Уманський національний університет
Факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра соціальної педагогіки, соціальної роботи та консультування

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітній ступінь бакалавр

на тему:

АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО УМОВ МИРНОГО ЖИТТЯ

Виконав: студент 4 курсу З/41 групи
Спеціальності 232 «Соціальне забезпечення»
Безносюк Сергій Миколайович
Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент
Полєхіна В. М.

Умань - 2026

АНОТАЦІЯ

Безносюк С.М. Адаптація військовослужбовців до умов мирного життя.

Кваліфікаційна робота першого (бакалаврського) рівня вищої освіти на правах рукопису. Спеціальність 232 Соціальне забезпечення. Умань, 2026.

У роботі досліджено сутність, структуру та основні компоненти соціальної адаптації ветеранів після участі у бойових діях; охарактеризовано зарубіжний досвід та роль сім'ї, соціального середовища та громадської підтримки у процесі адаптації ветеранів; проведено емпіричне дослідження проблем адаптації військовослужбовців до умов мирного життя; розроблено практичні рекомендації та кейси щодо вдосконалення діяльності Центру ветеранського розвитку у сфері соціально-психологічної підтримки військовослужбовців та членів їхніх сімей.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та розробка практичних рекомендацій щодо вдосконалення системи соціально-психологічної підтримки військовослужбовців та членів їхніх сімей у післявоєнний період.

Для досягнення мети у роботі використано *емпіричні та теоретичні методи* дослідження, а саме: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукової літератури, нормативно-правових документів і сучасних наукових підходів з проблеми адаптації військовослужбовців до умов мирного життя, бесіда, анкетування та опитування військовослужбовців і членів їхніх сімей.

У роботі охарактеризовано зарубіжний досвід реінтеграції. Проведено емпіричне дослідження на базі Центру ветеранського розвитку. Встановлено, що основними проблемами адаптації є прояви посттравматичного стресу, труднощі емоційної саморегуляції, проблеми працевлаштування, порушення сімейної комунікації та недостатня ефективність окремих механізмів соціальної підтримки. Обґрунтовано необхідність комплексної моделі супроводу ветеранів, яка включає психологічну, соціальну, професійну та сімейну підтримку. Встановлено, що ефективними формами роботи є психоосвітні заходи, сімейне консультування, групи взаємопідтримки, тренінги сімейної комунікації та психологічний супровід родин ветеранів.

Ключові слова: адаптація військовослужбовців, ветерани війни, реінтеграція, соціальна адаптація, посттравматичний стресовий розлад, соціальна підтримка, сімейна підтримка, психологічна реабілітація, громада, соціально-психологічний супровід.

Abstract.

Beznosyuk S.M. Adaptation of military personnel to the conditions of peaceful life.

Qualification work of the first (bachelor's) level of higher education in the form of a manuscript. Specialty 232 Social Security. Uman, 2026.

The work examines the essence, structure and main components of social adaptation of veterans after participation in hostilities; characterizes foreign experience and the role of the family, social environment and public support in the process of adaptation of veterans; conducts an empirical study of the problems of adaptation of military personnel to conditions of peaceful life; develops practical recommendations and cases on improving the activities of the Center for Veteran Development in the field of socio-psychological support of military personnel and their family members.

The purpose of the study is theoretical substantiation and development of practical recommendations on improving the system of socio-psychological support of military personnel and their family members in the post-war period.

To achieve the goal, the work used empirical and theoretical research methods, namely: analysis, synthesis, comparison, generalization and systematization of scientific literature, regulatory and legal documents and modern scientific approaches to the problem of adaptation of military personnel to conditions of peaceful life, conversation, questionnaires and interviews of military personnel and their family members.

The work describes foreign experience of reintegration. An empirical study was conducted on the basis of the Veteran Development Center. It was established that the main problems of adaptation are manifestations of post-traumatic stress, difficulties in emotional self-regulation, employment problems, disruption of family communication and insufficient effectiveness of individual social support mechanisms. The need for a comprehensive model of support for veterans, which includes psychological, social, professional and family support, is substantiated. It was established that effective forms of work are psycho-educational activities, family counseling, mutual support groups, family communication trainings and psychological support for veterans' families.

Keywords: adaptation of military personnel, war veterans, reintegration, social adaptation, post-traumatic stress disorder, social support, family support, psychological rehabilitation, community, socio-psychological support.

ЗМІСТ

ВСТУП	**5**
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА	**10**
1.1. Поняття та сутність адаптації військовослужбовців до мирного життя…….....	10
1.2. Зарубіжний досвід адаптації та соціальної реінтеграції військовослужбовців у цивільне середовище…….....	17
1.3. Роль сім'ї, громади та соціального середовища у процесі адаптація військовослужбовців до умов мирного життя……..	23
РОЗДІЛ 2. УДОСКОНАЛЕННЯ ЕФЕКТИВНОЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ У СУСПІЛЬСТВО……..	**30**
2.1. Діагностика стану адаптації військовослужбовців до мирного життя……	30
2.2. Практичні рекомендації щодо оптимізації адаптації військовослужбовців до умов мирного життя	41
ВИСНОВКИ……..	**50**
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…..……	**53**
ДОДАТКИ…….	**59**

ВСТУП

Актуальність проблеми адаптації військовослужбовців до умов мирного життя в сучасній Україні зумовлена безпрецедентними наслідками повномасштабної війни, яка трансформувала не лише безпековий простір держави, але й соціальну структуру суспільства. Масове повернення військовослужбовців із зони бойових дій актуалізує необхідність створення ефективної системи соціально-психологічної реінтеграції ветеранів, оскільки бойовий досвід суттєво впливає на психоемоційний стан особистості, систему цінностей, соціальні ролі та моделі поведінки. Унаслідок тривалого перебування в умовах хронічного стресу, загрози життю та психологічної травматизації значна частина ветеранів стикається з труднощами емоційної саморегуляції, симптомами посттравматичного стресового розладу, кризою професійної та соціальної ідентичності, порушенням сімейних взаємин і проблемами професійної адаптації. У таких умовах проблема повернення військовослужбовця до цивільного життя виходить за межі індивідуальної психологічної допомоги та набуває стратегічного значення для соціальної стабільності, відновлення людського потенціалу держави та забезпечення національної безпеки України.

