв'ювання (напівструктуровані інтерв'ю). Здійснювалося з 15-ма респондентами – ветеранами, які повернулись з фронту не пізніше як рік тому. Ціль: поглиблено дослідити досвід адаптації, сприйняття психологічної підтримки, виявити бар'єри та потреби.

с) Спостереження. Проводилось під час групових психотерапевтичних занять у ветеранських центрах. Метою було вивчення поведінкових проявів адаптації, комунікативних патернів, рівня залученості у реабілітаційний процес.

Дослідження здійснювалось за методиками:

- «Шкала соціально-психологічної адаптації» (Р. Роджерс, Р. Даймонд) – використана для оцінки рівня адаптації за такими критеріями, як прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль, домінантність та ескапізм (Додаток А);

- Методика діагностики рівня тривожності (Перцева, Спілбергера-Ханіна) – дозволяла визначити рівень особистісної та ситуативної тривожності, що є важливим аспектом адаптації після військової служби (Додаток Б);

- Методика «Опитувальник посттравматичних змін» (PTGI, Тедеші та Калгун) – використовувалася для оцінки можливих позитивних змін у військовослужбовців після пережитих стресових ситуацій (Додаток В).

Методика соціально-психологічної адаптації Роджерса–Даймонд є одним із найпоширеніших психодіагностичних інструментів для оцінювання особистісної адаптації, самосприйняття та взаємодії людини з соціальним середовищем. Вона дозволяє комплексно дослідити здатність індивіда ефективно функціонувати у міжособистісних стосунках, справлятися з труднощами, приймати себе та інших, а також визначити емоційний стан і рівень внутрішнього контролю. Методика широко

використовується у педагогічній, психологічній та соціальній практиці, а також під час професійного консультування та психокорекційної роботи. Головна мета методики – виявити рівень соціально-психологічної адаптації та окремі її компоненти, визначити особливості емоційного стану людини, її внутрішньої впевненості, домінантних форм поведінки, а також схильності до уникнення труднощів [36].

Методика складається з 101 твердження, які стосуються різних аспектів ставлення до себе, інших та соціального середовища. Респондент оцінює, наскільки кожне твердження відповідає його власному досвіду, за шкалою від 0 до 6 балів, де:

- 0 — зовсім не стосується;
- 1 — майже не стосується;
- 2 — не зовсім стосується;
- 3 — можливо, стосується;
- 4 — скоріше за все стосується;
- 5 — стосується мене, але можуть бути сумніви;
- 6 — повністю стосується.

Таким чином забезпечується широке варіювання інтенсивності проявів, що дозволяє отримати точні та диференційовані результати.

За ключами підрахунку результатів твердження групуються у декілька основних шкал, що відображають окремі характеристики соціально-психологічної адаптації. На основі скрінів до методики визначаються такі шкали:

1) Адаптивність (А)

Включає два компоненти:

- а) Адаптивність (позитивна) — шкала показує успішність пристосування до умов життя, адекватність поведінки, гнучкість, здатність до співпраці, самоконтроль.

- б) Деадаптивність — відображає протилежні риси: напруженість, труднощі у взаємодії, внутрішні конфлікти, низьку соціальну ефективність.

Чим вищий показник адаптивності, тим кращий рівень соціального функціонування.

2) Шкали неправди (коригування відповідей)

- Неправда –
- Неправда +

Ці шкали визначають рівень соціально бажаних відповідей, спробу створити про себе занадто позитивне чи негативне враження. Високі показники свідчать про недостовірність відповідей.

3) Прийняття себе (S). Відображає ступінь позитивного ставлення до себе, рівень самоприйняття, самоцінності та самоповаги. Низькі значення вказують на самокритику, сумніви, внутрішню невпевненість.

4) Неприйняття себе (S⁻). Показує відчуття незадоволеності собою, внутрішню тривожність, схильність до самозвинувачення та самознецінення.

5) Прийняття інших (L). Показує ступінь довіри, відкритості та позитивного сприйняття людей, здатність до емпатії, співпраці та конструктивного спілкування.

6) Неприйняття інших (L⁻). Свідчить про конфліктність, підвищену критичність, недовіру, емоційну дистанційованість та труднощі у побудові міжособистісних відносин.

7) Емоційний комфорт (E). Відображає стабільність емоційної сфери, відсутність внутрішніх протиріч, рівновагу, життєзадоволеність.

8) Емоційний дискомфорт (E⁻). Показує емоційну напруженість, тривожність, страх, внутрішні конфлікти, дратівливість.

9) Внутрішній контроль (I). Характеризує відповідальність, самостійність, здатність до регуляції власної поведінки та прийняття рішень. Високі показники — ознака автономності та зрілості.

10) Зовнішній контроль (I-). Свідчить про перекладання відповідальності на зовнішні обставини, залежність від інших, безпорадність і уникання самостійності.

11) Домінантність (D). Характеризує лідерські схильності, наполегливість, впевненість, здатність впливати на інших.

12) Підлеглість. Показує сором'язливість, невпевненість, пасивність, уникання активних дій.

13) Ескапізм (Esc). Свідчить про схильність уникати проблем, відкладати рішення, йти від складних ситуацій [36].

Для кожної шкали підсумовуються всі бали тверджень, що входять у її структуру (номери вказані в скриншоті). Отримані значення порівнюються з нормативним діапазоном.

Інтерпретація результатів відбувається наступним чином:

- Показники нижчі за норму свідчать про недостатній розвиток певної якості або наявність труднощів у сфері адаптації.
- Показники в межах норми означають оптимальний рівень та гармонійний стан особистості.
- Показники вище норми можуть означати як сильну сторону (наприклад, розвинений внутрішній контроль або домінантність), так і гіперкомпенсацію або надмірність (наприклад, надмірний самоконтроль, уникання або залежність від думки інших).

Методика Роджерса–Даймонд дозволяє всебічно оцінити соціально-психологічну адаптацію особистості та є ефективним інструментом для:

- визначення рівня особистісного благополуччя;
- діагностики міжособистісних труднощів;
- планування індивідуальної психокорекційної програми;
- супроводу підлітків, студентів і дорослих у період адаптації;
- моніторингу динаміки психологічних змін після втручання.

Комплексний підхід, наявність великих нормативних вибірок та чітка структура роблять методику універсальною для роботи в освіті, соціальній сфері, організаційній психології та медико-психологічних службах.

Наступним інструментом стала методика діагностики рівня тривожності (Спілбергера-Ханіна, в адаптації Перцевої), яка дозволяла визначити рівень особистісної та ситуативної тривожності, що є важливим аспектом адаптації після військової служби. Методика Спілбергера–Ханіна (СХ) є однією з найвідоміших та найбільш надійних психодіагностичних методик для визначення рівня тривожності. Вона ґрунтується на уявленні про два види тривожності: реактивну (ситуативну), яка виникає як емоційна відповідь на поточну стресову ситуацію, та особистісну, що проявляється як стійка індивідуальна риса характеру – схильність переживати занепокоєння у різних життєвих обставинах. Методика дозволяє не тільки оцінити емоційний стан людини «тут і зараз», а й визначити її внутрішню схильність до підвищеної тривожності [46].

Опитувальник складається з 40 тверджень, поділених на два блоки по 20 пунктів. Перший блок вимірює реактивну тривожність: респондент оцінює, як він почувається в даний момент, використовуючи відповіді від «не зовсім так» до «цілком вірно». Другий блок містить твердження, що діагностують особистісну тривожність, де людина позначає, як часто вона зазвичай переживає певні емоції – від «майже ніколи» до «майже завжди». У кожному блоці є прямі та зворотні запитання, що дозволяє збалансувати результати та уникнути впливу соціально бажаних відповідей. Після підрахунку балів обчислюється загальний показник тривожності.

Отримані результати інтерпретуються в діапазоні від 20 до 80 балів. Показники 20–30 балів свідчать про низьку тривожність, 31–45 балів – про середній рівень, що вважається нормальним і оптимальним, а 46 балів і більше вказують на високий рівень тривожності, який може супроводжуватися емоційною напруженістю, стресовою нестабільністю та

потребує уваги психолога. Методика Спілбергера–Ханіна широко використовується у психологічній практиці для діагностики емоційних станів, планування психокорекції та оцінювання ефективності впливу стресових факторів [46]

Важливим для дослідження став Опитувальник посттравматичних змін (PTGI), розроблений Р. Тедеші та Л. Калгуном, призначений для оцінювання позитивних психологічних змін, які можуть виникати в людини внаслідок переживання травматичної або кризової події. На відміну від інструментів, спрямованих на діагностику посттравматичного стресу, цей опитувальник фіксує саме зростання – внутрішні перетворення, нові життєві орієнтири, зміцнення стосунків та цінностей, що можуть проявитися після значних втрат, участі в бойових діях, загрозливих ситуацій чи сильних життєвих потрясінь. Методика дає змогу системно оцінити, наскільки людина пережила позитивні зміни у власному світогляді, самоусвідомленні та взаємодії з іншими [34].

Інструмент складається з 25 тверджень, які охоплюють п'ять основних сфер можливого позитивного розвитку: зміни у стосунках з оточенням, усвідомлення нових можливостей, особистісне зростання, духовні та екзистенційні зміни, а також переосмислення сенсу життя. Респондент оцінює, наскільки зміни відбулися у його житті, використовуючи шестибальну шкалу Лайкерта від 0 («я не відчув(ла) цієї зміни») до 5 («я пережив(ла) цю зміну в дуже великому ступені»). Такий формат дозволяє відобразити індивідуальну глибину та інтенсивність пережитих змін – від відсутності трансформацій до вираженого посттравматичного зростання.

Кількісна обробка передбачає підрахунок сумарних балів за кожним із п'яти показників, а також отримання загального індексу посттравматичного зростання. Результати кожної підшкали можуть варіюватися в межах від 0 до 25 балів, а сумарний показник зростання – від

0 до 125 балів. Вищі значення свідчать про більш виражені позитивні зміни, такі як підвищена цінність міжособистісних зв'язків, нові життєві можливості, глибше самоусвідомлення, посилення духовності або переосмислення сенсу життя. Опитувальник PTGI широко застосовується у клінічній та кризовій психології, військовій психологічній практиці та дослідженнях, пов'язаних із подоланням травматичного досвіду, оскільки він дозволяє не лише виявити наслідки травми, а й оцінити ресурси та внутрішній потенціал відновлення [34].

Також було використано методи обробки даних, такий як кількісний аналіз для статистичної обробки результатів тестування за допомогою методів описової статистики (середнє арифметичне, стандартне відхилення).

Методи обробки даних: кількісний аналіз – за допомогою Google Forms, Excel і SPSS: обрахунок середніх значень, відсотків, кореляцій, якісний аналіз – тематичне кодування інтерв'ю, аналіз відкритих відповідей, графічна візуалізація – побудова діаграм та таблиць для представлення результатів (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Приклад анкетування: основні індикатори:

Психологічний індикатор	Інструмент	Критичне значення, %	Респондтів з високим рівнем
Депресія	PHQ-9	>10 балів	52%
Тривожність	GAD-7	>10 балів	47%
Симптоми ПТСР	PCL-5	>33 балів	38%
Проблеми з працевлаштуванням	Авторська анкета	-	61%
Відчуття ізоляції	Авторська анкета	-	43%

Усі учасники дали добровільну згоду на участь в дослідженні. Дані були знеособлені та оброблені відповідно до етичних норм психологічної

практики. Дослідження не включало небезпечних або травмуючих запитань. Для учасників було забезпечено можливість звернення за допомогою до фахівців після проходження опитування. Організація та проведення дослідження дозволили комплексно оцінити психологічний стан ветеранів, а також глибше зрозуміти індивідуальні бар'єри адаптації. Комбіноване використання кількісних і якісних методів дало змогу виявити не лише загальні тенденції, а й суб'єктивні відчуття респондентів, що суттєво посилює аналітичну цінність отриманих результатів.

У межах дослідження було використано методику «Шкали соціально-психологічної адаптації» (Р. Роджерс, Р. Даймонд), що дозволяє комплексно оцінити рівень адаптованості особистості за такими ключовими параметрами:

1. Самоприйняття
2. Прийняття інших
3. Емоційний комфорт
4. Інтеграція
5. Домінування
6. Ескалація поведінки (самоконтроль)
7. Прийняття цінностей
8. Внутрішній контроль

Загальна вибірка:

У дослідженні взяли участь 60 колишніх військовослужбовців, які завершили службу впродовж останніх 1–3 років. Віковий діапазон – 25–45 років. Учасники поділялися на дві групи:

- Група А: військові, які активно беруть участь у програмах соціальної реінтеграції (курси перекваліфікації, робота з психологом тощо).
- Група Б: військові, які не проходили систематичну постслужбову адаптацію.

Основні результати дослідження (рис. 2.1):

1. Самоприйняття

Група А: середній бал – 7,4 (високий рівень).

Група Б: середній бал – 5,2 (помірно знижений рівень).

Учасники, які отримують підтримку, демонструють кращу інтеграцію особистої ідентичності після служби, менше почуття вини або розгубленості щодо нового статусу.

2. Прийняття інших

– Група А: 6,8.

– Група Б: 5,1.

Військові без належної підтримки частіше стикаються з труднощами у соціальних контактах, підвищеною тривожністю у міжособистісному спілкуванні.

3. Емоційний комфорт

– Група А: 6,5.

– Група Б: 4,7.

Показник емоційного напруження значно вищий у Групі Б, що свідчить про тривожні або депресивні симптоми у частини опитаних.

4. Інтеграція

– Група А: 6,9.

– Група Б: 5,0.

Рівень адаптації до мирного життя є вищим у тих, хто включений до соціальних процесів (робота, навчання, сімейні ролі).

5. Домінування

– Група А: 6,2.

– Група Б: 5,8.

Цей параметр менш варіативний і не виявив статистично значущих розбіжностей.

6. Самоконтроль

– Група А: 7,1.

– Група Б: 6,3.

Колишні військові загалом демонструють високий рівень самодисципліни, але в групі без підтримки частіше трапляються випадки імпульсивних реакцій.

7. Прийняття цінностей

– Група А: 7,3.

– Група Б: 5,5.

Учасники з активною громадською позицією краще формують нову систему цінностей після завершення служби.

8. Внутрішній контроль

– Група А: 6,6.

– Група Б: 5,0.

Високий рівень контролю над власним життям позитивно корелює з участю в психологічних програмах (див. рис. 2.1).

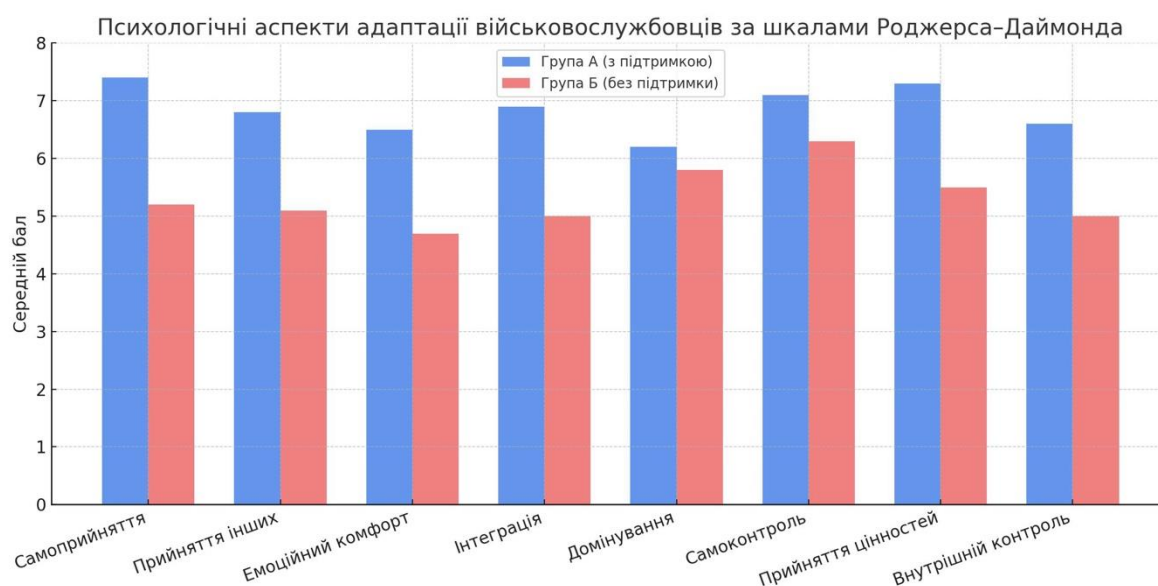


Рис. 2.1 Результати дослідження за методикою «Шкали соціально-психологічної адаптації» (Р. Роджерс, Р. Даймонд)

Дослідження показало, що психологічна адаптація військовослужбовців після завершення служби значною мірою залежить від доступу до соціально-психологічної підтримки. Найбільших труднощів зазнають ті, хто залишився поза межами структур реінтеграції, демонструючи нижчі показники за більшістю шкал. Особливо критичними є аспекти емоційного комфорту, самоприйняття та інтеграції в нове соціальне середовище. Це свідчить про потребу в розширенні програм допомоги, зокрема психологічного супроводу та груп взаємопідтримки для ветеранів.