Особливої актуальності ця проблема набуває у зв’язку з недостатньою ефективністю окремих механізмів державної підтримки ветеранів, наявністю бюрократичних бар’єрів, низьким рівнем координації між інституціями та обмеженою доступністю якісних психологічних, соціальних і реабілітаційних послуг. Водночас сучасна практика засвідчує, що успішність адаптації військовослужбовців значною мірою залежить від комплексності підтримки, яка повинна поєднувати психологічну реабілітацію, професійну переорієнтацію, сімейний супровід, правовий захист та активне залучення громадянського суспільства до процесів реінтеграції ветеранів. Саме тому дослідження проблеми адаптації військовослужбовців до умов мирного життя є надзвичайно важливим як у науковому, так і в практичному вимірі, оскільки

спрямоване на розробку ефективних моделей підтримки ветеранів та формування людиноцентричної системи державної ветеранської політики.

Проблематика адаптації та реабілітації учасників бойових дій посідає важливе місце у сучасному науковому дискурсі. Значний внесок у дослідження фізичних, психологічних і соціальних аспектів відновлення військовослужбовців зробили українські науковці, зокрема О. Барна, В. Татенко, Ю. Іржавський, Л. Чупрікова, І. Козловець, Л. Сьомочкіна та інші. Питання реадаптації ветеранів, яке останніми роками набуло особливої актуальності у психологічній науці, стало предметом наукових розвідок С. Басараба, О. Друзя, В. Князевича, М. Кравченка, Л. Кудрик, С. Кучеренка, О. Напрєєнка, Н. Павлик, І. Сиромятнікова, О. Тополя, Р. Торговицького, О. Філатової, Н. Хоменко та інших.

На законодавчому рівні питання адаптації військовослужбовців до мирного життя висвітлено в Законах України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту», «Про соціальну адаптацію осіб, звільнених з військової служби», а також у Постановах Кабінету Міністрів України, що регламентують порядок професійного навчання та психологічної реабілітації. У Стратегії формування системи переходу від військової служби до цивільного життя, яка визначає комплексний механізм реінтеграції ветеранів у суспільство через індивідуальні плани адаптації та кейс-менеджмент.

У цілому сучасні наукові дослідження свідчать про зростання уваги до проблеми повернення військовослужбовців до цивільного життя та усвідомлення важливості їхньої комплексної адаптації. Водночас, незважаючи на значний масив наукових праць, у вітчизняному науковому просторі все ще недостатньо дослідженими залишаються питання соціально-психологічних механізмів адаптації українських військових, особливостей сімейного супроводу, міжвідомчої взаємодії та врахування психологічних чинників у процесі подолання адаптаційних труднощів, що зумовлює необхідність подальших наукових пошуків у цьому напрямі. Саме тому тема

кваліфікаційного дослідження ***«Адаптація військовослужбовців до умов мирного життя»*** актуальною та своєчасною.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та розробка практичних рекомендацій щодо вдосконалення системи соціально-психологічної підтримки військовослужбовців та членів їхніх сімей у післявоєнний період.

Об'єкт – процес соціальної адаптації військовослужбовців до умов мирного життя після участі у бойових діях.

Предмет дослідження – психологічні, соціальні та організаційні особливості адаптації військовослужбовців до цивільного середовища, а також шляхи вдосконалення системи соціально-психологічної підтримки ветеранів та членів їхніх сімей.

Завдання дослідження

1. Визначити сутність, структуру та основні компоненти соціальної адаптації ветеранів після участі у бойових діях.
2. Охарактеризувати зарубіжний досвід та роль сім'ї, соціального середовища та громадської підтримки у процесі адаптації ветеранів.
3. Провести емпіричне дослідження проблем адаптації військовослужбовців до умов мирного життя.
4. Розробити практичні рекомендації та кейси щодо вдосконалення діяльності Центру ветеранського розвитку у сфері соціально-психологічної підтримки військовослужбовців та членів їхніх сімей.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації поставлених завдань у роботі використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження, а саме: *теоретичні методи:* аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукової літератури, нормативно-правових документів і сучасних наукових підходів з проблеми адаптації військовослужбовців до умов мирного життя – для визначення сутності, структури та особливостей процесу реінтеграції ветеранів; *емпіричні методи:* спостереження, бесіда, анкетування та опитування військовослужбовців і

членів їхніх сімей – для виявлення основних психологічних, соціальних і професійних труднощів адаптації та формулювання практичних рекомендацій щодо вдосконалення системи адаптації військовослужбовців до умов мирного життя.

Експериментальна база дослідження – дослідження проводилось на базі Центру ветеранського розвитку Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (керівник центру – Олена Балдинюк). У дослідженні взяло участь 68 військових, серед яких 7 жінок та 61 чоловіків.

Теоретична значущість роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про особливості адаптації військовослужбовців до умов мирного життя в сучасних соціокультурних реаліях України. У роботі уточнено сутність поняття соціальної адаптації ветеранів, визначено основні психологічні, соціальні та професійні чинники реінтеграції військовослужбовців у цивільне середовище, а також обґрунтовано роль сім'ї, громадської підтримки та міжвідомчої взаємодії у процесі відновлення соціального функціонування ветеранів.