Також було проведено дослідження рівня тривожності за методикою Спілбергера–Ханіна (адаптовано Перцевою). Шкала Спілбергера–Ханіна розділяє тривожність на два основних компоненти:

Реактивна (ситуативна) тривожність (СТ) – емоційний стан «тут і зараз», залежить від обставин.

Особистісна тривожність (ОТ) – відносно стабільна характеристика особистості, яка відображає схильність сприймати більшість ситуацій як загрозливі. Учасники заповнювали дві шкали тривожності та шкалу суб'єктивного сприйняття стресу (адаптована шкала Перцевої), де оцінювався загальний рівень напруження, нервово-психічного виснаження та контроль за ситуацією.

– У Групі Б спостерігається високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, що може свідчити про хронічний стресовий стан, порушення сну, пригніченість, тривожні розлади.

– У Групі А показники тривожності знаходяться в межах середніх значень, що підтверджує ефективність психологічної та соціальної підтримки у процесі реадаптації.

Військовослужбовці без підтримки значно частіше переживають високий рівень стресу, що негативно впливає на їхню соціально-психологічну адаптацію. Регулярна психодіагностика рівня тривожності та

суб'єктивного стресу є необхідною, особливо на етапі звільнення зі служби та перших років після.

Психологічна реабілітація, індивідуальна психотерапія, групи підтримки значно знижують індекси тривожності та сприяють стабілізації психоемоційного стану.

У процесі дослідження було здійснено оцінку можливих позитивних змін у військовослужбовців після пережитих стресових ситуацій за методикою «Опитувальник посттравматичних змін» (PTGI, Тедеші та Калгун). Маємо наступні результати

Було виокремлено середнє значення показника посттравматичних змін. Найвищі показники були за шкалами: переоцінка життя ($M = 4.3$), особиста сила ($M = 4.1$). Це свідчить про те, що військова служба та пов'язані труднощі сприяли розвитку витривалості, стійкості та переосмисленню життєвих пріоритетів. Середній рівень відзначено у сфері взаємин ($M = 3.9$), що може свідчити про покращення навичок соціальної взаємодії після пережитого досвіду. Найнижчі показники виявлено за шкалою духовного зростання ($M = 2.8$), що, ймовірно, пов'язано з меншою орієнтацією учасників на релігійну або духовну рефлексію (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

**Середнє значення показника посттравматичних змін
(за PTGI, Тедеші та Калгун)**

Шкала PTGI	Середній бал	Стандартне відхилення
Нові можливості	3.2	± 1.1
Вдосконалення взаємин	3.9	± 1.3
Особиста сила	4.1	± 0.9
Духовний розвиток	2.8	± 1.5
Переоцінка життя	4.3	± 1.0

Було проведено кореляційний аналіз між загальним індексом PTGI та рівнем психологічної адаптації (за субшкалою «адаптивність» із адаптованого опитувальника соціальної адаптації). Результат: $r = 0.64$ ($p < 0.01$) – статистично значущий позитивний зв'язок. Чим вищий рівень посттравматичного зростання, тим вища здатність особи адаптуватися до нових життєвих умов.

Отже, у більшості колишніх військових фіксується помірний або високий рівень посттравматичного зростання. Найсильніше представлені зміни в особистій силі та переоцінці життя. Посттравматичне зростання виконує адаптивну функцію, допомагаючи колишнім військовослужбовцям ефективніше справлятися з труднощами мирного життя. Методика PTGI є ефективним діагностичним інструментом для вивчення внутрішніх ресурсів адаптації у ветеранів.

У процесі обробки результатів було здійснено підрахунок середніх значень за кожною шкалою методик. Загалом спостерігається середній рівень соціально-психологічної адаптації у більшості респондентів (приблизно 60% вибірки). Водночас близько 25% продемонстрували високий рівень адаптованості, що свідчить про ефективне використання особистісних ресурсів, а 15% – низький рівень адаптації, що може бути ознакою труднощів у переході до цивільного життя (табл. 2.3)

Таблиця 2.3

Рівень соціально-психологічної адаптації (узагальнені результати)

Показник	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
Прийняття себе	35	50	15
Прийняття інших	30	55	15
Емоційний комфорт	25	60	15
Внутрішній контроль	40	45	15
Домінантність	28	57	15
Ескапізм	10	50	40

З таблиці видно, що найбільш розвиненими аспектами адаптації є внутрішній контроль та прийняття себе, що свідчить про відповідальність та здатність ветеранів до саморегуляції. Водночас відносно високий рівень ескапізму (40% низьких показників) демонструє, що частина респондентів схильна уникати соціальної активності або емоційних контактів, що може бути наслідком пережитого бойового стресу.

Результати за методикою PTGI показали, що більшість ветеранів відзначають середній або високий рівень позитивних змін після травматичного досвіду. Це свідчить про наявність процесів посттравматичного зростання, які допомагають переосмислити власне життя та сформувані нові цінності (табл. 2.4)

Таблиця 2.4.

Рівень посттравматичних позитивних змін

Показник посттравматичних змін	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
Нові життєві можливості	40	45	15
Підвищення особистої сили	42	40	18
Поліпшення взаємин з іншими	38	47	15
Поглиблення духовності	30	50	20
Переоцінка цінностей життя	45	40	15

Зазначені результати свідчать, що значна частина респондентів відзначає зростання особистісної сили та переоцінку життєвих пріоритетів, що є характерним для процесів відновлення після стресу. Порівняльний аналіз результатів двох методик дозволив встановити низку закономірностей. Особи з високим рівнем прийняття себе та внутрішнього контролю також демонстрували більш виражені посттравматичні позитивні зміни. Це свідчить про взаємозв'язок між адаптивними механізмами особистості та здатністю до зростання після травми.

Натомість у респондентів із високими показниками ескапізму та низьким емоційним комфортом спостерігався нижчий рівень позитивних змін, що може бути наслідком незавершеного процесу психологічної інтеграції травматичного досвіду.

Важливим є те, що у частини ветеранів спостерігається високий потенціал розвитку – навіть попри наявність емоційних труднощів, вони здатні переосмислювати свій досвід і трансформувати його у внутрішні ресурси. Це підтверджує ідею, що адаптація ветеранів – не лише повернення до «нормального» стану, а процес формування нової

особистісної якості, яка включає зрілість, відповідальність і ціннісну стабільність.

Рівень соціально-психологічної адаптації колишніх військовослужбовців у більшості випадків є середнім, що свідчить про поступове, але стабільне входження у цивільне середовище. Найвищі показники зафіксовано за шкалами внутрішнього контролю та прийняття себе, що свідчить про сформовану відповідальність, саморегуляцію та впевненість у власних можливостях. Найбільш проблемною сферою виступає ескапізм, який у 40% респондентів виявлено на низькому рівні, що потребує цілеспрямованої психологічної підтримки.

Результати за опитувальником PTGI демонструють позитивну тенденцію до посттравматичного зростання, особливо у сферах «переоцінка життя» та «особистісна сила». Встановлено позитивний кореляційний зв'язок між внутрішнім контролем, емоційним комфортом та посттравматичними позитивними змінами, що підтверджує важливість розвитку саморегуляції у процесі адаптації ветеранів. Отримані результати можуть бути використані для створення програм психологічної підтримки та реабілітації ветеранів, орієнтованих на зміцнення внутрішніх ресурсів особистості, підвищення самоприйняття та зниження ескапістських тенденцій.

Таким чином, у процесі дослідження було визначено й обґрунтовано вибірку респондентів, що дозволило отримати достовірні емпіричні дані про психологічні особливості адаптації військовослужбовців після завершення служби. Добір учасників забезпечив репрезентативність результатів, оскільки до вибірки увійшли особи різного віку, досвіду служби та соціального статусу, що дало змогу комплексно відобразити проблему адаптації.

Описані психодіагностичні методики (зокрема, шкали та опитувальники, спрямовані на оцінку рівня соціально-психологічної

адаптації, особистісних рис і психологічного стану ветеранів) виявилися адекватними меті та завданням дослідження. Вони забезпечили можливість кількісного та якісного аналізу отриманих результатів і дозволили простежити взаємозв'язки між окремими показниками адаптації. Організація дослідження була побудована з дотриманням етичних норм, конфіденційності та добровільної участі респондентів. Усі етапи – від підготовчого до аналітичного – були послідовно сплановані, що забезпечило цілісність та надійність отриманих даних.

Отже, проведена характеристика вибірки, опис застосованих методів і організаційна структура дослідження створили науково обґрунтовану базу для подальшого аналізу психологічних особливостей адаптації військовослужбовців до цивільного життя.

2.2 Проблеми відновлення психіки військовослужбовців для суспільства

Проблема відновлення психічного здоров'я військовослужбовців після участі у бойових діях є однією з найактуальніших для сучасного українського суспільства. Повномасштабна війна, яку розв'язала російська федерація проти України, призвела до значного зростання кількості осіб, які зазнали психологічних травм, посттравматичних стресових розладів (ПТСР), депресивних станів, тривожності, емоційного виснаження та порушень соціальної адаптації. Ці проблеми виходять за межі індивідуального виміру, стаючи важливими для всього суспільства, оскільки впливають на соціальну стабільність, економічну активність, морально-психологічний клімат і рівень безпеки держави.

Військовослужбовці, які брали участь у бойових діях, часто стикаються з важкими психоемоційними навантаженнями. Постійне перебування у стані небезпеки, втрати побратимів, відчуття провини за

збереження життя, необхідність приймати рішення, що можуть коштувати життя іншим, залишають глибокий слід у свідомості людини. За даними досліджень психологів, від 20% до 30% військових після участі у бойових діях виявляють симптоми ПТСР, а близько 15% потребують тривалої психотерапевтичної підтримки [17].

Проблема ускладнюється тим, що більшість військових не готові визнавати власні психологічні труднощі через стереотипи та страх осуду. У військовому середовищі часто панує установка на силу, витривалість, самоконтроль, що може заважати вчасному зверненню за допомогою. У результаті це призводить до накопичення внутрішньої напруги, емоційної нестабільності, конфліктності, а іноді — до девіантної поведінки, зловживання алкоголем або наркотиками, суїцидальних думок.

Психічне здоров'я військовослужбовців має безпосередній вплив на стан суспільства в цілому. Повертаючись із війни, ветерани стикаються з необхідністю повторної інтеграції у цивільне життя, відновлення соціальних зв'язків, пошуку роботи, нових життєвих сенсів. Проте адаптаційний процес часто супроводжується відчуттям відчуження, непорозуміння з боку цивільного населення, зниженням самооцінки та труднощами у спілкуванні [45].

Суспільство, у свою чергу, не завжди готове до прийняття ветеранів. Відсутність належної культури розуміння військових проблем, недостатня інформованість населення про психологічні наслідки війни, байдужість або навіть упереджене ставлення створюють додаткові бар'єри на шляху до реінтеграції. Це може призвести до соціальної ізоляції ветеранів, маргіналізації та загострення психічних розладів.

Особливої уваги потребує проблема сімейної адаптації. Повернення військовослужбовця до сім'ї супроводжується зміною звичних ролей, напруженням у стосунках, конфліктами через нерозуміння емоційного стану військового. Часто члени родини також переживають вторинну

травматизацію, відчуваючи безсилля перед психологічними проблемами близької людини [8].

В Україні система психологічної реабілітації ветеранів перебуває у стадії становлення. Хоча останніми роками створено низку державних програм і реабілітаційних центрів, їх кількість та ефективність поки що не відповідають масштабам проблеми. Багато військовослужбовців не знають, куди звертатися по допомогу, або не мають змоги скористатися послугами психологів через бюрократичні складнощі, брак фахівців чи фінансові обмеження. Додатковою проблемою є нерівномірність доступу до послуг: у великих містах функціонують сучасні реабілітаційні центри, тоді як у невеликих громадах або сільських місцевостях відсутні навіть базові психологічні служби. Недостатньо розвинена система підготовки військових психологів, а також відсутність єдиної державної стратегії психосоціальної підтримки ветеранів знижують ефективність відновлювальних заходів [65].

Невирішеність проблеми психологічного відновлення військовослужбовців має комплексні соціальні наслідки. Психологічно травмовані ветерани можуть відчувати труднощі у працевлаштуванні, що збільшує рівень безробіття серед цієї групи населення. Нестабільний емоційний стан підвищує ризик сімейних конфліктів, розлучень, насильства у родині. На рівні суспільства це призводить до зростання соціальної напруги, втрати довіри між громадянами, поглиблення відчуження між військовими та цивільними.

Водночас недооцінка проблеми може призвести до загострення криміногенної ситуації, адже невідновлена психіка військових, поєднана з досвідом поведіння зі зброєю, може становити потенційну небезпеку як для самих ветеранів, так і для оточення. Тому питання психологічної реабілітації має розглядатися не лише як медико-соціальна, а й як національна безпекова проблема [11].

Для подолання вказаних труднощів необхідно створити ефективну, цілісну систему психологічної підтримки військовослужбовців, яка охоплюватиме всі етапи — від підготовки до участі у бойових діях до повної реінтеграції у цивільне життя. Доцільним є впровадження таких напрямів:

- розвиток мережі реабілітаційних центрів, зокрема на місцевому рівні, з доступом до психотерапії, арттерапії, груп підтримки;
- залучення громадських та волонтерських організацій до програм психологічного відновлення;
- навчання сімей військовослужбовців основам психологічної підтримки;
- популяризація культури звернення за допомогою, формування у суспільстві розуміння, що психічне здоров'я — не прояв слабкості, а передумова сили;
- державна підтримка програм перекваліфікації та соціальної адаптації ветеранів, що допоможе знизити відчуття безцільності та підвищити рівень самореалізації.

Також варто запропонувати до моменту реінтеграції готувати військовослужбовця (за можливості) за місцем проходження служби. Офіцери в тилу разом із розгорнутою військовою частиною координують роботу для забезпечення тренінгу з реінтеграції для родин військовослужбовців. Близькі мають право не брати участі в тренінгу, хоча їх до цього необхідно всіляко заохочувати. У підрозділах оголошують розклад сесій, які проводять у зручний для відвідування час. Родичам військових також надається інформація для ознайомлення у формі буклетів, де описується, чого вони можуть очікувати під час повернення солдатів зі служби.

Етап відновлення починається з моменту повернення солдата додому після служби. Командири встановлюють розклад, під час якого півдня

надається для «відновлення зв'язку з родиною та виконання адміністративних завдань». Протягом перших десяти днів солдати відвідують службу лише півдня, а впродовж часу, що лишається, займаються «адміністративними справами, професійною освітою та відновленням родинних зв'язків». Тилове командування та побратимів забезпечують солдатів навчальними матеріалами та підтримкою під час етапу реінтеграції та їхнього повернення до підрозділів. Вони піклуються про те, щоб «час для тренінгів був зручний як для одружених, так і для самотніх солдатів». Військове командування запроваджує організацію тренінгів з реінтеграції військовослужбовців у родинне життя, перед їх поверненням на службу. Наскільки це можливо, тренінги проводять безпосередньо на місці служби до призначення солдатів на іншу посаду.

У підрозділах мають проводитись тренінги з реінтеграції військовослужбовців, що ґрунтуються на результатах спостережень, досліджень психологічного клімату у військових частинах та інформування командування про результати.

Солдати групи ризику мають бути визначені командуванням частин до моменту повернення додому і проінструктовані «найкращим чином, зважаючи на їхні особливі потреби». До групи ризику зазвичай входять ті, хто зазначили ще до служби, що мають подружні проблеми або нестабільні стосунки з нареченими, зловживають алкоголем чи наркотиками, страждають від депресії чи патологічного стану тривоги. Хоча цим список проблем солдатів групи ризику не обмежується.