Практична значущість полягає у розробці практичних рекомендацій та прикладних кейсів щодо вдосконалення системи соціально-психологічної підтримки військовослужбовців у процесі їхньої адаптації до умов мирного життя. У роботі запропоновано комплексну модель діяльності , спрямовану на забезпечення психологічної, соціальної, професійної, правової та сімейної підтримки ветеранів і членів їхніх родин.

Практичні матеріали дослідження можуть бути використані у діяльності Центрів ветеранів, закладів соціального захисту, психологічних служб, громадських організацій, реабілітаційних установ та органів місцевого самоврядування під час організації програм реінтеграції військовослужбовців. Розроблені рекомендації щодо психологічного супроводу, професійної адаптації, сімейної підтримки та міжвідомчої взаємодії можуть бути впроваджені у практику соціальної роботи з ветеранами та членами їхніх сімей.

Крім того, результати дослідження можуть бути використані у процесі професійної підготовки майбутніх соціальних працівників, психологів, педагогів і фахівців соціальної сфери, а також під час розробки регіональних програм підтримки ветеранів та вдосконалення державної ветеранської політики.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження обговорювалися на науково-практичних конференціях, семінарах та засіданнях кафедри соціальної педагогіки, соціальної роботи та консультування. Окремі результати дослідження були використані під час підготовки практичних рекомендацій щодо соціально-психологічної підтримки військовослужбовців та членів їхніх сімей у діяльності Центру ветеранського розвитку.

Публікації. Основні теоретичні положення та практичні напрацювання дослідження висвітлено у наукових публікаціях автора.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (47 позицій), додатків. Загальний обсяг роботи – 64 сторінки, основного тексту – 53 сторінки

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА

1.1. Поняття та сутність адаптації військовослужбовців до мирного життя

Проблема адаптації військовослужбовців до умов мирного життя в сучасній Україні набула особливої актуальності внаслідок тривалого збройного конфлікту та масштабної демобілізації учасників бойових дій. Повернення ветеранів до цивільного середовища супроводжується комплексом психологічних, соціальних, професійних і правових труднощів, що потребують системного наукового осмислення та міждисциплінарного підходу. У сучасних дослідженнях проблема адаптації розглядається не лише як індивідуальний процес психологічного відновлення, але і як важливий чинник суспільної стабільності, збереження людського потенціалу та забезпечення ефективної соціальної політики держави [4].

На державному рівні реалізуються програми, спрямовані на підтримку ветеранів через заходи соціальної допомоги, психологічної підтримки, медичної реабілітації та правової адаптації. В Україні питання соціальнопсихологічної та правової адаптації учасників бойових дій закріплено в законодавчих актах, зокрема у Законі «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту», який передбачає надання пільг, соціальної підтримки та різноманітних послуг для учасників бойових дій, які сприяють їхній інтеграції в мирне життя. Ці законодавчі норми передбачають доступ до психологічних консультацій, правову допомогу, пільги на медичне обслуговування, освіту, працевлаштування та інші важливі соціальні послуги.

Також особливу увагу приділено створенню програм адаптації та реабілітації для ветеранів у Міністерстві у справах ветеранів України, яке займається координацією процесів соціально-психологічної реабілітації.

Додатково реалізуються спеціальні регіональні програми, які враховують місцеві особливості й потреби [9].

Таким чином, законодавство України визначає три основні складові адаптації особистості після участі у бойових діях:

1. Психологічна адаптація – засвоєння системи цінностей, норм, установок і моделей поведінки, прийнятих у цивільному суспільстві, для успішного виконання вимог, що висуваються до особистості у мирному середовищі;

2. Правова адаптація – набуття знань про правові норми, що регулюють соціальний і правовий статус особи, звільненої з військової служби, та членів її сім'ї, включаючи їх права, обов'язки та можливості. Сюди також входить ознайомлення з державними установами й організаціями, які можуть надати підтримку в освоєнні правових норм та реалізації прав і можливостей;

3. Професійна адаптація – вдосконалення наявних професійних знань та навичок або опанування новими, з урахуванням обраної професії, що сприяє подальшому успішному працевлаштуванню [10, с. 110].

Проте нормативно-правове забезпечення саме по собі не гарантує успішної реінтеграції ветеранів. Ефективність адаптаційного процесу значною мірою залежить від психологічного стану особистості, рівня її адаптивності та здатності до подолання наслідків бойового стресу.

У військовій психології загальновизнаною точкою зору вважається, що адаптаційний потенціал зумовлює адаптивні можливості людини і є одним з інтегральних показників особистості військовослужбовця. На думку дослідника Ю. Ірхіна, «адаптація військовослужбовців − це процес пристосування особистості до нових умов існування у соціальному середовищі через опанування нормами поведінки, пристосування до вимог суспільства, в процесі чого відбувається узгодження між вимогами і очікуваннями соціуму стосовно людини та її реальною поведінкою, і між можливостями людини та реаліями соціального середовища, в якому вона перебуває» [16, с. 145]. За висновками згаданого дослідження, близько чверті

військовослужбовців переживають посттравматичний стан, який може супроводжуватися збудженням, дратівливістю, неконтрольованою реакцією на подразники, неконтрольованою схильністю до агресивних реакцій, також відомий як «хронічний військовий невроз». Основними симптомами ПТСР є повторне переживання події, емоційне заціпеніння, позиція відстороненості, уникнення чи, навпаки, гіперзбудження.

Відповідно до наукових висновків Н. Павлик, факторами, що детермінують посттравматичний стресовий розлад, який також ще називають «хронічним військовим неврозом», є насамперед психотравми, отримані від екстремальних впливів, особливості роботи людської психіки і впливу соціального середовища. Вплив екстремальних стресових подій впливає на всі рівні людського організму і може викликати зміни як психічного, так і соматичного характеру» [31, с. 39].

На думку дослідниці Т. Титаренко, участь в бойових діях накладає відбиток на різні рівні життєдіяльності, що своєю чергою потім суттєво впливає на процес адаптації до мирного життя. Військовий втрачає збалансованість, адаптивність і креативність на індивідуально-психологічному рівні життєдіяльності. На аксіологічно-смисловому рівні складнішим стає пошук сенсів життя, важче отримати задоволення від простих життєвих ситуацій. Соціально-психологічний рівень відзначається зменшенням емпатії та кооперації, зменшується довіра до світу в цілому [41].

У процесі адаптації колишнього військовослужбовця до цивільного життя може виникнути 2 групи факторів – позитивні й негативні. Позитивні фактори (здобуття нової професії, повернення до попередньої цивільної спеціальності, нові хобі) допомагають пристосуватись до нової ролі в суспільстві, зайняти свою нішу в ньому. Негативні фактори перешкоджають адаптації особистості, впливаючи на нього деструктивно. Основним негативним фактором адаптації особистості є хронічний посттравматичний стан, клінічні симптоми якого - депресія, тривожність, апатія, порушення пам’яті й концентрації, зловживання наркотичними, алкогольними

речовинами чи зловживання медикаментами, постійне повернення до неприємних спогадів, загострена пильність і підозрюваність, прояви агресивної поведінки, безпричинні приступи злості тощо.

В останні роки особливого статусу набула екстремальна психологія, яка досліджує процеси адаптації, що відбуваються в умовах, відмінних від тих, у яких людина звикла реалізовувати свою діяльність. Прикладом таких екстремальних умов звісно є участь в бойових діях. Проблема адаптації в мирних умовах після стресових подій є складною через підвищений професійний стрес, феномен, що екстраполюється на психічні та соматичні реакції на складні життєві і професійні ситуації.

Поняття «адаптаційні проблеми військовослужбовців» включають в себе широкий спектр психічних станів і переживань військовослужбовців, коли зусилля, що витрачаються на досягнення стану психологічної адаптованості, значно перевищують отриманий результат і проявляються об'єктивно у проблемах сімейних та соціальних взаємовідносин, обумовлені індивідуально особистісними факторами можуть призвести до психічних розладів [44, с. 111].

Адаптацію звільнених військовослужбовців за станом здоров’я чи досягненням граничного віку варто диференціювати за наявністю військової професійної освіти та наявністю цивільної професії. Професійні військово службовців здебільшого не мають цивільних спеціальностей (наприклад, офіцери танкових військ, сил ППО, артилерійських підрозділів та інших.). Такі військові спеціальності формують стереотипне мислення та поведінку, тому, опинившись за межами військових формувань, вони стикаються з багатьма проблемами, наприклад, відчуття непотрібності, втрата героїзму, пониження соціального статусу. Військовослужбовцям, які мають цивільні професії пройти адаптивний шлях значно легше, адже вони можуть повернутись у свою професію і відчувати й надалі потреба у суспільстві.

Адаптаційний потенціал військовослужбовця також залежить від наявності в структурі особистості здібностей, які є умовою успішної адаптації,

зокрема: нервово-психічна стійкість, комунікативні здібності, поведінкове регулювання та моральна нормативність. Методика індивідуальної психологічної допомоги військовослужбовцям в їхньому адаптаційному процесі повинна, на наш погляд, ґрунтуватися на комплексному застосуванні особистісно орієнтованих методів, що включають корекцію інтелектуальної, емоційно-вольової та мотиваційної сфер особистості, а також підвищення психологічної стійкості членів сімей військовослужбовців, зокрема підвищення рівня їхньої комунікативної компетентності.

Соціально-психологічні умови продуктивної соціально-психологічної адаптації полягають в особистій підготовленості адаптанта до використання адаптаційних засобів та технологій, доборі у складі соціально-психологічної адаптаційної технології індивідуальних та групових засобів і моніторингового соціально-психологічного супроводу адаптаційного процесу [9].

Соціально-психологічна адаптація – це процес пристосування людини до нового (оновленого) для нього середовища й пристосування суспільства до потреб конкретної особистості через повне або часткове їх задоволення. Так, поняття «соціальна адаптація» можна розглядати як процес входження особи в соціально-ролеві зв’язки і відносини, оволодіння нею соціальними нормами, правилами, цінностями, соціальним досвідом, соціальними відносинами і діями [47].

Соціальна адаптація особистості реалізується у двох взаємопов’язаних сферах:

1. Соціально-психологічній, що охоплює систему міжособистісних взаємин, виконання соціальних ролей, формування нових моделей поведінки та інтеграцію в цивільне середовище.

2. Професійно-діяльнісній, яка пов’язана з відновленням професійної активності, навчанням, перекваліфікацією та включенням особистості у систему трудових відносин [9, с. 481].

Для військовослужбовців обидві сфери набувають особливого значення, оскільки повернення до цивільного життя супроводжується необхідністю

одночасного відновлення психологічної рівноваги та повторного входження у професійне й соціальне середовище.

Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців до тилового життя передбачає їх включення у нове середовище та освоєння нових трудових функцій, норм і цінностей середовища, формування чи корекцію ціннісних орієнтацій та особистісних якостей, при цьому головним критерієм успішності адаптивного процесу є рівень психологічної комфортності особистості.

Процес переходу військовослужбовців та членів їх сімей до умов мирного життя доцільно розділити на три етапи:

а) надання первинної допомоги (необхідно психологічно підготувати військовослужбовця до звільнення, до обумовлених звільненням життєвих змін);

б) кваліфікована психологічна допомога (подолання стереотипних та дезадаптивних способів мислення та поведінки, формування необхідних нових навичок: самопроєктування, ефективного спілкування та взаємодії, вирішення особистісних проблем);

в) психологічний супровід (консультування щодо вирішення конкретних проблем, з якими стикаються звільнені з військової служби у цивільному житті) [15].