Також усі солдати, які повертаються на службу, мають проходити перевірку стану здоров'я через 3 і 6 місяців опісля служби. Ця перевірка має містити питання про стан здоров'я, які не були згадані на початку служби. Такі перевірки дозволяють військовим звертатися до медичного персоналу з будь-якими проблемами та скаргами, що з'явилися уже впродовж служби.

Таким чином, проблеми відновлення психіки військовослужбовців мають комплексний характер і стосуються не лише індивідуального рівня, а й функціонування суспільства в цілому. Вирішення цих проблем потребує інтегрованого підходу, співпраці держави, громадськості, психологів, соціальних працівників і самих ветеранів. Від ефективності цієї роботи залежить не лише добробут окремих людей, а й моральна стійкість та єдність українського народу.

Висновки до другого розділу

У ході емпіричного дослідження було виявлено основні психологічні особливості адаптації колишніх військовослужбовців до умов цивільного життя. Отримані результати засвідчили, що процес переходу від військової до мирної діяльності є складним, багатовимірним і залежить від низки внутрішніх та зовнішніх чинників.

Результати опитувань показали, що більшість респондентів стикаються з труднощами соціально-психологічної адаптації, серед яких найпоширенішими є емоційна напруга, невизначеність майбутнього, труднощі у побудові нових соціальних зв'язків та зниження рівня самооцінки. Виявлено, що значна частина ветеранів має труднощі із прийняттям нових соціальних ролей та переорієнтацією ціннісних установок, сформованих у військовому середовищі.

За результатами застосування психодіагностичних методик («Шкала соціально-психологічної адаптації» Роджерса – Даймонда, опитувальник стресостійкості, шкала емоційного комфорту тощо) встановлено, що показники прийняття себе та прийняття інших є нижчими за середній рівень у більшості обстежених. Це свідчить про певну емоційну нестабільність і потребу у психологічній підтримці в період після демобілізації. Також виявлено зв'язок між рівнем адаптації та індивідуально-психологічними

характеристиками військовослужбовців. Особи з розвиненими навичками самоконтролю, гнучкістю мислення, високою комунікабельністю та позитивним ставленням до майбутнього демонструють вищі показники адаптації, ніж ті, хто схильний до емоційного виснаження, замкненості або уникання соціальної взаємодії.

Аналіз отриманих результатів дозволив зробити висновок, що важливою умовою успішної адаптації є наявність соціальної підтримки з боку сім'ї, друзів, громадських організацій та державних інституцій. Ті ветерани, які мають розвинене коло соціальних контактів і доступ до ресурсів допомоги, демонструють вищий рівень психологічного благополуччя.

Загалом проведене дослідження підтвердило, що психологічна адаптація військовослужбовців після закінчення служби є складним процесом, що вимагає комплексного підходу. Отримані емпіричні дані свідчать про необхідність розроблення та впровадження системних програм психологічної реабілітації, спрямованих на розвиток стресостійкості, формування навичок ефективної комунікації, підвищення самооцінки та соціальної інтеграції ветеранів.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ТА ЗАСОБИ СПРИЯННЯ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Програми психологічної реабілітації та підтримки ветеранів

Психологічна реабілітація ветеранів Збройних сил України є актуальною проблемою, що потребує системного підходу та ефективних рішень. В умовах війни значна кількість військовослужбовців стикається із серйозними психоемоційними труднощами, зокрема посттравматичним стресовим розладом, підвищеним рівнем тривожності та соціальною дезадаптацією.

Світова практика доводить, що комплексна реабілітація ветеранів має включати медичні, психологічні та соціальні аспекти, що забезпечує їхнє повноцінне повернення до мирного життя. Досвід країн НАТО та Ізраїлю демонструє ефективність впровадження мультидисциплінарного підходу до психологічної реабілітації військових, який охоплює когнітивно-поведінкову терапію, психоедукацію, соціальну адаптацію та використання сучасних технологій підтримки психічного здоров'я [9].

Психологічна реабілітація військовослужбовців, які брали участь у бойових діях – це комплексна система заходів, спрямованих на відновлення психоемоційного стану, корекцію психологічних функцій, зменшення наслідків травматичного досвіду та сприяння адаптації до мирного життя. Вона включає медико-психологічну підтримку, соціальну інтеграцію та профілактику психічних розладів, що є критично важливими для збереження психологічного благополуччя ветеранів.

В Україні у період з 2022 по 2024 роки було реалізовано низку програм і методик, спрямованих на психологічну реабілітацію та

відновлення військовослужбовців Збройних сил України (ЗСУ). Ці ініціативи впроваджувалися як на державному рівні, так і за підтримки міжнародних партнерів, зокрема НАТО.

У жовтні 2024 року в ЗСУ розпочався новий етап проєкту, спрямованого на психологічну реабілітацію та підвищення психологічної стійкості військовослужбовців. Цей проєкт реалізувався за підтримки Програми людиноцентричного підходу НАТО в рамках Комплексного пакета допомоги Україні. Координацію проєктної діяльності здійснювало Головне управління психологічної підтримки персоналу ЗСУ. З жовтня 2024 по квітень 2025 року було заплановано проведення 70 триденних тренінгів з психологічного відновлення особового складу, залученого до виконання завдань у районах бойових дій. Під час тренінгів основна увага приділяється опануванню теоретичних знань та відпрацюванню практичних навичок з надання першої психологічної самопомоги та допомоги побратимам у бойових умовах згідно з визнаними міжнародними практиками та протоколами. Також передбачена робота з подолання негативних психічних станів, навчання прийомів емоційно-вольової мобілізації та індивідуальне психологічне консультування військовослужбовців, які цього потребують [65].

У листопаді 2024 року Міністерство оборони України запустило нові програми психологічного відновлення для військових та їхніх сімей. Комплекс послуг з психологічного відновлення буде доступним для всіх військовослужбовців, які його потребують після участі в бойових діях. Психологічне відновлення надаватиметься також членам родин бійців. З направленням на відновлення допомагатимуть спеціалісти групи контролю бойового стресу, коли військовий підрозділ перебуває на відновленні [38].

У жовтні 2024 року Командування оперативно-стратегічного угруповання військ «Хортиця» в рамках програми Головнокомандувача ЗС України «Збереження життя та здоров'я військовослужбовців» запровадило

проект «Коло Покрова», який передбачає психологічну реабілітацію військових. Цей проект спрямований на надання психологічної підтримки та відновлення морально-психологічного стану військовослужбовців після участі в бойових діях [13].

У рамках зазначених програм використовуються різноманітні техніки та методи психологічної реабілітації, зокрема:

- тренінги з психологічної стійкості, що спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, управління стресом та емоційною стабільністю;
- психологічне консультування: індивідуальні та групові сесії з кваліфікованими психологами для обговорення та вирішення особистих проблем та переживань;
- психоедукація: навчання військовослужбовців та їхніх родин основ психологічного здоров'я, розпізнавання симптомів стресу та методів його подолання;
- методи релаксації та медитації: використання технік глибокого дихання, прогресивної м'язової релаксації та медитацій для зниження рівня тривожності та покращення загального самопочуття.

Варто зазначити, що успішна реалізація цих програм та технік залежить від належної підготовки фахівців, міжвідомчої співпраці та підтримки міжнародних партнерів. Забезпечення доступу до якісної психологічної допомоги для військовослужбовців та їхніх родин є ключовим елементом у підтримці боєздатності та морального духу Збройних сил України.

На сьогодні питання психологічної реабілітації ветеранів набуло критичного значення. За офіційними даними, сотні тисяч українських громадян пройшли через бойові дії і значна частина з них повертається до мирного життя з психологічними травмами, зокрема посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), депресією, тривожними розладами, розладами адаптації та іншими наслідками психотравмівного досвіду. У зв'язку з цим

актуальним є дослідження існуючих програм психологічної реабілітації та підтримки ветеранів, їхньої ефективності, адаптованості до українських реалій і потенціалу подальшого розвитку [65].

Сучасні програми психологічної реабілітації ветеранів базуються на міждисциплінарному підході, який поєднує психотерапевтичні, соціальні, медичні, освітні та іноді навіть духовні аспекти допомоги. Основою таких програм є концепція біопсихосоціальної моделі, що визнає взаємозв'язок між біологічними факторами (наприклад, нейрофізіологічними змінами після травми), психологічними (емоційні реакції, когнітивні порушення) та соціальними (втрата соціальних зв'язків, труднощі адаптації в суспільстві) складовими психічного здоров'я ветеранів. Також важливе місце посідає модель відновлення (recovery model), яка орієнтована не лише на усунення симптомів, а й на повернення особистості до повноцінного функціонування, зміцнення її ресурсності, розвиток навичок саморегуляції та соціального включення [72].

Станом на сьогодні в Україні реалізуються різноманітні програми психологічної підтримки ветеранів, які умовно можна поділити на такі категорії:

1. Медико-психологічна реабілітація у державних закладах. В межах державної системи охорони здоров'я функціонують медико-психологічні центри, реабілітаційні відділення у госпіталях ветеранів війни, психіатричних лікарнях та центрах соціально-психологічної допомоги. Наприклад, у Київському міському центрі реабілітації ветеранів АТО проводяться індивідуальні та групові заняття з психологами, арт-терапія, тренінги зі стресостійкості. Також діють мобільні бригади психологів у прифронтових регіонах.

2. Громадські та волонтерські ініціативи. Значну роль у підтримці ветеранів відіграють недержавні організації, як-от БФ «Повернись живим», ГО «Сила відновлення», «Ветеран Хаб», «Карітас Україна» та інші. Вони

пропонують широкий спектр послуг – від психотерапевтичних сесій до інтеграційних програм, спрямованих на соціальну адаптацію та працевлаштування. Часто такі ініціативи є більш гнучкими, відкритими до інновацій та оперативного реагування на запити ветеранів.

3. Програми за участю міжнародних партнерів. В Україні активно реалізуються проєкти за підтримки міжнародних донорів (USAID, UNDP, IREX, Міжнародна організація з міграції тощо), які забезпечують доступ до сучасних методик, тренінгів для фахівців, навчання за протоколами доказової психотерапії (наприклад, когнітивно-поведінкова терапія, EMDR – десенсибілізація та репроцесінг рухами очей, терапія прийняття і відповідальності). Такі програми часто мають пілотний характер, але сприяють трансформації системи допомоги [63].

4. Інноваційні практики та альтернативні підходи. Останнім часом у практику підтримки ветеранів активно впроваджуються методи, що базуються на ресурсно-орієнтованому підході: тілесно-орієнтована терапія, терапія через мистецтво, каністерапія (терапія з використанням собак), іпотерапія (терапія за допомогою коней), групи взаємодопомоги, психоедукаційні заходи для родин ветеранів. Підвищується інтерес до використання цифрових інструментів – мобільних застосунків для самодопомоги, онлайн-консультацій, віртуальної реальності в роботі з ПТСР.

Ефективність програм психологічної реабілітації залежить від низки факторів: індивідуалізації підходу до кожного ветерана, якості підготовки фахівців (психологів, психотерапевтів, соціальних працівників), наявності мультидисциплінарної команди, тривалості та послідовності інтервенцій, супроводу сімей та близького оточення ветерана.

Одним з важливих критеріїв є також суб'єктивне відчуття якості життя, повернення до соціально значущої діяльності, зниження інтенсивності симптоматики психічних розладів.

Попри наявність різноманітних програм, система психологічної підтримки ветеранів в Україні стикається з низкою проблем: нерівномірний доступ до послуг (особливо у сільських та прифронтових районах), нестача фахівців з відповідною підготовкою, фрагментарність ініціатив, брак системної координації між державними та недержавними структурами. Крім того, зберігається високий рівень стигматизації психічних розладів, що ускладнює звернення по допомогу.

У перспективі важливими є:

- розбудова Національної системи психічного здоров'я ветеранів;
- впровадження стандартів якості психологічних послуг;
- розвиток освітніх програм для підготовки фахівців;
- популяризація культури звернення по психологічну допомогу серед військових і ветеранів.

Програми психологічної реабілітації ветеранів в Україні перебувають на етапі активного становлення та реформування. Попри численні виклики, існують позитивні приклади ефективної підтримки, які можуть бути масштабовані на національному рівні. Комплексний, міждисциплінарний підхід, адаптований до потреб українських ветеранів, є ключем до побудови стійкої системи психологічної реінтеграції.

Так, з метою поступового переходу від роботи з травматичним досвідом до розвитку нових життєвих стратегій було запропоновано для ветеранів **5-тижневий тренінговий курс** (Див. Додаток Г).

Базою проведення виступив Центр ветеранського розвитку Чорноморського національного університету імені Петра Могили.

Організаційні деталі тренінгової програми:

- Тривалість: 90 хв на одне заняття один раз на тиждень.
- Група: до 20 учасників на одне заняття
- Матеріали: фліпчарт, маркери, аркуші А4, кольорові ручки, спокійна музика.

- Методи: арт-терапія, групова дискусія, вправи на саморегуляцію, тренінг комунікативних навичок.

Очікувані результати тренінгової програми передбачають комплексний вплив на психологічний та соціальний стан учасників. Серед основних очікуваних ефектів – зниження рівня тривожності та емоційної напруги, що дозволяє ветеранам відчувати себе більш спокійно та впевнено. Програма сприятиме усвідомленню власного військового досвіду як цінного ресурсу, який можна використати для подальшого розвитку та адаптації у цивільному житті. Крім того, учасники зможуть покращити взаємини з близькими, навчитися ефективним методам саморегуляції та опанувати практичні навички управління стресом. Важливим результатом стане також формування планів на майбутнє та чіткого бачення життя після служби, що допоможе ветеранам більш цілеспрямовано інтегруватися у мирне середовище.

Отже, проведений аналіз сучасних програм психологічної реабілітації та підтримки ветеранів Збройних сил України свідчить про критичну важливість системного підходу до відновлення психоемоційного стану військовослужбовців після участі у бойових діях. Ефективні програми включають комплексну роботу з медичними, психологічними та соціальними аспектами, що дозволяє військовим відновити психологічну стійкість, соціальну адаптацію та почуття власної цінності.

Використання міждисциплінарного підходу, включаючи когнітивно-поведінкову терапію, психоедукацію, арт-терапію, релаксаційні методики та тілесно-орієнтовані техніки, сприяє не лише зниженню симптомів посттравматичного стресового розладу, тривожності та депресії, а й розвитку практичних навичок саморегуляції та соціальної інтеграції. Позитивні результати показують важливість індивідуалізації підходу до ветеранів, залучення мультидисциплінарних команд та підтримки міжнародних партнерів.

Реалізація 5-тижневого тренінгового курсу для ветеранів у Центрі ветеранського розвитку Чорноморського національного університету імені Петра Могили продемонструвала практичну ефективність таких підходів. Програма включала заняття з безпечного простору і стабілізації, роботи з досвідом служби, емоціями та стосунками, пошуку ресурсів та нової соціальної ролі, а також планування майбутнього і інтеграції у мирне життя. Заняття поєднували арт-терапію, групові дискусії, вправи на саморегуляцію та комунікативні тренінги, що забезпечувало комплексний вплив на психологічний та соціальний стан учасників.

Очікувані результати програми включають зниження рівня тривожності та емоційної напруги, усвідомлення власного військового досвіду як ресурсу, покращення стосунків із близькими, розвиток навичок саморегуляції, формування чітких планів на майбутнє та підвищення впевненості у власних силах. Цей досвід підтверджує, що системна та комплексна психологічна підтримка ветеранів є ключовою умовою їх успішної соціальної реінтеграції та відновлення психічного здоров'я в умовах сучасних викликів.

3.2. Методи психологічного супроводу в процесі адаптації

Повернення військовослужбовців із зони бойових дій є складним процесом, який супроводжується значними психологічними, соціальними та фізіологічними викликами. Актуальність психологічного супроводу в цей період умовлена необхідністю допомогти військовим адаптуватися до мирного життя, зменшити негативні наслідки бойового стресу та сприяти їхній соціальній інтеграції.