Для соціальної адаптації військовослужбовців особливого значення набувають такі поняття, як:

- ресоціалізації – повторного включення особистості у цивільне соціальне середовище;
- дезадаптації – порушення здатності ефективно функціонувати в нових умовах;
- адаптивності – індивідуально-психологічної здатності до успішного пристосування.

У ході аналізу наукової літератури встановлено, що єдиного універсального визначення адаптації не існує, що пояснюється

багатовимірністю цього феномену. Водночас усі наукові підходи об’єднує розуміння адаптації як процесу досягнення рівноваги між особистістю та середовищем.

Враховуючи психологічні особливості адаптаційного процесу, пропонуємо виділити об'єктивні та суб'єктивні критерії соціально-психологічної адаптованості колишніх військовослужбовців. Об'єктивні критерії включають навчальну адаптованість (успішність перекваліфікації в цивільну спеціальність) і мікросоціальну адаптованість (відновлення авторитетного становища в колективі як результат самоствердження, відсутність конфліктів). До суб'єктивних критеріїв відноситься задоволеність військовослужбовця своїм соціальним статусом, мотиваційна адаптованість; конструктивне ставлення до взаємин в новому колективі та наявність адекватної самооцінки при позитивній «Я-концепції», що передбачає відсутність внутрішніх конфліктів, емоційної виснаженості [17, с. 90].

Не менш важливо враховувати й потенціал військовослужбовців в адаптаційних процесах. Адже у військових є потенційні можливості та реальні прояви соціальної активності. Вони стійкі до стресу, впевнені у собі, оптимістичні та активні. Середні оцінки реактивної агресивності свідчать про середній рівень психопатизації, що характеризується не явно вираженим прагненням до домінування. У середньому, у військовослужбовців розвинуто прагнення до довірливо-відвертої взаємодії з оточенням при середньому рівні самокричності, також помірним є прояв імпульсивної поведінки. З підвищенням невротичності, спонтанної агресії, депресивності, дратівливості особистості військовослужбовця буде знижуватися адаптивність. Це зворот ний достовірний зв'язок на рівні тенденції. Зростання невротичності, депресивності, дратівливості також не пов'язані зі зростанням прийняття інших, інтернальності, самоприйняття, емоційної комфортності, необхідні для успішної соціально-психологічної адаптації, а з підвищенням комунікабельності буде підвищуватися прийняття інших та емоційна комфортність. Р. Карпінська Р.та В. Беляк доводять, що існує взаємозв'язок

між соціальною адаптивністю і психологічною адаптивністю. Цьому сприяють особистісні характеристики, якості та особистісний стан військовослужбовців. Їхня здатність ефективно адаптуватися чи реадаптуватись до умов цивільного життя безпосередньо пов’язана з товариськістю, емоційною стабільністю, цілеспрямованістю [17].

Таким чином, у межах нашого дослідження адаптацію військовослужбовців до умов мирного життя доцільно розглядати не лише як процес пристосування до цивільного середовища, а як складний багаторівневий механізм ресоціалізації, психологічного відновлення, професійної інтеграції та реконструкції соціальної ідентичності. Адаптація ветеранів є динамічним процесом взаємодії особистості та суспільства, успішність якого залежить від поєднання індивідуальних ресурсів, ефективності соціальної підтримки та якості функціонування державних і громадських інституцій.

1.2. Зарубіжний досвід адаптації та соціальної реінтеграції військовослужбовців у цивільне середовище

Соціальна підтримка ветеранів війни є одним із пріоритетних напрямів державної політики у багатьох країнах світу та спрямована на забезпечення їхньої успішної адаптації до цивільного середовища. Аналіз міжнародного досвіду демонструє різноманітність моделей соціальної роботи, що формуються відповідно до культурних, економічних і соціальних особливостей держав. Найбільш результативними вважаються інтегровані системи підтримки, які поєднують медичну, психологічну, соціальну та професійну допомогу. Особливу увагу в цьому контексті привертають практики США, Великобританії, Канади, Австралії та Німеччини, де функціонують комплексні програми реабілітації ветеранів, орієнтовані на психологічне відновлення, професійну інтеграцію, медичний супровід і соціальну адаптацію до мирного життя [3, с. 90].

У Сполучених Штатах Америки система підтримки ветеранів базується на діяльності спеціалізованих соціальних служб, які забезпечують лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР), надання медичних послуг та реалізацію програм професійного працевлаштування, що сприяють поверненню ветеранів до активного суспільного життя [21, с. 152]. У Великобританії значна увага приділяється професійному консультуванню та перекваліфікації військовослужбовців, що дозволяє ефективно трансформувати військовий досвід у компетентності, затребувані у цивільній сфері [22, с. 37]. Канадська модель підтримки ветеранів орієнтована на розвиток механізмів соціальної інтеграції, включаючи доступ до медичних послуг, житлових програм та освітніх ініціатив, які забезпечують активне включення ветеранів у суспільне життя [10, с. 107]. В Австралії акцент зроблено на індивідуалізованих програмах підтримки, спрямованих на забезпечення житлом, фінансову допомогу та реабілітаційний супровід ветеранів [10, с. 105]. Німецька модель поєднує державні та громадські механізми підтримки, забезпечуючи ветеранам доступ до професійної підготовки, медичної допомоги та програм соціальної інтеграції [10, с. 108].