Військовослужбовці часто повертаються з емоційним виснаженням, тривожними розладами, підвищеною агресивністю, що супроводжується частими випадками депресії та почуттям провини перед загиблими

побратимами. Варто наголосити і на проблемах соціальної адаптації, таких, як складнощі у поверненні до родини, напруженість у стосунках із близькими, відчуття відчуженості від суспільства, нерозуміння з боку цивільних, труднощі з поверненням на роботу або пошуком нової професійної діяльності. Все це значно підвищує суїцидальні ризики серед ветеранів і робить психологічну підтримку критично необхідною.

Вчасне психологічне втручання допомагає запобігти розвитку хронічних психічних розладів. Дослідники в цій галузі зосереджуються на розробці та впровадженні заходів, спрямованих на профілактику та корекцію негативних психічних станів, адаптацію до бойових умов та реабілітацію після виконання бойових завдань. Згідно з методичними рекомендаціями Міністерства оборони України, психологічний супровід включає комплекс заходів з підтримання оптимального стану психічного здоров'я військовослужбовців, їх стійкості до впливу стресових чинників та психологічної готовності до виконання обов'язків військової служби [10].

Психологічний супровід військовослужбовців після повернення є надзвичайно важливим для збереження їхнього психічного здоров'я, відновлення нормального життя та запобігання негативним наслідкам бойового досвіду. Комплексний підхід до реабілітації дозволяє не лише допомогти військовим, а й сприяє зміцненню суспільства загалом. В Україні питання психологічної реабілітації військовослужбовців досліджують та розробляють провідні науковці та практики.

Процес адаптації – це динамічна система взаємодії індивіда з новими умовами середовища, яка передбачає як емоційно-психологічне налаштування, так і поведінкову перебудову. Зважаючи на складність та багатофакторність адаптаційних процесів, особливо у перехідні періоди (початок навчання, зміна роботи, переїзд, соціальна дезадаптація тощо), виникає потреба у цілеспрямованому психологічному супроводі. Одним із ключових завдань психологічного супроводу є не лише полегшення

процесу адаптації, а й формування внутрішніх ресурсів особистості для ефективного функціонування в нових умовах [2].

Адаптація військовослужбовців до громадянського життя після звільнення є багатоаспектним процесом соціальної та психологічної інтеграції особистості у тканину громадянського суспільства. Цей процес включає переосмислення та перебудову особистісних цінностей, соціальних ролей та професійних орієнтирів. Сутність адаптації полягає у досягненні балансу між індивідуальними потребами військовослужбовця та вимогами суспільства [8].

Соціальна адаптація, що включає пошук нового місця в соціальній структурі, встановлення контактів з цивільними інститутами та формування нових соціальних зв'язків, вимагає від військовослужбовців розвитку нових соціальних навичок та адаптації до цивільних норм і цінностей. Професійна адаптація тих, хто потребує перенавчання або підвищення кваліфікації, пов'язана з переходом до нової професійної діяльності, можливо, вимагає від військовослужбовців адаптації до нових трудових умов та ринку праці. Нарешті, психологічна адаптація, пов'язана з подоланням стресу від зміни способу життя і розробкою нових стратегій поведінки та саморегуляції, включає роботу над особистісними змінами, викликаними військовою службою, та їх інтеграцію в нову життєву ситуацію [1].

Соціально-психологічні чинники, що впливають на адаптацію військовослужбовців до цивільного життя, є комплексним набором змінних, що взаємодіють і перетинаються, що створюють унікальний досвід адаптації для кожного індивідуума. Наявність сильної соціальної підтримки, включаючи сім'ю, друзів та спільноти, відіграє вирішальну роль у успішній адаптації. Особиста готовність до змін та здатність адаптуватися до нових умов життя також є ключовими факторами. Економічна стабільність, фінансове становище та можливість знайти роботу з адекватною зарплатою суттєво впливають на процес адаптації. Розуміння

та прийняття цивільних культурних і цінностей необхідні інтеграції у суспільство.

Механізми адаптації військовослужбовців до громадянського життя є комплексним набором стратегій і процесів, які допомагають їм не тільки впоратися з викликами переходу, але й успішно інтегруватися в громадянське суспільство, знаходячи новий напрямок і сенс життя після закінчення служби.

Один з ключових механізмів адаптації – психологічна регуляція, яка включає розвиток стресостійкості та емоційного самоконтролю, що допомагають справлятися зі змінами в житті. Соціальна інтеграція також відіграє важливу роль в адаптації: активна участь у соціальних мережах та спільнотах сприяє формуванню нових соціальних зв'язків та зміцненню почуття належності. Реалізація особистих цінностей та інтересів у цивільній професії сприяє задоволенню життям. Побудова нової професійної ідентичності через навчання та роботу в громадських організаціях є ще одним важливим механізмом адаптації. Когнітивна переоцінка, яка включає переосмислення військового досвіду та його значення для громадянського життя, допомагає інтегрувати минулий досвід у нове життя. Поведінкова адаптація, яка включає розвиток нових повсякденних звичок і рутин, що відповідають цивільному способу життя, також є важливим механізмом адаптації [2].

Адаптацію військовослужбовців до громадянського життя можна умовно поділити на кілька етапів. Кожному з цих етапів відповідають свої особливості, і для кожного з них оптимальна та чи інша стратегія підтримки. Етапи можуть перекриватися і не завжди суворо послідовно.

Підготовчий етап включає планування життя після звільнення, включаючи професійне навчання та пошук житла. Він необхідний для того, щоб військовослужбовець міг підготуватися до переходу до громадянського життя та мінімізувати стрес та невизначеність, які

виникають у перші місяці після звільнення. Початковий етап безпосередньо слідує за звільненням із збройних сил і часто супроводжується стресом та невизначеністю. Військовослужбовці змушені пристосовуватися до нових умов життя, які значно відрізняються від тих, яких вони звикли під час служби.

На етапі стабілізації процес адаптації продовжується, і військовослужбовці починають звикати до нового способу життя. Цей етап може тривати довгий час, коли колишньому військовослужбовцю доведеться докласти значних зусиль для того, щоб досягти стабільності в житті. Етап інтеграції характеризується активним включенням військовослужбовців у громадянське суспільство, налагодженням соціальних зв'язків та пошуком нової роботи. Він є ключовим для успішної адаптації, т.к. він дозволяє військовослужбовцям знайти нову роль суспільстві і відчутти себе повноцінними членами громадянського суспільства. Нарешті, етап реалізації означає здійснення довгострокових планів та цілей, досягнення професійного та особистого задоволення. На цьому етапі адаптація успішно закінчується, коли військовослужбовці знаходять своє місце в громадянському суспільстві і досягають успіху в особистому та професійному житті [8].

У процесі адаптації військовослужбовців, які звільняються у запас, важливу роль відіграють різні види соціально-психологічної підтримки. Емоційна підтримка включає співчуття, розуміння та увагу до особистих переживань військовослужбовця, які допомагають знизити рівень стресу та підвищити самооцінку. інформаційна підтримка, тобто. надання інформації про ресурси, послуги та можливості, доступні військовослужбовцям після звільнення, допомагає їм орієнтуватися в нових умовах та приймати обґрунтовані рішення. Практична підтримка полягає у наданні конкретної допомоги, наприклад, у пошуку роботи, житла або в навчанні нових навичок. Соціально-правова підтримка пов'язана з консультаціями та

допомогою у питаннях законодавства та соціальних гарантій. Соціально-психологічне консультування є професійною допомогою психологів та соціальних працівників у вирішенні особистих та соціальних проблем. Цей вид підтримки допомагає військовослужбовцям подолати емоційні та психологічні труднощі, пов'язані з переходом до громадянського життя. Комунікативна підтримка полягає у створенні умов для спілкування та обміну досвідом з іншими військовослужбовцями, які проходять адаптацію, вона допомагає військовослужбовцям не відчувати себе самотніми та ізольованими, а також обмінюватися корисними порадами та рекомендаціями.

Особиста підтримка, яка надається сім'єю та друзями, має безпосередній вплив на емоційний стан та самопочуття військовослужбовця. Цей вид підтримки може бути більш індивідуалізованим та гнучким, так як заснований на особистих відносинах та розумінні.

Одним із найпоширеніших методів психологічного супроводу є індивідуальне консультування, яке передбачає роботу психолога з особою, що переживає труднощі адаптації. Консультування дозволяє:

- виявити індивідуальні чинники, що ускладнюють адаптацію (тривожність, низька самооцінка, міжособистісні конфлікти тощо);
- сформулювати ефективні стратегії подолання труднощів;
- зміцнити внутрішні ресурси особистості (резильєнтність, емоційну регуляцію, мотивацію).

Методично консультування може базуватись на різних підходах: когнітивно-поведінковому, гуманістичному, психодинамічному, гештальт-підході тощо, залежно від запиту та особистісних особливостей клієнта.

Психодіагностика виступає важливою складовою супроводу, оскільки дозволяє виявити рівень адаптованості, наявність дезадаптаційних проявів та резерви особистості. Застосування таких методик, як тест

тривожності Спілбергера-Ханіна, опитувальник СОПЧ (стан організму під час стресу), методики вивчення рівня соціальної адаптації, дозволяє не лише зібрати об'єктивні дані, але й коректно побудувати подальшу психокорекційну роботу.

Групова психологічна підтримка є дієвим методом супроводу, особливо в умовах освітніх, корпоративних або реабілітаційних систем. Групова взаємодія сприяє формуванню підтримувального середовища, розвитку комунікативних навичок, емоційної емпатії та почуття належності до спільноти.

До основних форм групової роботи належать:

- тренінги особистісного зростання;
- групи психологічної підтримки;
- розвивальні заняття;
- корекційно-розвивальні програми з адаптації.

Такі заняття можуть включати елементи арттерапії, психодрами, соціальних ігор, тілесно-орієнтованих практик.

Арттерапія є ефективним інструментом для вираження внутрішніх переживань, які складно усвідомити або вербалізувати. Особливо дієвою вона є при роботі з дітьми, підлітками, а також особами, що переживають посттравматичні стани або мають труднощі у самовираженні.

Серед арттерапевтичних підходів, що використовуються в адаптаційному процесі, можна виділити:

- ізотерапію (малюнкова терапія);
- музикотерапію;
- казкотерапію;
- метафоричні асоціативні карти;
- лялькотерапію (у дитячому супроводі).

Зазначені методи сприяють зниженню емоційної напруги, актуалізації внутрішніх ресурсів, формуванню позитивного образу себе в нових умовах.

У процесі адаптації важливим є переосмислення власних очікувань, цілей та життєвих стратегій. Метод життєвого проектування дозволяє особі сформувати позитивний сценарій перебігу подій, підвищити суб'єктність, відповідальність за власні дії та налаштуватись на досягнення реалістичних цілей.

Цей метод передбачає використання:

- технік візуалізації майбутнього;
- побудови «життєвого колеса»;
- складання карти ресурсів;
- аналізу життєвих сценаріїв (зокрема, за Е. Берном).

Психологічна освіта, або психоедукація, є важливим елементом супроводу, особливо на початковому етапі адаптації. Інформування про природу стресу, механізми адаптації, типові реакції та способи їх подолання дозволяє особі краще розуміти власний стан, що знижує рівень тривожності та сприяє формуванню активної життєвої позиції.

Психоедукація може здійснюватися у формі лекцій, семінарів, вебінарів, інформаційних буклетів, відеоматеріалів, інтерактивних занять з обговоренням адаптаційних труднощів.

Таким чином, методи психологічного супроводу в процесі адаптації охоплюють широкий спектр інструментів, спрямованих на підтримку особистості в період змін. Ефективність супроводу значною мірою залежить від індивідуального підходу, врахування особистісних, вікових та соціальних особливостей клієнта, а також від професіоналізму психолога. Комплексне застосування методів дозволяє не лише знизити рівень дезадаптації, а й сприяє гармонійному розвитку особистості в нових умовах життєдіяльності.

3.3. Рекомендації щодо покращення адаптаційних процесів у післяслужбовий період

Соціальна адаптація військовослужбовців є складним і багатограним процесом, який включає ряд психологічних, соціальних та економічних аспектів. Військовослужбовці, повертаючись з війни, стикаються з безліччю викликів, що потребують комплексного підходу для їх успішної інтеграції у мирне життя.

Післяслужбовий період є критично важливим етапом у житті військовослужбовців, що завершили свою кар'єру у Збройних Силах або інших силових структурах. Перехід від військового способу життя до цивільного часто супроводжується низкою викликів – психологічних, соціальних, професійних та економічних. Ефективна адаптація до нових умов життя потребує комплексного підходу як з боку держави, так і з боку громадських організацій та самої особи. Соціальна адаптація військовослужбовців включає не лише психологічну реабілітацію, але й допомогу в працевлаштуванні, забезпеченні житлом, інтеграції в нові соціальні групи та підтримку з боку держави і громадських організацій. Після повернення з зони бойових дій військовослужбовці потребують відновлення психологічного стану та фізичного здоров'я, що є критично важливим для їх подальшого життя у мирному середовищі [1, с. 368].

Військові часто стикаються з проблемами посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що ускладнює їхню адаптацію та інтеграцію в суспільство. Треба зазначити, що Закон України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей» не містить чіткого визначення самого поняття соціальної адаптації. Проте контекст, в якому вживається це поняття, чітко вказує саме на сферу зайнятості та професійної підготовки як на пріоритети процесу (Пункт 5, стаття 8) [62]. Між тим слід визнати, що складові процесу соціальної адаптації, визначені

в офіційних документах, включають не тільки вдосконалення професійних навичок, але й психологічний і правовий компоненти.

Адаптація військовослужбовців та членів їх сімей включає такі основні складові:

- психологічну – оволодіння системою цінностей (нормами, установками, зразками поведінки), культурою, які існують у цивільному середовищі, з метою виконання наявних у ньому вимог до особистості;

- правову – освоєння правових норм, які регламентують соціальний і правовий статус особи, звільненої з військової служби, та членів її сім'ї, визначають їх права, обов'язки і можливості, а також оволодіння інформацією про державні органи, установи і організації, які можуть допомогти в освоєнні таких норм і реалізації своїх прав і можливостей;

- професійну – залежно від професії спеціалізоване удосконалення наявних професійних знань, умінь і навичок або оволодіння новими та подальше успішне працевлаштування [2].

Саме тому у післявоєнний період необхідно створювати умови для повернення військовослужбовців до нормального життя, забезпечувати їх соціальними гарантіями та підтримкою. Досвід інших країн, які стикалися з подібними проблемами, свідчить про важливість наявності державних програм реабілітації та соціальної підтримки. Наприклад у США після повернення військовослужбовців з Іраку та Афганістану була створена система всебічної підтримки, що включає програми з медичної допомоги, психологічної реабілітації, професійної підготовки та працевлаштування. Особливу увагу приділяють лікуванню ПТСР, на яке страждає значна кількість ветеранів. У Великій Британії функціонує система підтримки ветеранів, що включає надання соціальних пільг, програм перекваліфікації та допомоги у працевлаштуванні. Британські військові також отримують підтримку від держави у вигляді консультаційних послуг та допомоги у вирішенні житлових проблем. Це дозволяє зменшити рівень безробіття

серед ветеранів та покращити їхні соціальні умови. Ізраїль, країна з постійною загрозою військових конфліктів, також має розвинену систему підтримки військовослужбовців. Ветерани отримують допомогу у адаптації до цивільного життя, включаючи психологічну підтримку та соціальне забезпечення. Ізраїльський досвід свідчить про необхідність індивідуального підходу до кожного ветерана, враховуючи його унікальні потреби та досвід [5].

На основі результатів проведеного емпіричного дослідження та на додаток до розробленого 5-тижневого тренінгового курсу було створено та запропоновано для особистого використання інформаційний буклет «Підтримка ветеранів у Миколаєві» (Додаток Г), який систематизує ключові ресурси, доступні військовослужбовцям після повернення з бойових дій. Буклет містить структуровану інформацію про міські та обласні організації, що надають психологічну, соціальну, юридичну, медичну та реабілітаційну підтримку, а також державні програми, онлайн-ресурси та ініціативи, спрямовані на забезпечення ефективної адаптації ветеранів. Кожен розділ містить назву установи, контакти, напрями допомоги та посилання на додаткові джерела, що дозволяє швидко орієнтуватися у наявних можливостях підтримки.

Створення такого інформаційного продукту є важливим практичним результатом дослідження, оскільки він підсилює доступ ветеранів до актуальних сервісів і сприяє підвищенню їхньої обізнаності щодо шляхів відновлення та реінтеграції. Буклет може використовуватися як фахівцями, так і самими ветеранами та членами їхніх родин, слугуючи зручним довідником у пошуку необхідної допомоги. Завдяки простій навігації та систематизації інформації буклет сприяє формуванню більш стійких адаптаційних стратегій та зменшує ризик соціальної ізоляції у післяслужбовий період.

На основі аналізу чинних програм, міжнародного досвіду та проведених досліджень, можна запропонувати наступні рекомендації для покращення адаптаційних процесів у післяслужбовий період:

1. Інституційне забезпечення та міжвідомча координація: створення або посилення діяльності державного органу (наприклад, Агентства з питань адаптації ветеранів та звільнених військовослужбовців), який координуватиме всі процеси реінтеграції.

- Запровадження міжвідомчої взаємодії між Міністерством оборони, Міністерством охорони здоров'я, Міністерством соціальної політики, службами зайнятості та органами місцевого самоврядування.

- Формування регіональних центрів адаптації, які б забезпечували індивідуальний підхід до кожного ветерана або звільненого військовослужбовця.

2. Психологічна підтримка та реабілітація: Впровадження системи обов'язкової психологічної діагностики для військовослужбовців за 3–6 місяців до звільнення та після звільнення (через 3, 6, 12 місяців).

- Розширення мережі центрів психологічної реабілітації, зокрема на базі медичних установ, громадських організацій та реабілітаційних центрів.

- Підготовка фахівців-психологів, які мають досвід роботи саме з ветеранами, та їхня сертифікація за міжнародними стандартами (наприклад, за моделлю VA у США).

- Впровадження програм психосоціальної адаптації з елементами когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії, груп підтримки тощо.

3. Професійна орієнтація та працевлаштування. Організація курсів перекваліфікації у співпраці з навчальними закладами, бізнес-структурами, ІТ-компаніями, які враховують попит на ринку праці.

- Запровадження ваучерної системи професійної освіти, де ветеран самостійно обирає навчальний заклад і програму.

- Розробка платформи кар'єрного консультування, де колишні військові можуть отримати допомогу з написання резюме, проходження співбесіди та пошуку вакансій.

- Стимулювання роботодавців до найму ветеранів через податкові пільги, часткове відшкодування витрат на навчання тощо.

4. Соціальна інтеграція та підтримка. Підтримка родин військовослужбовців через спеціальні програми психологічного супроводу, групи взаємодопомоги та освітні заходи.

- Популяризація волонтерства серед ветеранів, що сприяє відновленню почуття значущості та соціального визнання.

- Розвиток ветеранських спільнот та об'єднань, які можуть виступати як осередки допомоги, обміну досвідом та лобіювання інтересів колишніх військових.

- Залучення громад до процесу адаптації ветеранів, зокрема через просвітницькі кампанії щодо проблем післяслужбового періоду.

5. Інформаційна підтримка та цифровізація. Створення єдиного цифрового порталу ветерана, де зібрана вся актуальна інформація про пільги, послуги, вакансії, можливості навчання, медичну допомогу тощо.

- Мобільні додатки для швидкого доступу до психологічної підтримки, онлайн-консультацій, груп підтримки та спільнот.

- Онлайн-платформи з адаптаційними курсами, включаючи базові модулі з правової грамотності, фінансової грамотності, цифрових навичок тощо.

6. Нормативно-правове удосконалення. Затвердження комплексного Державного стандарту соціальної послуги соціальної адаптації ветеранів війни та членів їхніх сімей, який би систематизував всі аспекти надання допомоги, актуалізація критеріїв статусу «ветеран», з урахуванням сучасних умов і типів служб, контроль за виконанням державних програм, регулярний моніторинг ефективності надання послуг.

Таким чином розробка рекомендацій щодо покращення адаптаційних процесів у післяслужбовий період до цивільного життя є не лише соціальною необхідністю, а й проявом поваги до тих, хто захищав країну. Ветерани повинні повертатися не в байдужість і нерозуміння, а в суспільство, яке готове їх прийняти, підтримати та дати можливість реалізувати себе у нових умовах. І лише тоді повернення з фронту справді стане поверненням до життя.

Висновки до третього розділу

Аналіз сучасних програм психологічної реабілітації та підтримки ветеранів Збройних сил України підтверджує, що ефективна адаптація військовослужбовців після участі у бойових діях потребує системного та комплексного підходу. Найбільш результативні програми поєднують роботу з медичними, психологічними та соціальними аспектами, що забезпечує відновлення психоемоційного стану, підвищення психологічної стійкості, соціальну інтеграцію та формування почуття власної цінності.

Методи психологічного супроводу – індивідуальне консультування, групова підтримка, психодіагностика, арт-терапія, психоедукація та техніки саморегуляції – забезпечують широке охоплення потреб ветеранів на різних етапах адаптації. Їх комплексне застосування сприяє зниженню рівня тривожності, депресії та симптомів посттравматичного стресового розладу, а також розвитку навичок управління емоціями, взаємодії з близькими та формування нових життєвих стратегій.

Досвід реалізації 5-тижневого тренінгового курсу у Центрі ветеранського розвитку Чорноморського національного університету імені Петра Могили показав практичну ефективність міждисциплінарного підходу, що включає заняття з безпечного простору, роботи з досвідом служби, емоціями та стосунками, пошуку ресурсів, планування

майбутнього та інтеграції у мирне життя. Програма сприяла зниженню емоційної напруги, усвідомленню ресурсів власного досвіду, зміцненню соціальних зв'язків та формуванню чітких життєвих планів.

Міжнародний досвід США, Великої Британії та Ізраїлю свідчить про ефективність державних програм психологічної підтримки, медичної допомоги, соціальної інтеграції та професійного навчання ветеранів, а також про необхідність індивідуалізації підходу з урахуванням особистих потреб та досвіду кожного військовослужбовця.

Таким чином, формування системи комплексної психологічної реабілітації в Україні є не лише соціальною необхідністю, а й проявом поваги до тих, хто захищав країну. Створення умов для безпечного повернення ветеранів до цивільного життя, забезпечення психологічної, соціальної та матеріальної підтримки дозволить не лише знизити рівень дезадаптації, а й сприятиме гармонійному розвитку особистості, інтеграції у суспільство та реалізації власного потенціалу після служби.

ВИСНОВКИ

Магістерське дослідження пропонує нове вирішення актуального завдання, що полягає в обґрунтуванні теоретичних положень та розробці практичних рекомендацій щодо психологічних труднощів та шляхів адаптації ветеранів військової служби до цивільного середовища.

1. Проведений теоретичний аналіз дозволив з'ясувати, що проблема адаптації військовослужбовців до умов мирного життя є складним, багатограним і багатоаспектним процесом, який охоплює психологічні, соціальні, економічні, правові та культурні компоненти. У науковій літературі поняття «адаптація» розглядається як процес активного пристосування особистості до нових умов життєдіяльності, що супроводжується зміною системи цінностей, соціальних ролей і способів поведінки.

Особливість адаптації колишніх військовослужбовців полягає у необхідності переходу від військового способу життя, заснованого на дисципліні, ієрархії та колективізмі, до цивільного середовища, яке вимагає самостійності, ініціативності та гнучкості мислення. Психологічний аспект адаптації включає прийняття нової ідентичності, формування нової життєвої мети, подолання стресу, пов'язаного з втратою статусу, соціальної спільноти та звичного стилю життя.

Виявлено, що ключовими чинниками успішної адаптації є: наявність соціальної підтримки (родини, громади, побратимів); доступ до кваліфікованої психологічної допомоги; можливість професійної реалізації та навчання; розвиток позитивної «ветеранської ідентичності», що сприяє прийняттю себе в новій ролі.

Теоретичний аналіз довів, що адаптація військовослужбовців має двовимірний характер: з одного боку — це процес внутрішньої психологічної перебудови, з іншого — процес соціального включення в

цивільне середовище. Без урахування обох цих вимірів ефективна інтеграція ветеранів є неможливою.

2. Дослідження міжнародного досвіду показало, що в більшості розвинених країн світу питання реінтеграції ветеранів має державний рівень пріоритету. У США, Канаді, Великій Британії, Ізраїлі, Німеччині та інших державах створено розгалужені системи соціальної, професійної та психологічної підтримки ветеранів, які базуються на принципах комплексності, системності та міжвідомчої взаємодії.

У США функціонує Transition Assistance Program (ТАР), що поєднує консультації з кар'єрного розвитку, психологічну підтримку та допомогу у працевлаштуванні. В Ізраїлі ефективно діє система підтримки демобілізованих військових через освітні гранти, програми менторства та державне фінансування курсів перекваліфікації. Європейські країни, зокрема Німеччина та Велика Британія, акцентують увагу на ранній підготовці військових до повернення у цивільне життя ще під час служби.

Спільною рисою успішних систем є: рання ідентифікація потреб ветеранів; інтеграція послуг державного, приватного та громадського секторів; систематичне фінансування програм реабілітації; суспільне визнання і позитивне сприйняття ветеранів.

Отже, аналіз світової практики довів, що саме комплексний, міжсекторальний підхід, який включає психологічну, освітню, економічну та правову складові, забезпечує найвищий рівень адаптації ветеранів до цивільного життя. Цей досвід може бути використаний для вдосконалення українських програм реінтеграції.

3. У межах емпіричного дослідження було використано методику «Шкала соціально-психологічної адаптації» (Р. Роджерс, Р. Даймонд), що дозволила оцінити рівень прийняття себе та інших, емоційного комфорту, внутрішнього контролю, домінантності та схильності до ескапізму.

Отримані результати показали, що більшість респондентів мають середній рівень адаптації, однак існують виражені індивідуальні відмінності залежно від тривалості служби, участі в бойових діях, наявності сім'ї та рівня соціальної підтримки. Найнижчі показники спостерігаються за шкалою емоційного комфорту та прийняття себе, що свідчить про труднощі з внутрішньою стабільністю, самоприйняттям і подоланням постстресових проявів.

З іншого боку, досить високий рівень домінантності та внутрішнього контролю свідчить про збереження почуття відповідальності, цілеспрямованості та волі до дії, притаманних військовому середовищу. Це створює потенціал для конструктивної соціальної інтеграції за умови правильної психологічної підтримки.

Отже, емпіричні результати підтвердили, що процес адаптації є неоднорідним і залежить від комбінації психологічних, соціальних і життєвих чинників. Найуразливішими групами є ветерани з травматичним бойовим досвідом і ті, хто не має достатньої підтримки родини або спільноти.

4. На основі теоретичного аналізу та емпіричних даних розроблено модель програми психологічної реабілітації, спрямованої на поетапне відновлення психоемоційної рівноваги, формування життєвих орієнтирів і розвиток соціальних навичок.

Програма передбачає такі основні компоненти:

1. Психодіагностичний етап — оцінка рівня адаптації, наявності симптомів стресу та потреб у підтримці.
2. Психокорекційний етап — проведення індивідуальних і групових консультацій, використання методів когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії, тренінгів саморегуляції.
3. Соціально-реабілітаційний етап — залучення ветеранів до груп взаємопідтримки, волонтерських та громадських проєктів.

4. Професійна адаптація — консультації щодо кар'єрного розвитку, перекваліфікація, наставництво.

Запропонована програма сприяє гармонізації особистісного стану ветеранів, підвищенню рівня самооцінки, розвитку навичок комунікації та ефективного розв'язання конфліктів. Її впровадження може значно підвищити якість життя колишніх військовослужбовців та знизити ризики соціальної ізоляції.

5. На основі результатів дослідження розроблено низку рекомендацій, спрямованих на підвищення ефективності адаптації ветеранів: на рівні державної політики: необхідне удосконалення нормативно-правової бази щодо соціального захисту ветеранів, створення єдиного координаційного центру, який об'єднував би державні, громадські та волонтерські ініціативи; на рівні місцевих громад: запровадження ветеранських просторів і центрів підтримки, що забезпечують психологічну допомогу, соціальні послуги та професійні консультації; на рівні індивідуальної роботи: популяризація психологічних тренінгів, психоедукаційних програм, розвиток груп взаємопідтримки; у сфері освіти і зайнятості: сприяння перекваліфікації ветеранів, стимулювання роботодавців до створення спеціальних робочих місць, організація програм наставництва та кар'єрного консультування.

Реалізація цих рекомендацій сприятиме підвищенню ефективності соціальної політики щодо ветеранів, формуванню в суспільстві позитивного ставлення до них і створенню сприятливого середовища для їх повноцінного життя після служби.

Проведене дослідження підтвердило, що адаптація колишніх військовослужбовців до цивільного життя є складним багатofакторним процесом, який вимагає системного підходу. Теоретичний аналіз, міжнародний досвід, результати емпіричного дослідження та запропоновані практичні рекомендації створюють цілісне уявлення про

сутність і механізми післяслужбової адаптації. Успішна адаптація можлива лише за умови поєднання індивідуальної психологічної роботи, соціальної підтримки та ефективної державної політики. Особистісна готовність ветерана до змін, підтримка родини, участь у спільнотах і доступ до професійних ресурсів формують основу повноцінної інтеграції в суспільство.

Отже, реалізація напрацьованих підходів і впровадження запропонованих рекомендацій сприятимуть не лише підвищенню рівня адаптації колишніх військовослужбовців, а й зміцненню соціальної стабільності, єдності та психологічного здоров'я українського суспільства в цілому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Герасименко М.В., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Досвід роботи в армії США та арміях інших країн щодо недопущення втрат особового складу з причин, не пов'язаних із виконанням завдань за призначенням: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 156 с.
2. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України (методичні рекомендації) / Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: Н.А. Агаєв, О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, В.В. Поливанюк, О.В. Еверт. К.: НДЦ ГП ЗС України, 2016. 147 с.
3. Берлач А.І. Конфліктологія : навчальний посібник / А.І. Берлач, В.В. Кондрюкова. Київ : Університет «Україна», 2007. 203 с.
4. Бех І. Д. Принципи інноваційної освіти. Освіта і управління. 2005. Т. 8. Bekh, I. D. (2005)
5. Бойко О. В., Гузенко І. М., Кожевніков В. М. Психологічна підготовка військовослужбовців. Ч.1 : метод. посіб. / за ред. О.В. Бойко. Львів: АСВ, 2010. 200 с.
6. Бойко С. Проблеми та перспективи соціальної реінтеграції ветеранів в Україні у воєнний час // Публічна політика і державне управління в умовах війни. 2024. С. 96-99.
7. Богдан Е. І., Котенко С. І. Інтеграція захисників у ринок праці України: проблеми та перспективи перекваліфікації ветеранів. Економіка та суспільство. Випуск 78. 2025. 8 с.

8. Бойченко О., Чернишова І., Перун Ю. Адаптація ветеранів в організацію після повернення з війни. Посібник для керівника. Київ: МХП. 2023. 39 с.

9. Бондаревська К. В. Реінтеграція ветеранів – світовий та український досвід. Блог «Простір». URL: <https://www.prostir.ua/m/?id=207406>

10. Бондаревська К. В., Коробська А. В. Реінтеграція ветеранів війни як чинник повоєнного відновлення України // Міжнародна науково-практична конференція «Відновлення України у повоєнні часи: виклики, стратегічні пріоритети, ресурсне забезпечення, потенціал майбутнього розвитку». 2024. С. 102-105.

11. Бурдін Д. С., Савіна О. Ю. Психосоціальна та фізична реабілітація ветеранів війни на Миколаївщині. Гуманіт. вісн. НУК. Миколаїв : Іліон, 2024. Вип. 17. С. 25–28.

12. Буряк О. О., Гіневський М. І. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил. 2014. Випуск 4. С. 160-166. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ZKhUPS_2014_4_41

13. В зоні ведення бойових дій запрацював унікальний духовний та мистецький проєкт психологічної реабілітації військових. Урядовий кар'єр. 18.10.2024. URL: <https://ukurier.gov.ua/uk/news/v-zoni-vedennya-bojovih-dij-zapracyuvav-unikalnij>

14. Варламов Д. О. Медико-соціальні проблеми професійного стресу у військовослужбовців миротворчих контингентів Збройних Сил України. Військова медицина України. 2003. Т. 3, № 3–4. С. 105–109.

15. Ветеранський Фонд «Після Служби». Офіційний сайт. URL: <https://pislyasluzhby.org.ua/ua>

16. Військова психологія і педагогіка: підручник для військових вузів / Б. М. Олексієнко, Д. В. Іщенко, О. Д. Сафін. Хмельницький: Вид-во Академії ПВУ, 2017. 562 с.