Міжнародний досвід соціальної підтримки ветеранів дозволяє визначити найбільш ефективні практики, які можуть бути використані для вдосконалення національної системи соціальної допомоги. З метою узагальнення основних характеристик зарубіжних моделей вважаємо доцільно представити порівняльний аналіз систем підтримки ветеранів у США, Великобританії, Канаді, Австралії та Німеччині в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Порівняльні моделі соціальної підтримки ветеранів у США, Великобританії, Канаді, Австралії та Німеччині

Країна	Відповідальна організація	Основні програми	Особливий фокус	Програми реінтеграції
США	Департамент у справах ветеранів (VA)	Медичне обслуговування, психологічна підтримка, житлова та фінансова допомога, працевлаштування	Програми для ветеранів з ПТСР, групова та індивідуальна терапія	Програма GI Bill (фінансова допомога для навчання та професійної підготовки)
Великобританія	Уряд та НУО (British Legion, SSAFA)	Психологічна підтримка, соціальна адаптація, допомога в працевлаштуванні, юридичні консультації	Програми для ветеранів з ПТСР, групова терапія, кар'єрне консультування	Центри підтримки для консультацій щодо кар’єри та навчальних можливостей
Канада	Міністерство у справах ветеранів	Реабілітація, психологічна допомога, економічна підтримка, програми для сімей ветеранів	Програми для сімей ветеранів, соціальна інтеграція через "Veterans Transition Program	Програма переходу ветеранів (VTP) для розвитку навичок, необхідних для адаптації до мирного життя
Австралія	Департамент у справах ветеранів (DVA)	Медична та соціальна допомога, підтримка психічного здоров’я, допомога в	Послуги для ветеранів з ПТСР, попередження соціальної ізоляції	Програми підтримки соціальних зв'язків, що сприяють розвитку та збереженню

		працевлаштуванні та освіті		соціальних навичок
Німеччина	Бундесвер та система соціального захисту	Медична допомога, психологічна підтримка, допомога у працевлаштуванні, професійна підготовка	Підтримка ветеранів із психологічними травмами, соціальна адаптація, групова терапія	Програми соціальної адаптації та професійної реінтеграції в цивільне життя

Отже, аналіз зарубіжних моделей соціальної підтримки ветеранів дає змогу виокремити ключові напрями ефективної реінтеграції військовослужбовців у цивільне життя: медичну та психологічну допомогу, соціальну адаптацію, підтримку соціальних зв'язків, професійну інтеграцію та підтримку сімей ветеранів.

Медична та психологічна підтримка є базовим компонентом систем допомоги у всіх досліджуваних країнах. Ветеранам надаються комплексні реабілітаційні послуги, включаючи лікування ПТСР, психологічний супровід та програми фізичного відновлення. У США та Німеччині активно функціонують спеціалізовані програми фізичної та психологічної реабілітації, що поєднують індивідуальну та групову терапію. Австралія та Канада приділяють особливу увагу психосоціальній реабілітації ветеранів із бойовими травмами, тоді як у Великобританії важливим інструментом підтримки є групова терапія [11, с. 11].

Соціальна адаптація та підтримка соціальних зв'язків спрямовані на відновлення взаємодії ветеранів із суспільством та попередження їхньої ізоляції. У Великобританії та Канаді діють розвинені системи співпраці державних структур із неурядовими організаціями, зокрема British Legion і SSAFA, які забезпечують діяльність груп взаємодопомоги, соціально-адаптаційних програм та консультативної підтримки. В Австралії й Німеччині реалізуються спеціальні соціальні ініціативи та волонтерські проєкти, спрямовані на підтримку соціальної активності ветеранів [22, с. 39].

Професійна реінтеграція та працевлаштування ветеранів є важливим складником успішної адаптації. У США, Канаді та Австралії функціонують програми фінансової підтримки освіти та професійної перекваліфікації військовослужбовців. Зокрема, американська програма GI Bill забезпечує ветеранам можливість здобуття вищої освіти або професійної підготовки за рахунок державного фінансування. У Німеччині та Великобританії основна увага приділяється діяльності центрів кар'єрної підтримки, які допомагають ветеранам адаптуватися до вимог сучасного ринку праці [45, с. 220].

Підтримка сімей ветеранів. У Канаді та Великобританії реалізуються програми психологічного супроводу родин військовослужбовців, а також навчальні ініціативи для членів сімей, спрямовані на подолання психоемоційних труднощів та створення сприятливого середовища для адаптації ветерана [38 с. 127].

Юридична підтримка та консультації. Важливу роль у системі підтримки ветеранів відіграє юридичне консультування. У Великобританії відповідні послуги надаються через British Legion і SSAFA, які допомагають ветеранам орієнтуватися у питаннях соціального захисту, пільг та правового забезпечення. Подібні консультаційні механізми функціонують також у США та Канаді, де ветерани можуть отримати інформацію щодо медичних послуг, соціальних виплат і зайнятості [38, с. 130].

Таким чином, зарубіжний досвід демонструє ефективність комплексного підходу до підтримки ветеранів, що поєднує медичні, психологічні, соціальні та професійні компоненти реінтеграції.

Водночас впровадження міжнародних моделей соціальної підтримки ветеранів в Україні супроводжується низкою викликів та бар'єрів. Розглянемо їх.

Однією з ключових проблем є обмеженість фінансових ресурсів. Реалізація комплексних програм підтримки ветеранів потребує значних матеріальних витрат, необхідних для функціонування систем медичної реабілітації, психологічної допомоги, соціального забезпечення та

професійного навчання. В умовах післявоєнного відновлення держави забезпечення достатнього фінансування таких програм є складним завданням [45, с. 219].

Суттєвим викликом залишається недостатній розвиток системи психологічної підтримки. В Україні все ще спостерігається дефіцит кваліфікованих психологів, психотерапевтів і спеціалізованих центрів для роботи з ветеранами, які мають ПТСР та інші психотравматичні наслідки війни. Адаптація зарубіжних методів психологічної допомоги потребує підготовки фахівців та додаткових ресурсів [2, с. 109].

Проблемним аспектом є також недостатній рівень співпраці держави з неурядовими організаціями. У країнах Західної Європи та Північної Америки громадські організації виконують важливу функцію у сфері підтримки ветеранів. В Україні ж система державно-громадського партнерства у цій сфері ще перебуває на етапі формування та потребує інституційного зміцнення [3, с. 44].