17. Вільямс М. Б., Пойюла С. ПТСР: робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу. Київ: Вид-во Ростислава Бурлаки, 2023. 528 с.

18. Волик О. М. Соціальний та духовний комфорт військовослужбовців строкової служби Збройних Сил України. Військова медицина України. 2002. Т. 2, № 1. С. 92–94.

19. Воробйов Г. П. Організація психологічної підготовки особового складу підрозділів Сухопутних військ: навч.-метод. посіб. / за ред. Г. П. Воробйова. Львів: АСВ, 2012. 430 с.

20. Горбань Г.О., Губа Н.О., Мосол Н.О, Неманежина А.О. Кваліфікаційна робота з психології: навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти першого бакалаврського і другого магістерського рівнів. Запоріжжя. 2020. 147 с.

21. Горбенко Д. А. Організаційно-правові та методичні засади удосконалення діяльності психологічної служби МВС України : дис. канд. юрид. наук 19.00.06. Київ, 2018. 307 с.

22. Делія Ю. В. Методологія та принципи дослідження проблем правотворчості суб'єктів місцевого самоврядування в Україні. Держава і право. 2012. Вип. 56. С. 158–163.

23. Державний портал відкритих даних України. Статистичні дані про учасників антитерористичної операції та осіб, які брали участь у забезпеченні національної безпеки. URL: <https://data.gov.ua/dataset/034f43a4-133a-498f-8478-6076ed1013e4>

24. Діяльність психолога у ході психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України: (методичні рекомендації) / Міністерство оборони України, Наук.-дослід.

центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, О.В. Еверт. Київ: НДЦ ГП ЗС України. 2016, 110 с.

25. Дніпропетровська обласна державна адміністрація. Основні завдання та функції управління з питань учасників АТО. URL: <https://adm.dp.gov.ua/dniprooda/pro-oda/departamenti-ta-upravlinnya/upravlinnya-zpitan-uchasnikiv-ato-strukturni-pidrozdili/osnovni-zavdannya-ta-funkciyiupravlinnya-ato-strukturni-pidrozdili>

26. Доценко Л., Максименко Н. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців строкової служби в умовах військової частини. Вісник Національного університету оборони України. 2019. № 2 (52). С. 49 – 55.

27. Закон України «Про соціальні послуги» від 27.04.2022 № 2193-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text>

28. Закон України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» від 03.08.2023 №3552–XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12#Text>

29. Захаріна Т. І. Теоретико-методичні засади соціальної реінтеграції ветеранів російсько-української війни у закладах вищої освіти: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук: 13.00.05 / Інститут проблем виховання НАПН України. Київ, 2024.

30. Здіорук С. І. Служба військових капеланів у воєнній організації української держави: необхідність, можливості та перспективи. Виклики та загрози гуманітарній безпеці української держави : зб. наук.-експертн. матер. 2015. Вип. 4. С. 74- 81. URL: <http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/Kapelany-3aa20.pdf>

31. Казмірчук А. П., Швець А. В., Ричка О. В., Чайковський А. Р. Суїциди в збройних силах України: аналіз та напрями їх запобігання. Проблеми військової охорони здоров'я. Київ, 2017. Вип. 47. 310-319 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prvzod_2017_47_38

32. Калмикова Н. Як держава може підтримати ветеранів зараз і після війни. Економічна правда. 2023. URL: <https://www.epravda.com.ua/columns/2023/05/31/700703/>

33. Кіріллова Ю., Зновяк В., Казанська А. Потреби та перешкоди ветеранів при працевлаштуванні. Соціологічне опитування. Київ. 2023. 88 с.

34. Кокун О.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О., Олійник В.О. Діагностика психологічних змін у військовослужбовців в умовах війни : метод. посіб. К. : ТОВ «7БЦ», 2025. 162 с.

35. Конвенція про права осіб з інвалідністю. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_g71#Text

36. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда. URL: <https://psymag.info/tests/metodika-diaagnostiki-sotsialno-psihologichnoy-adaptatsiy-k-rodzhersa-ta-r-daymonda-1674313098/>

37. Міжнародна організація з міграції (ОМ). МОМ запрошує ветеранів та сім'ї ветеранів до участі у заходах із розвитку професійних навичок. 2025. URL: <https://ukraine.iom.int/uk/mom-zaproshuye-veteraniv-ta-simiyveteraniv-do-uchasti-u-zakhodakh-iz-rozvytku-profesiynykh-navychok>

38. Міністерство розпочинає впровадження нових програм психологічного відновлення для військовослужбовців. Офіційний сайт Міноборони. 6.11.2024. URL: <https://mod.gov.ua/news/minoboroni-rozpochinaye-vprovadzhennya-novih-program-psihologichnogo-vidnovlennya-dlya-vijskovosluzhbovciv>

39. Міністерство соціальної політики України. Ветеранам війни та учасникам АТО. URL: <https://www.msp.gov.ua/timeline/Vetaranam-viyti-tauchasnikam-ATO.html>

40. Міністерство у справах ветеранів України. Офіційний сайт. URL: <https://mva.gov.ua/veteranam>

41. Міністерство у справах ветеранів України. Статистичні дані.
URL: <https://mva.gov.ua/statistichni-dani-2>

42. Мірошниченко О. Працевлаштування осіб з інвалідністю. Практичний посібник. Київ. 2023. 80 с.

43. Нам'ясенко В. Огляд питання реінтеграції військових як складової вирішення гуманітарного питання повоєнного розвитку України // Економіка та суспільство. 2024. №68.

44. Невмержицький В. М. Психологічні детермінанти адаптації військовослужбовців строкової служби до особливих умов діяльності : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07: Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2002. 19 с.

45. Ніжейко К., Ковалівська К. Реінтеграція ветеранів у цивільне життя: міжнародний досвід та особливості в Україні // Економіка та суспільство. 2024. №67.

46. Опитувальник Спілбергера-Ханіна (CX). URL: <https://studentam.net.ua/content/view/10952/86/>

47. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Тетяна Семигіна, Ірина Павленко, Євгенія Овсяннікова [та ін.]. К. : Наш формат, 2017. 1068 с.

48. Пасько О. М., Прудка Л. М. Саморегуляція психічного стану поліцейського під час стресу в умовах воєнного стану: довідник. Одеса : ОДУВС, 2022. 47 с.

49. Пасько О. М., Прудка Л. М. Стрес у роботі поліцейського в умовах воєнного стану. Практикум поліцейської юрисдикції в умовах воєнного стану: особливості Одеського регіону : колективна монографія. Одеса : ОДУВС, 2022. С. 122-141.

50. Петрик О. Л. Компонента державного управління у взаємодії ключових стейкхолдерів розвитку соціального підприємництва як

детермінанти реінтеграції військовослужбовців, ветеранів АТО/ООС та членів їх сімей. Вчені Записки.2023. с.40-45.

51. Петрик О.Л. Соціальне підприємництво як інструмент державної підтримки реінтеграції військовослужбовців та ветеранів АТО/ООС: нормативно-правовий аспект. Проблеми сучасних трансформацій. Серія: 91 право, публічне управління та адміністрування. 2022. URL: <https://reicst.com.ua/pmtl/article/view/2022-6-02-02>

52. Про схвалення Стратегії ветеранської політики на період до 2030 року та затвердження операційного плану заходів з її реалізації у 2024-2027 роках: Розпорядж. Каб. Міністрів України від 29.11.2024 № 1209-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1209-2024-p#Text>

53. Потреби та перешкоди ветеранів при працевлаштуванні. Соціологічне дослідження. Український ветеранський фонд Міністерства у справах ветеранів України Київ. 2023. 88 с.

54. Професійно-психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України: монографія / О. С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І. І. Приходько та ін. / За заг. ред. проф. І. І. Приходька. Х. : НА НГУ, 2016. 281 с.

55. Практичний посібник (ПП) із комплексних стандартів щодо роззброєння, демобілізації та реінтеграції (КСРДР) розроблено для допомоги користувачам, які спеціалізуються на питаннях роззброєння, демобілізації та реінтеграції (РДР). 2017. URL: [fe289835cbd222fc1192aef8b596f4c9181ceef281ae58821f95a575ddb81704.pdf](https://undp.org/files/2017/02/fe289835cbd222fc1192aef8b596f4c9181ceef281ae58821f95a575ddb81704.pdf) (undp.org).

56. Предко В. В. Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українці. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. № 72, Т. 33. С. 89–98.

57. Про введення воєнного стану в Україні: Указ Президента України від 24.02.2022 р. № 2102-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/64/2022#Text>

58. Про деякі питання організації психологічного забезпечення у Національній гвардії України : Наказ командувача Нац. гвардії України від 31.03.2017 р. № 196.

59. Про затвердження Змін до Інструкції з організації професійнопсихологічного відбору у Збройних Силах України : Наказ Міністерства оборони України від 16.01.2017 р. № 25.

60. Про затвердження Інструкції з організації психологічного супроводу виконання службово-бойових завдань особовим складом Національної гвардії України: Наказ командувача Нац. гвардії України від 01.09.2017 р. № 555.

61. Про затвердження Положення про психологічне забезпечення в Національній гвардії України : Наказ М-ва внутр. справ України від 08.12.2016 р. № 1285.

62. Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей: Закон України від 29.12.1991 (в редакції від 22.09.2025). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-12#Text>

63. Програма реінтеграції ветеранів IREX. Офіційний сайт. URL: <https://veteran-reintegration.in.ua/projects/>

64. Програма реінтеграції ветеранів. Аналітичний звіт 14 липня 2021 року. Отримано з: UKR_2. Veterans' Current Employment Conditions (2ukr)_2.indd (irex.org)

65. Психологічна реабілітація військовослужбовців Збройних Сил України. Офіційний сайт ЗСУ. 27.01.2025. URL: <https://www.zsu.gov.ua/news/psychologichna-reabilitacziya-vijskovosluzhbovcziv-zbrojnyh-syl-ukrayiny>

66. Психологічне забезпечення у збройних силах зарубіжних країн : навч. посіб. / кол. авт. Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2017. 132 с.

67. Путівник для ветеранів. Дніпропетровська обласна державна адміністрація. URL:

<https://adm.dp.gov.ua/storage/app/media/VETERAN/PutivnykVeteranaPiksel.pdf>

68. Ревко А. М. Методологічні принципи та критерії структурного аналізу соціальної інфраструктури регіонів України. Економіка. Регіональна економіка. Бізнес інформ. No1. 2019 С. 164–169.

69. Романишин А.М., Мацевко Т.М., Капінус О.С., Гузенко І.М., Неурова А.Б. Профілактика відхильної поведінки у військовослужбовців : навчально-методичний посібник. Львів : НАСВ, 2017. 322 с.

70. Савельчук І. Б, Сейко Н. А, Андрійчук Н. М. Вплив соціального партнерства на інноваційний розвиток освітнього середовища університету: модель QUADRUPLEHELIX. Педагогічна освіта: теорія і практика. Powiązaneartykuły, 2020. Випуск 29. С. 72–81.

71. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. / Мирослав Васильович Савчин, Леся Павлівна Василенко. 3-тє вид, перероб., допов. Київ : Академія, 2017. 366 с.

72. Соціальна реінтеграція ветеранів в Україні: аналітичний звіт. Міжнародна організація з міграції (МОМ). URL: https://ukraine.iom.int/sites/g/files/tmzbd11861/files/documents/2024-01/veteranssocial_reintegration_ukr.pdf

73. Семигіна Т. В. , Іванова О. Л. Працевлаштування та зайнятість людей з інвалідністю. Програма розвитку ООН. 2010. URL: OON.indd (dcz.gov.ua).

74. Семиченко В.А. Психологія особистості: модульний курс: лекції, практичні заняття, завдання для самостійної роботи. Київ. 2001. 428 с.

75. Словник української мови. Академічний тлумачний словник (1970–1980). Словник української мови: в 11 томах. Том 7, 1976. С. 693.

76. Соціально-освітній проєкт для ветеранів «Титан.UA». Офіційний сайт Дніпропетровської обласної державної адміністрації. URL: <https://adm.dp.gov.ua/veteranam/sotsialno-osvitnii-proiekt-dlia-veteranivtytanyua>

77. Ткалич М. Г. Методи проведення групових занять : метод. рек. Запоріжжя: ЗНУ, 2009. 32 с. URL: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/metodychky/2009/01/0038377.pdf>

78. Ульянов К. Бойовий стрес та психологія екстремальних ситуацій: науково-популярне. Вид. друге. К.: ТОВ «Бізнес-Логіка», 2024. 320 с.

79. Філософський енциклопедичний словник / за ред. В. І. Шинкарука. К. Абрис, 2002. С. 525.

80. Фонд підтримки ветеранів України. Роль держави у соціальній реінтеграції ветеранів і ветеранок: аналітичний звіт. URL: <https://veteranfund.com.ua/wp-content/uploads/2024/10/Rol-derzhavy-u-sotsialniyreintehratsii-veteraniv-i-veteranok.pdf>

81. Хонін В. М. Методологічні принципи теорії міжнародних відносин. стаття перша. Actual problems of international relations. Release 127 (part I). 2016. P. 104–115.

82. Цимбалюк І., Цимбалюк С. Перспективи відновлення сфери гостинності для реінтеграції ветеранів в Україні // Економіка та суспільство. 2024. №68.

83. Чепурко Г., Клименко О. Проблеми соціальної адаптації ветеранів в Україні. Інститут соціології НАН України. URL: https://isnasu.org.ua/popsci/010_Klymenko_Chepurko_-_Problemy_veteraniv.php

84. Шевченко Р. П. Інноваційні підходи до організації соціального захисту ветеранів війни: міжнародний досвід. Інвестиції. 2024. с.184.

85. Юридична сотня. Біла книга. Аналітичний звіт про права ветеранів війни та членів їхніх сімей. URL: <https://legal100.org.ua/wpcontent/uploads/2022/08/2022-Bila-kniga.pdf>

86. Agaibi C.E., Wilson J.P. Trauma, PTSD, and Resilience: A Review of the Literature. *Trauma, Violence, and Abuse*. 6(3): P. 195-216.

87. Carl Castro, Sanela Dursun (2019) *Military Veteran Reintegration*. 1st Edition. Approach, Management, and Assessment of Military Veterans Transitioning to Civilian Life. Akademik Press. 20 th August. 270 p. 4. Corbey D. (1995) Dialectical functionalism: stagnation as a booster of European integration. *International organization*. Vol. 49. No2. P. 253–284.

88. Haspeslagh, P. C., Jemison, D. B. (1991). *Managing Acquisitions: Creating Value through Corporate Renewal*. The Academy of Management. New York: Free Press. Vol. 18, No. 2 (Apr., 1993). P. 370–374.

89. Protezhub. Дослідження галузі протезування кінцівок в Україні: аналіз та звіт. URL: <https://protezhub.com/blog/doslidzhennya-haluziprotezuвання-kintsivok-v-ukrayini-analiz-ta-zvit-protez-hub> (дата звернення: 06.11.2024).

90. Puranam, P., Singh, H., Zollo, M. (2003). A Bird in the Hand or Two in the Bush. *Integration Tradeoffs in Technology-grafting Acquisitions*. *European Management Journal*. 21(2). 179 p.

91. Robertson, H. (2013) Income and support during transition from a military to civilian career. *J. Employ. Couns.* 50, P. 26–33. doi: 10.1002/j.2161-1920.2013.00022.x

92. Rothschild B. *Trauma Essentials: The Go-To Guide*. New York: W.W. Norton and Co, 2011, 160 p.

93. Yehorycheva S. Financial and Economic Mechanisms for Ensuring the Reintegration of War Veterans in Ukraine // *Ekonomika i region / Economics and region*. 2024. Vol. 3 (94). P. 133-140.

ДОДАТКИ

Додаток А.