Складнощі виникають і у сфері професійної реінтеграції ветеранів. В Україні система перекваліфікації та адаптації військовослужбовців до ринку праці поки що недостатньо розвинена. Додатковими бар'єрами виступають стереотипне ставлення роботодавців та недостатня кількість робочих місць, адаптованих для осіб із фізичними обмеженнями [4, с. 84].

Окремою проблемою залишається стигматизація ветеранів та недостатній рівень суспільної обізнаності щодо психологічних наслідків війни. Нерозуміння специфіки ПТСР та бойового досвіду може негативно впливати на соціальну інтеграцію ветеранів і ускладнювати процес їхньої адаптації [7, с. 88].

Крім того, значні труднощі створюють юридичні та адміністративні бар'єри. Недосконаліть нормативно-правової бази, складність бюрократичних процедур та обмежений доступ до соціальних послуг можуть знижувати ефективність системи підтримки ветеранів [6, с. 138].

Інфраструктурні обмеження також суттєво впливають на можливість реалізації комплексних програм підтримки. Для ефективної реабілітації необхідна розвинена мережа сучасних медичних, психологічних та соціальних центрів, створення якої потребує значних інвестицій та часу [9, с. 247].

Недостатньо розвиненими залишаються і програми підтримки сімей ветеранів. Хоча міжнародний досвід свідчить про важливість залучення родини до процесу адаптації військовослужбовця, в Україні така практика лише формується [9].

Отже, адаптація зарубіжного досвіду соціальної підтримки ветеранів в Україні має значний потенціал, проте потребує врахування національних соціально-економічних умов, розвитку інфраструктури, удосконалення законодавства та підготовки кваліфікованих фахівців.

Зарубіжні практики соціальної роботи з ветеранами підтверджують ефективність комплексного підходу, який передбачає інтеграцію медичної, психологічної, соціальної та професійної підтримки. Найбільш результативні моделі, реалізовані у США, Великобританії, Канаді, Австралії та Німеччині, базуються на поєднанні державних механізмів підтримки та діяльності громадських організацій. Значну роль у цих системах відіграють програми психологічної реабілітації, професійного навчання та соціальної адаптації ветеранів. Використання окремих елементів цього досвіду може стати основою для формування ефективної системи реінтеграції ветеранів в Україні.

1. 3. Роль сім'ї, громади та соціального середовища у процесі адаптація військовослужбовців до умов мирного життя

Процес повернення військовослужбовців до цивільного життя в сучасній Україні виходить далеко за межі індивідуальної психологічної реабілітації, трансформуючись у комплексний соціальний виклик для всієї системи суспільних інститутів. В умовах повномасштабної війни адаптація ветеранів набуває характеру багаторівневого процесу, ефективність якого

визначається взаємодією мікро-, мезо- та макросоціального середовища. У цьому контексті доцільно розглядати адаптацію військовослужбовців як процес відновлення соціального гомеостазу, що передбачає узгоджене функціонування сім'ї, громади, державних інституцій та ширшого соціального середовища [1].

Специфіка процесу реадаптації значною мірою зумовлена особливостями військової діяльності та характером бойового досвіду. Як зазначає О. Біронт, військова служба характеризується постійною готовністю до виконання професійних завдань незалежно від часу, умов та рівня небезпеки. Така діяльність супроводжується високим ризиком для життя і здоров'я, що закономірно формує стійке психоемоційне напруження. Початковий етап військової служби пов'язаний із кардинальною зміною способу життя, руйнуванням попередніх поведінкових стереотипів, обмеженням особистої автономії, суворою регламентацією діяльності, підвищенням фізичних навантажень та змінами побутових умов. Сукупність цих чинників формує специфічний військовий досвід, який у подальшому істотно впливає на процес повернення особистості до мирного життя [4].

Особливого значення у військовому середовищі набуває система службових взаємин, побудована на принципі єдиноначальності. Вона передбачає свідоме підпорядкування особистих потреб і рішень волі командира, що означає функціонування в жорстко ієрархізованому соціальному просторі. Для багатьох військовослужбовців тривале перебування в умовах суворої субординації та нормативно визначених моделей поведінки стає чинником подальших труднощів цивільної реінтеграції [15, с. 395].

Водночас більшість вітчизняних і зарубіжних досліджень психологічної адаптації тривалий час здійснювалися в умовах відносно стабільного соціального середовища з усталеними нормами та передбачуваними моделями взаємодії. За таких умов адаптація переважно розглядалася як процес засвоєння існуючих соціальних норм та інтеграції особистості у вже

сформовану систему суспільних відносин. Проте сучасні українські реалії суттєво трансформували зміст адаптації військовослужбовців. Сьогодні цей процес відбувається в умовах постійної невизначеності, емоційної напруги та психотравматичного впливу воєнних подій, що потребує переосмислення традиційних підходів до проблеми реінтеграції ветеранів.

Аналіз наукової літератури [14; 16; 19] дає підстави виокремити чотири групи чинників, які визначають специфіку адаптації військовослужбовців у сучасних умовах: біологічні, психологічні, соціальні та екстремальні.

До біологічних чинників належать рівень задоволення базових фізіологічних потреб, адаптованість до кліматичних умов проходження служби, фізична витривалість, належна фізична підготовка, а також стан соматичного здоров'я й відсутність хронічних або гострих захворювань [23, с. 67].

Психологічні чинники охоплюють особливості когнітивної та емоційної сфер особистості. Важливими є високий рівень розвитку пам'яті, уваги, спостережливості, гнучкості мислення, здатності швидко приймати рішення в складних умовах. Значну роль відіграє емоційна стабільність, помірний рівень агресивності, низька тривожність, відсутність депресивних проявів, а також сформованість спеціальних професійних здібностей – організаторських, управлінських, технічних і педагогічних [23, с. 69].