Методика дослідження соціально - психологічної адаптації

К. Роджерса - Р. Даймонда

Прізвище та ім'я _____ Група _____

Пропоную прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом

У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

- 0 - це мене зовсім не стосується;
- 1 - це мене не стосується;
- 2 - мабуть, це мене не стосується;
- 3 - не знаю, чи це мене стосується;
- 4 - це схоже на мене, але травню сумніви;
- 5 - це схоже на мене;
- 6 - це точно я

№	Текст методики	0	1	2	3	4	5	6
1	Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог							
2	Не має бажання розкриватися перед іншими							
3	У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.							
4	Маю до себе високі вимоги.							
5	Часто сварю себе за те, що зробив.							
6	Часто відчуваю себе пригніченим.							
7	Маю сумніви, що можу подібатися особам протилежної статі.							
8	Свої обіцянки виконую завжди.							
9	Теплі, добрі стосунки з оточуючими.							
10	Людина стримана, замкнена, тримаюся осторонь.							
11	У невдачах звинувачую себе.							
12	Людина відповідальна, на яку можна покластися.							
13	Відчуваю, що не в змозі змінити щось, всі зусилля марні.							
14	На багато що, дивлюся очима однолітків							
15	Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.							
16	Власних переконань і правил не вистачає.							

17	Подобається мріяти, іноді – втягує, важко повертатися від мрії до реальності.							
18	Завжди готовий до захисту і навіть нападу; переживаю образи болісно, розмірковуючи над способами помсти							
19	Умію керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для мене - не проблема							
20	Часто змінюється настрій, настає нудьга							
21	Все що стосується інших не хвилює. Зосереджений на собі, зайнятий собою							
22	Люди, як правило, мені подобаються							
23	Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю.							
24	Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо.							
25	Нині бажаю все покинути, кудись сховатися							
26	З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся							
27	Важко боротися із самим собою.							
28	Напружено сприймаю доброзичливе ставлення оточуючих, вважаю що не заслуговую на нього							
29	У душі - оптиміст, вірю у найкраще.							
30	Людина вперта, таких називають важкими							
31	До людей критичний, засуджую їх, якщо вважаю що самі цього заслуговують.							
32	Часто відчуваю себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно.							
33	Більшість із тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене							
34	Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.							
35	Людина з привабливою зовнішністю.							
36	Відчуваю себе безпомічним, маю потребу відчувати когось поруч.							
37	Прийнявши рішення, виконую його.							
38	Приймаючи самостійні рішення, не можу звільнитися від впливу інших людей							
39	Відчуваю почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.							

40	Відчуваю неприязнь до того, що його оточує							
41	Всім задоволений.							
42	Почуваюся погано: не можу організувати себе.							
43	Відчуваю млявість. Все що раніше хвилювало, стало байдужим.							
44	Врівноважений, спокійний.							
45	Роздратований, часто не можу стриматися							
46	Часто відчуваю себе ображеним							
47	Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата. Бракує стриманості.							
48	Буває, що поширюю плітки							
49	Не дуже довіряю своїм відчуттям, вони іноді підводять мене							
50	Досить важко бути самим собою							
51	На першому місці - думки, а не почуття, перед тим як щось зробити, добре поміркую.							
52	Те, що відбувається, трактую по-своєму, здатен нафантазувати зайве.							
53	Терплячий до інших і приймаю іншого таким, яким він є							
54	Намагаюся не думати про свої проблеми							
55	Вважаю себе цікавою людиною, привабливою як особистість, помітною.							
56	Людина сором'язлива.							
57	Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця							
58	У душі відчуваю перевагу над іншими							
59	Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".							
60	Боюся думок інших про себе.							
61	Чеснолюбивий, небайдужий до успіху, схвалення, у тому, що для мене важливо, намагаюся бути кращим.							
62	Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.							
63	Людина діяльна, енергійна, ініціативна.							
64	Пасую перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.							
65	Просто недостатньо оцінюю себе							
66	Ватажок, вмію впливати на інших							
67	Ставлюся до себе в цілому добре.							

68	Людина наполеглива, мені завжди важливо зробити все по- своєму							
69	Не подобається, коли з кимось порушуються відносини, особливо якщо починаються сварки							
70	Досить довго не можу прийняти рішення, потім маю сумніви щодо його правильності.							
71	Розгублений, невпевнений у собі.							
72	Задоволений собою.							
73	Мені часто не щастить.							
74	Людина приємна, приваблюю інших.							
75	Можливо, не дуже вродливий, але можу подібатись як людина, особистість.							
76	З презирством ставлюся до осіб протилежної статі й не маю контактів з ними							
77	Коли треба щось зробити, мене охоплює страх, сумніви.							
78	Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.							
79	Умію наполегливо працювати							
80	Відчуваю, що расту, дорослішаю, змінююся сам і змінюється ставлення до навколишнього світу							
81	Іноді говорю про то, про що насправді не маю уявлення							
82	Завжди кажу тільки правду.							
83	Схвилюваний, напружений.							
84	Щоб я щось зробив, треба вперто наполягати на цьому							
85	Відчуваю невпевненість у собі.							
86	Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.							
87	Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.							
88	Людина, якій подобається міркувати.							
89	Іноді подобається хизуватися.							
90	Приймаю рішення і відразу змінюю їх, звинувачую себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не можу.							
91	Намагаюся покладатися на свої сили, не розраховую на чийсь допомогу							
92	Ніколи не запізнююся							
93	Відчуваю внутрішню несвободу							
94	Відрізняюся від інших.							

95	Не дуже надійний, на мене не можна покластися.							
96	Добре себе розумію, все в собі приймаю.							
97	Товариська, відкрита людина, легко спілкуюся з людьми.							
98	Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати, все можу виконати							
99	Себе не ціную, ніхто мене не сприймає серйозно, в кращому випадку всі до мене ставляться поблажливо, просто терплять.							
100	Хвилююся, що забагато переймаюся особами протилежної статі.							
101	Всі свої звички вважаю позитивними.							

Обробка та оцінювання результатів

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми - як високі.

№	Показники		Номер висловлювань	Норма
А	а	Адаптивність	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	68-136
	б	Деадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68-136
2		Неправда -	34,45, 48,81,89	18 - 36
		Неправда +	8, 82, 92, 101	
S	а	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22-42
	б	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14 - 28
L	а	Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	12 - 24
	б	Неприйняття інших	2, 10,21,28, 40, 60, 76	14 - 28
E	а	Емоційний комфорт	23,29,30,41,44,47, 78	14 - 28
	б	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14 - 28
I	а	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79,91,98	26 - 52
	б	Зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70,71,73, 77	18 - 36
D	а	Домінування	58,61,66	6 - 12
	б	Підлеглість	16, 32, 38, 69, 84, 87	12 - 24
8		Есканізм (уникнення проблем)	17, 18, 54, 64, 86	10 - 20

Додаток Б

**Методика діагностики рівня тривожності
(Спілбергера-Ханіна, в адаптації Перцевої)**

Шкала оцінювання ситуативної тривожності (Спілбергера–Ханіна).

Інструкція: уважно прочитайте кожне подане запитання та оберіть праворуч ту цифру, що найточніше відображає ваше самопочуття саме в цей момент. Не витрачайте багато часу на роздуми, адже правильних чи неправильних відповідей у цьому опитуванні немає.

Запитання	Ні, не зовсім так 1	Мабуть так 2	Вірно 3	Цілком вірно 4
1. Я спокійний.				
2. Мені нічого не загрожує				
3. Я напружений.				
4. Я відчуваю співчуття.				
5. Я відчуваю себе вільно				
6. Я прикро вражений.				
7. Мене хвилюють можливі негаразди.				
8. Я відчуваю себе відпочившим				
9. Я насторожений.				
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення				
11. Я впевнений у собі.				
12. Я нервую				
13. Я не знаходжу собі місця.				
14. Я напружений (накручений в собі)				
15. Я не відчуваю напруги і скованості				
16. Я задоволений.				
17. Я заклопотаний.				
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.				
19. Мені радісно.				
20. Мені приємно				

Шкала оцінювання особистісної тривожності (Спілбергера–Ханіна).

Інструкція: уважно прочитайте кожне запропоноване твердження та позначте праворуч ту цифру, яка найбільш точно відображає те, як ви зазвичай себе почуваєте. Не витрачайте багато часу на роздуми, адже тут немає правильних чи неправильних відповідей.

Запитання	Майже ніколи 1	Інколи 2	Часто 3	Майже завжди 4
21. Я відчуваю задоволення.				
22. Я швидко втомлююсь				
23. Я легко можу заплакати.				
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.				
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.				
26. Я почуваю себе бадьорим.				
27. Я спокійний, холонокровний і зібраний.				
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.				
29. Я занадто переживаю через дрібниці.				
30. Я буваю повністю щасливий				
31. Я приймаю все занадто близько до серця				
32. Мені не дістає впевненості у собі.				
33. Я почуваю себе в безпеці.				
34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.				
35. У мене буває хандра.				
36. Я задоволений.				
37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене				
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути				
39. Я врівноважена людина.				
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи				

Інтерпретація результатів

Опитувальник містить прямі та зворотні запитання.

У прямих пунктах відповідь «1» означає низьку тривожність.

У зворотних – відповідь «1» свідчить про високий рівень тривожності.

Прямі запитання:

- Реактивна тривожність: № 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 19
- Особистісна тривожність: № 22–25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40

Зворотні запитання:

- Реактивна: № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 18, 20
- Особистісна: № 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39

Підрахунок балів:

1. Окремо сумуються прямі та зворотні пункти.

2. Сума прямих – сума зворотних.

3. Додаються константи:

+50 — шкала реактивної тривожності

+35 — шкала особистісної тривожності

Діапазон результатів: 20–80 балів.

Рівні тривожності:

- до 30 — низький
- 31–45 — середній
- 46 і більше — високий

Додаток В

Опитувальник посттравматичних змін (PTGI Тедеші та Калгуна)

Інструкція: «Для кожного з нижченаведених тверджень вкажіть, окресливши відповідну цифру, в якій мірі та чи інша зміна відбулася у Вашому житті внаслідок пережитого досвіду (втрати рідних або майна, участі в бойових діях тощо):

0 = я не відчув(ла) цієї зміни;

1 = я відчув(ла) цю зміну в дуже незначній мірі;

2 = я відчув(ла) цю зміну незначною мірою;

3 = я відчув(ла) цю зміну в помірній мірі;

4 = я пережив(ла) цю зміну значною мірою;

5 = я пережив(ла) цю зміну в дуже великому ступені».

1. Я змінив свої пріоритети щодо того, що дійсно є важливим у житті	0	1	2	3	4	5
2. Я став більше цінувати цінність власного життя	0	1	2	3	4	5
3. У мене з'явилися нові інтереси	0	1	2	3	4	5
4. У мене зросло почуття впевненості в собі	0	1	2	3	4	5
5. Я став краще розуміти нематеріальний бік життя	0	1	2	3	4	5
6. У мене зросла впевненість у тому, що можу розраховувати на людей у скрутний час	0	1	2	3	4	5
7. Я намітив новий шлях для свого життя	0	1	2	3	4	5
8. У мене зросло відчуття близькості з іншими	0	1	2	3	4	5
9. Я охочіше став висловлювати свої емоції	0	1	2	3	4	5
10. У мене зросла впевненість у тому, що можу впоратися з труднощами	0	1	2	3	4	5
11. Я зрозумів, що можу зробити різні сторони свого життя кращими	0	1	2	3	4	5
12. Я став більш позитивно сприймати те, як усе складається в моєму житті	0	1	2	3	4	5
13. Я став краще цінувати кожен день свого життя	0	1	2	3	4	5

14. Для мене стали доступними нові можливості, яких раніше не було	0	1	2	3	4	5
15. У мене зросла здатність співчуття до інших	0	1	2	3	4	5
16. Я став вкладати більше зусиль в успішність своїх стосунків	0	1	2	3	4	5
17. У мене зросла рішучість змінити те, що потребує змін	0	1	2	3	4	5
18. У мене зміцнилися мої життєві переконання	0	1	2	3	4	5
19. Я з'ясував, що сильніший, ніж думав раніше	0	1	2	3	4	5
20. Я багато дізнався про те, які насправді люди можуть бути чудовими	0	1	2	3	4	5
21. Я став краще розуміти потреби інших	0	1	2	3	4	5
22. У мене зросло відчуття гармонії зі світом	0	1	2	3	4	5
23. У мене зросло відчуття взаємопоєднання з усім існуючим у світі	0	1	2	3	4	5
24. Для мене стали зрозумілішими питання про життя і смерть	0	1	2	3	4	5
25. Я став краще розуміти сенс життя	0	1	2	3	4	5

Обробка результатів

Кількісні результати опитувальника підраховуються згідно з «ключем» (сума балів).

1. Стосунки з оточуючими – 8, 9, 15, 16, 21.
2. Нові можливості – 1, 3, 6, 7, 14.
3. Особистісне зміцнення – 4, 10, 17, 19, 23.
4. Духовні та екзистенційні зміни – 5, 18, 22, 24, 25.
5. Поцінування життя – 2, 11, 12, 13, 20.
6. Загальний показник – сума всіх показників.

Оцінка для перших п'яти шкал знаходиться в діапазоні від 0 до 25 балів. Для шостої шкали, як сумарного показника п'яти попередніх, оцінка може варіюватися у діапазоні від 0 до 125 балів.

Додаток Г**Тренінговий курс «Нові життєві стратегії»**

Автор магістерської роботи пропонує 5-тижневий тренінговий курс для ветеранів з поступовим переходом від роботи з травматичним досвідом до розвитку нових життєвих стратегій.

База проведення – Центр ветеранського розвитку Чорноморського національного університету імені Петра Могили.

Заняття 1. Безпечний простір і стабілізація

Мета: створити атмосферу довіри, знизити тривожність, навчити базових технік саморегуляції.

- Вступ: знайомство, правила (конфіденційність, повага).
- Вправа «Я тут і зараз».
- Робота з тілом: дихальна техніка «Квадрат спокою».
- Вправа «Мій символ» – предмет, що відображає теперішній стан.
- Міні-лекція про ПТСР, нормальні реакції на стрес.
- Завершення: коло підтримки (одна фраза на підбадьорення сусіду).

Заняття 2. Робота з досвідом служби

Мета: усвідомити військовий досвід, відділити ресурсне від травматичного.

- Розігрів: «Три слова про себе сьогодні».
- Вправа «Мій рюкзак» – що беру з армії / що залишаю позаду.
- Групова дискусія: які вміння військових корисні у цивільному житті.
- Техніка «Заземлення» для регуляції емоцій.
- Завершення: «Що корисного я відкрив про себе сьогодні».

Заняття 3. Робота з емоціями та стосунками

Мета: розпізнавати емоції, навчитися їх виражати та відновлювати стосунки з близькими.

- Вправа «Коло емоцій» – учасники обирають емоцію, що часто супроводжує їх.
- Міні-лекція: як емоції впливають на стосунки після повернення.
- Вправа в парах «Я-повідомлення» (вміння говорити про почуття без агресії).
- Групова гра «Міст довіри» (символічне завдання: учасники по черзі підтримують один одного).
- Завершення: «Одне слово, яке я хочу взяти з цього заняття».

Заняття 4. Пошук ресурсів і нової ролі

Мета: знайти внутрішні й зовнішні ресурси для життя після служби.

- Розігрів: «Мій ресурс сьогодні» (що дає сили саме зараз).
- Вправа «Карта ресурсів» – особисті якості, сім'я, друзі, громада, нові можливості.
- Обговорення: труднощі цивільного життя й де шукати допомогу (робота, освіта, волонтерство).
- Релаксаційна вправа «Безпечне місце» (візуалізація).
- Завершення: «Що я хочу спробувати нового цього тижня».

Заняття 5. Планування майбутнього та інтеграція

Мета: допомогти сформуванню бачення свого життя після служби, закріпити підтримку в групі.

- Розігрів: «Мій крок уперед» – кожен називає дію, яку вже зробив чи планує.
- Вправа «Мій новий маршрут» – створення карти майбутнього (робота, навчання, сім'я, дозвілля).

- Робота в групах: які перешкоди можуть з'явитися і як їх долати.
- Вправа «Послання самому собі» – написати лист майбутньому «я» через рік.
- Завершення курсу: коло вдячності, підсумки.

Організаційні деталі тренінгової програми:

- Тривалість: 90 хв на тиждень.
- Група: 8–12 учасників.
- Матеріали: фліпчарт, маркери, аркуші А4, кольорові ручки, спокійна музика.
- Методи: арт-терапія, групова дискусія, вправи на саморегуляцію, тренінг комунікативних навичок.

Очікувані результати курсу:

- Зниження тривожності та напруги.
- Краще усвідомлення власного військового досвіду як ресурсу.
- Покращення стосунків з близькими.
- Розвиток практичних навичок саморегуляції.
- Формування планів і бачення життя після служби.

Тренінг із реінтеграції військовослужбовця

(Запропонований тренінг проводиться до повернення військовослужбовця додому. Найчастіше його проводять там, де військовослужбовець проходить службу)

Етап 1. Офіцери в тилу разом із розгорнутою військовою частиною координують роботу для забезпечення тренінгу з реінтеграції для родин військовослужбовців. Близькі мають право не брати участі в тренінгу, хоча їх до цього необхідно всіляко заохочувати. У підрозділах оголошують розклад сесій, які проводять у зручний для відвідування час. Родичам військових також надається інформація для ознайомлення у формі буклетів, де описується, чого вони можуть очікувати під час повернення солдатів зі служби.

Етап 2. Етап відновлення починається з моменту повернення солдата додому після служби. Командири встановлюють розклад, під час якого півдня надається для «відновлення зв'язку з родиною та виконання адміністративних завдань». Протягом перших десяти днів солдати відвідують службу лише півдня, а впродовж часу, що лишається, займаються «адміністративними справами, професійною освітою та відновленням родинних зв'язків». Тилове командування та побратимів забезпечують солдатів навчальними матеріалами та підтримкою під час етапу реінтеграції та їхнього повернення до підрозділів. Вони піклуються про те, щоб «час для тренінгів був зручний як для одружених, так і для самотніх солдатів». Військове командування запроваджує організацію тренінгів з реінтеграції військовослужбовців у родинне життя, перед їх поверненням на службу. Наскільки це можливо, тренінги проводять безпосередньо на місці служби до призначення солдатів на іншу посаду.

У підрозділах мають проводитись тренінги з реінтеграції військовослужбовців, що ґрунтуються на результатах спостережень, досліджень психологічного клімату у військових частинах та інформування командування про результати.

Солдати групи ризику мають бути визначені командуванням частин до моменту повернення додому і проінструктовані «найкращим чином, зважаючи на їхні особливі потреби». До групи ризику зазвичай входять ті, хто зазначили ще до служби, що мають подружні проблеми або нестабільні стосунки з нареченими, зловживають алкоголем чи наркотиками, страждають від депресії чи патологічного стану тривоги. Хоча цим список проблем солдатів групи ризику не обмежується.

Також усі солдати, які повертаються на службу, мають проходити перевірку стану здоров'я через 3 і 6 місяців опісля служби. Ця перевірка має містити питання про стан здоров'я, які не були згадані на початку служби. Такі перевірки дозволяють військовим звертатися до медичного персоналу з будь-якими проблемами та скаргами, що з'явилися уже впродовж служби.

Тренінг «Подолання ПТРС»

Заняття 1. Безпечний простір і стабілізація

Мета: створити довірливу атмосферу, знизити первинний рівень тривожності у учасників, навчити базових методів саморегуляції та ознайомити з психологічними реакціями на стрес і травму.

Структура заняття:

Вступна частина (10–15 хв): знайомство учасників між собою та з тренером, обговорення правил роботи у групі: конфіденційність, повага до інших, добровільна участь, можливість робити паузи.

Формування відчуття безпеки та підтримки у групі. Вправа «Я тут і зараз» (10 хв):

- Мета: зосередитися на теперішньому моменті, відчути власне тіло та емоції.

- Використання простих технік усвідомленості (майндфулнес) – учасники фіксують свої відчуття, звук, дотик, дихання, положення тіла. Робота з тілом: дихальна техніка «Квадрат спокою» (10 хв):

- Навчання учасників базовій дихальній практиці для зниження напруги. Техніка включає чотири етапи: вдих, затримка, видих, пауза – кожен по 4 рахунки, повторюється кілька разів.

Вправа «Мій символ» (15 хв):

- Мета: допомогти учасникам виразити свій емоційний стан через символ або предмет. Кожен учасник обирає предмет чи малюнок, що відображає його внутрішній стан.

- Обговорення у групі за бажанням, обмін спостереженнями та емоціями. Міні-лекція (15 хв): Тема: ПТСР та нормальні реакції на стрес після служби.

- Висвітлення базових понять травми, психологічних симптомів, емоційних та фізіологічних реакцій.

- Пояснення, що реакції ветеранів – нормальна відповідь на надзвичайні обставини.

Заключна частина: коло підтримки (10 хв). Кожен учасник висловлює одну фразу підтримки або побажання іншому учаснику. Підкреслюється важливість взаємопідтримки та безпечного середовища для особистого розвитку.

Очікуваний ефект заняття: учасники відчують себе більш спокійними і безпечними у груповому середовищі, отримають перші практичні навички саморегуляції та контролю за стресом, усвідомлять, що їхні емоційні та фізичні реакції на травматичний досвід є нормальними, встановлять початковий контакт із групою та тренером, що стане основою для подальшого розвитку нових життєвих стратегій у наступних заняттях.

Заняття 2. Робота з досвідом служби

Мета: допомогти учасникам усвідомити власний військовий досвід, відділити ресурсні навички та позитивні аспекти від травматичних переживань, сформулювати розуміння, що досвід служби може стати опорою у цивільному житті.

Структура заняття:

Розігрів: «Три слова про себе сьогодні» (5–10 хв):

- Кожен учасник озвучує три слова, що описують його стан на початку заняття.

- Мета: налаштувати групу на контакт, допомогти учасникам усвідомити власний емоційний стан.

Вправа «Мій рюкзак» (15–20 хв):

- Учасники уявляють, що носять «рюкзак» із досвідом служби.
- Визначають, які елементи досвіду є ресурсними (навички, цінності, досягнення) та що залишають позаду (травми, стреси, негативні спогади).
- Використання малювання або списку на аркуші А4 для наочності.

- Мета: розділити травматичне та ресурсне, візуалізувати внутрішні ресурси.

Групова дискусія: «Військові навички у цивільному житті» (20 хв):

- Обговорення конкретних навичок, які учасники набули під час служби: дисципліна, командна робота, стресостійкість, планування, логістика.

- Учасники діляться прикладами використання цих навичок у повсякденному житті або роботі.

- Мета: усвідомити цінність свого досвіду та підвищити самооцінку.

Техніка «Заземлення» для регуляції емоцій (10–15 хв):

- Практика уваги на тілі та оточенні для зменшення тривожності: відчуття стоп на підлозі, дотиків, звуків та запахів.

- Повторюється кілька циклів дихання та усвідомленого фокусування на теперішньому моменті.

- Мета: навчити учасників швидкої регуляції емоцій у стресових ситуаціях.

Завершення: «Що корисного я відкрив про себе сьогодні» (5–10 хв):

- Кожен учасник формулює одне відкриття або усвідомлення, що він отримав під час заняття.

- Мета: закріпити позитивний досвід, підкреслити ресурсність власного досвіду служби.

Очікуваний ефект заняття:

- Учасники краще усвідомлюють свій військовий досвід та його корисні аспекти.

- Відокремлюють травматичні події від ресурсних навичок, що зменшує внутрішній психологічний тиск.

- Формується позитивна самооцінка та відчуття цінності власного досвіду.

- Вчаться практичним технікам регуляції емоцій для щоденного використання.

Заняття 3. Робота з емоціями та стосунками

Мета:

- Розпізнавати власні емоції та емоції інших.
- Навчитися безпечному вираженню почуттів і зменшенню конфліктів у стосунках.
- Відновлювати та зміцнювати взаємозв'язки з близькими після повернення з військової служби.

Структура заняття:

Вступ (10 хв.)

- Привітання та короткий чек-ін: учасники називають свій настрій.
- Огляд мети заняття та очікуваних результатів.

Вправа «Коло емоцій» (15 хв.)

- Учасники вибирають емоцію, яка найчастіше супроводжує їх у повсякденному житті.
- Кожен учасник коротко описує, у яких ситуаціях з'являється ця емоція та як вона впливає на стосунки.
- Мета: підвищення усвідомленості власних емоцій та їх ролі у взаємодії з іншими.

Міні-лекція: вплив емоцій на стосунки (15 хв.)

- Пояснення, як емоції після служби можуть змінювати поведінку та сприйняття близьких.
- Обговорення прикладів позитивного та негативного впливу емоцій на сімейні та дружні стосунки.

Вправа в парах «Я-повідомлення» (20 хв.)

- Навчання говорити про власні почуття без звинувачень або агресії.

- Формат: «Я відчуваю ..., коли ти ..., і мені потрібно ...».
- Пара відпрацьовує повідомлення на прикладах реальних або уявних ситуацій.

- Мета: покращення комунікаційних навичок та здатності конструктивно вирішувати конфлікти.

Групова гра «Міст довіри» (20 хв.)

- Символічна вправа на підтримку та взаємодію: учасники по черзі виконують завдання, де потрібно покласти на іншого, «переступаючи» через умовний міст.

- Обговорення відчуттів під час гри та їхнього перенесення у реальні стосунки.

- Мета: розвиток довіри та взаємопідтримки в групі та поза нею.
Завершення та рефлексія (10 хв.)

- Кожен учасник ділиться одним словом або фразою, яку він хоче взяти з цього заняття.

- Короткий підсумок тренера про основні висновки та домашнє завдання: відслідковувати свої емоції протягом тижня та пробувати застосовувати «Я-повідомлення» у повсякденному житті.

Очікувані результати:

- Підвищення усвідомленості власних емоцій.
- Навички безпечного та конструктивного вираження почуттів.
- Поліпшення комунікації та відновлення стосунків із близькими.
- Зміцнення групової підтримки та довіри серед учасників.

Заняття 4. Пошук ресурсів і нової ролі

Мета: допомогти учасникам розпізнавати власні емоції, навчитися безпечним способам їх вираження та покращувати взаємини з близькими після повернення до цивільного життя.

Структура заняття:

Вправа «Коло емоцій» (10 хв):

- Кожен учасник обирає емоцію, яка найчастіше його супроводжує (радість, тривога, гнів, смуток тощо).

- Вправа виконується у колі для створення безпечного простору.

- Мета: усвідомлення власних емоцій та навчання їх називати.

Міні-лекція: «Вплив емоцій на стосунки після повернення» (10–15 хв):

- Обговорюється, як нерозпізнані або пригнічені емоції можуть ускладнювати комунікацію з родиною та близькими.

- Подаються практичні поради щодо вираження емоцій без конфліктів.

- Мета: розуміння причин конфліктів та шляхів їх запобігання.

Вправа в парах «Я-повідомлення» (15–20 хв):

- Учасники тренуються говорити про свої почуття, використовуючи конструкції «Я відчуваю... коли...» замість звинувачень або агресії.

- Практика включає обговорення реальних ситуацій з особистого життя.

- Мета: розвиток навичок безконфліктного вираження емоцій.

Групова гра «Міст довіри» (15–20 хв):

- Символічне завдання: учасники по черзі підтримують один одного фізично та емоційно, створюючи «міст довіри».

- Акцент на взаємопідтримці, емпатії та командній роботі.

- Мета: зміцнення довіри у групі та готовності отримувати і надавати підтримку.

Завершення: «Одне слово, яке я хочу взяти з цього заняття» (5–10 хв):

- Кожен учасник формулює коротке слово або фразу, що відображає головне усвідомлення заняття.

- Мета: закріплення позитивного досвіду та самоусвідомлення.

Очікуваний ефект заняття:

- Учасники краще розпізнають і називають власні емоції.

- Освоюють конструктивні способи вираження почуттів у родині та соціальному оточенні.
- Підвищується рівень довіри та емпатії у групі та до близьких людей.
- Розвиваються практичні навички регуляції емоцій і покращується міжособистісна комунікація.
- Формується відчуття підтримки та внутрішньої безпеки, що сприяє інтеграції у мирне життя.

Заняття 5. Планування майбутнього та інтеграція

Мета: допомогти учасникам сформувати чітке бачення свого життя після військової служби, закріпити навички саморегуляції та підтримки, а також зміцнити почуття приналежності до групи.

Структура заняття:

Розігрів: «Мій крок уперед» (10 хв)

- Кожен учасник називає дію або крок, який він вже зробив для адаптації після служби, або планує здійснити найближчим часом.
- Мета: налаштуватися на позитивний досвід та мотивувати до активних дій.

Вправа «Мій новий маршрут» (20–25 хв)

- Створення індивідуальної «карти майбутнього», де учасники позначають ключові сфери свого життя: робота, навчання, сім'я, дозвілля, особистісний розвиток.
- Використовуються аркуші А4, кольорові ручки, наклейки для візуалізації планів.
- Мета: допомогти ветеранам конкретизувати свої цілі та сформувати план їх реалізації.

Робота в групах: «Перешкоди та шляхи подолання» (20 хв)

- У малих групах учасники обговорюють можливі труднощі на шляху до поставлених цілей (стрес, фінансові обмеження, сімейні проблеми) та пропонують стратегії їх подолання.

- Мета: навчитися передбачати труднощі та розробляти практичні рішення, використовуючи підтримку групи.

Вправа «Послання самому собі» (15–20 хв)

- Кожен учасник пише лист майбутньому «я» через рік, зазначаючи цілі, очікування та нагадування про власні ресурси.

- Мета: закріпити усвідомлення власних планів та надихнути на подальший розвиток.

Завершення курсу: коло вдячності та підсумки (10–15 хв)

- Учасники по черзі діляться словами вдячності один одному та викладачам, коротко озвучують головні висновки з курсу.

- Мета: підсумувати пройдений шлях, закріпити позитивний емоційний стан та відчуття підтримки в групі.

Очікуваний ефект заняття:

- Учасники мають чітке бачення свого майбутнього та сформовані конкретні плани дій.

- Підвищується впевненість у власних силах та здатність долати труднощі.

- Закріплюється навичка використання групової підтримки для подолання життєвих викликів.

- Підсумкові практики сприяють інтеграції ветеранів у цивільне життя та зміцненню емоційного та соціального добробуту.

Додаток Д

Інформаційний буклет «Підтримка ветеранів у Миколаєві»

Категорія	Назва організації / програми	Адреса / Контакти	Послуги / Напрямки підтримки	Додаткові ресурси
Організації та установи	Миколаївський міський центр підтримки ветеранів війни	пров. Кобера, 13А/8, м. Миколаїв; (0512) 77-64-51	Психологічна та юридична допомога, профорієнтація, відкриття власної справи, фізична реабілітація	vilnyystep.com.ua
	Центр підтримки ВПО та ветеранів АТО	вул. Фалєєвська, 3, м. Миколаїв	Психосоціальна підтримка, реабілітація, соціальний супровід, допомога у працевлаштуванні та бізнесі	suspilne.media
	Миколаївська обласна організація ветеранів війни	вул. Фалєєвська, 12, м. Миколаїв	Підтримка на обласному рівні, організація заходів та зустрічей	ua-region.com.ua
Психологічна підтримка	Центр психосоціальної підтримки ветеранів та їх родин	Корабельний р-н: вул. Корабельна, 1; Інгульський р-н: вул. Інгульська, 2; Центральний р-н: вул. Центральна, 3	Індивідуальні та групові консультації, тренінги з адаптації	suspilne.media
Державні програми	Комплексна програма підтримки ветеранів війни (2025–2027)	Миколаївська обласна рада	Медичне забезпечення, соціальна адаптація, працевлаштування, професійна перепідготовка	mk-oblrada.gov.ua
	Програма підтримки ветеранів Миколаївщини	Миколаївська обласна рада	Ветеранські простори, центри психічного здоров'я, фінансова підтримка,	nikvesti.com

			соціальна адаптація	
Працевлаштування	Онлайн-платформа для ветеранів	Онлайн	Вакансії, навчання, перепідготовка, підтримка бізнесу	suspilne.media
	Програма навчання помічників ветеранів	Онлайн	Підготовка фахівців для підтримки ветеранів у адаптації	rubryka.com
Медична та фізична реабілітація	Обласний клінічний госпіталь ветеранів війни	Миколаїв	Медичне обстеження та лікування, фізична реабілітація	suspilne.media
Гарячі лінії	Миколаївський міський центр підтримки ветеранів війни	(0512) 77-64-51	Консультації та інформаційна підтримка	—
	Центр підтримки ВПО та ветеранів АТО	(0512) 77-64-52	Консультації та інформаційна підтримка	—
Онлайн-ресурси	Офіційний сайт Миколаївської міської ради	mkrada.gov.ua	Інформація про програми та послуги для ветеранів	—
	Платформа для ветеранів	veterans.digital-front.com.ua	Вакансії, навчання, психологічна підтримка	—