Соціальні чинники пов'язані зі специфікою функціонування військового колективу та професійної діяльності підрозділу. Вони включають здатність до ефективної комунікативної взаємодії в умовах суворої регламентації та ієрархічності, дотримання військових норм, традицій і правил, а також прийняття соціальної ролі військовослужбовця як складника професійної ідентичності [23, с. 74].

Окрему групу становлять екстремальні чинники, зумовлені безпосереднім перебуванням у ситуаціях підвищеного ризику. До них належать усвідомлення постійної загрози життю, необхідність швидкого пристосування до змін бойової обстановки, толерантність до невизначеності

та інформаційного дефіциту, а також здатність діяти ефективно за умов обмеженого часу та суперечливої інформації щодо противника чи умов виконання бойового завдання.

Отже, адаптація до військової служби є складним багаторівневим процесом, що супроводжується значними психологічними, фізичними та соціальними навантаженнями. Військова професія висуває високі вимоги до особистісних характеристик військовослужбовця, формуючи риси емоційної стійкості, дисциплінованості та впевненості. Водночас у військовому середовищі простежується тенденція до посилення групової залежності та підвищення рівня агресивності як реакції на специфічні умови професійної діяльності.

Сучасна військова служба передбачає не лише володіння складною технікою та озброєнням, а й здатність ефективно функціонувати в умовах надмірного інформаційного навантаження. Постійний потік суперечливої, емоційно насиченої інформації може виступати додатковим дестабілізуючим чинником, що зумовлює необхідність адаптації військовослужбовців не лише до фізичних, а й до інформаційно-психологічних стресорів[25].

Унаслідок цього повернення військовослужбовця до мирного життя супроводжується необхідністю повторної соціалізації та реконфігурації системи соціальних ролей, статусів і моделей взаємодії. Соціальний вимір адаптації передбачає інтеграцію особистості у сімейне, професійне та громадське середовище, що нерідко супроводжується конфліктами, непорозумінням і відчуженням. У цьому контексті соціально-психологічна адаптація розглядається як процес пристосування до нових соціальних умов через трансформацію поведінкових стратегій, норм і цінностей.

Ключовим інтегративним механізмом успішної адаптації виступає соціальна підтримка. Як зазначають науковці с. Омельченко та Я. Юрків, позитивне ставлення суспільства до ветеранів, визнання їхнього внеску в оборону держави та суспільна повага сприяють формуванню самоповаги, відчуття значущості та соціальної включеності. Водночас у суспільстві

нерідко зберігаються стереотипні уявлення про ветеранів як осіб, із якими складно взаємодіяти у професійному чи соціальному середовищі. Саме тому важливого значення набувають просвітницькі програми державних і громадських організацій, спрямовані на формування позитивного ставлення до ветеранів та створення сприятливого соціального середовища [29, с. 149].

Соціальна підтримка виступає багатовимірним ресурсом, який включає емоційну, інформаційну та інструментальну складові. Емпіричні дослідження 2020–2025 рр. свідчать, що наявність стабільних мереж підтримки корелює зі зниженням рівня посттравматичних симптомів, тривожності та депресивних проявів, а також сприяє підвищенню суб'єктивного благополуччя й соціальної інтегрованості ветеранів. Натомість дефіцит підтримки може призводити до формування феномену «соціального вакууму», за якого бойовий досвід не інтегрується у соціальну реальність, а витісняється або стигматизується.

У таких умовах особливої ваги набуває функціонування соціальних інститутів – сім'ї, громади, системи соціального захисту, ринку праці та культурно-нормативного середовища. Вони виступають не лише як фонові умови адаптації, а як активні суб'єкти формування моделей реінтеграції. Їхня функціональна узгодженість або, навпаки, дисфункційність безпосередньо впливає на ризики дезадаптації, маргіналізації та втрати соціального капіталу ветеранів.

На мікросоціальному рівні провідну роль відіграє сім'я як первинне середовище реадаптації військовослужбовця. Саме сім'я забезпечує емоційну підтримку, стабілізацію психічного стану та відновлення базового відчуття безпеки. Дослідження В. Кондротюкова та Ш. Слюсар свідчать, що підтримувальні сімейні взаємини знижують ризик розвитку дезадаптивних станів, тривожних і депресивних розладів та пом'якшують прояви посттравматичного стресу. Водночас процес сімейної адаптації нерідко ускладнюється трансформацією ролей, зміною комунікативних моделей та конфліктами, що виникають через відмінність досвіду між військовослужбовцем і членами його родини. Це зумовлює необхідність

психологічного супроводу не лише ветеранів, а й їхнього найближчого соціального оточення [19, с. 45].

У цьому контексті особливої уваги заслуговують встановлені С. Удод та Г. Пирог взаємозв'язки між авторитетністю партнера, рівнем емоційної прив'язаності та ступенем взаєморозуміння у сімейній системі. Визнання особистісної значущості ветерана виступає передумовою відновлення сімейної цілісності, тоді як емоційна довіра стає важливим механізмом подолання наслідків бойового досвіду. Когнітивне та емоційне прийняття змін у поведінці й потребах військовослужбовця визначає адаптивність сімейної системи та її здатність до трансформації [42, с. 73].

На мезосоціальному рівні важливу роль відіграє територіальна громада як простір соціальної інтеграції та нормалізації повсякденного життя ветерана. Саме через механізми громадської участі, волонтерської діяльності, локальних ініціатив та програм підтримки формується соціальне поле, у межах якого військовослужбовець може відновити суб'єктність, реалізувати нові соціальні ролі та відчути власну значущість.

Водночас громада є амбівалентним соціальним інститутом. За умов недостатньої обізнаності та поширення стереотипів вона може ставати джерелом стигматизації, соціального дистанціювання та відчуження ветеранів. У зв'язку з цим актуалізується концепт «дружньої до ветерана громади», що передбачає створення інклюзивного соціального середовища, орієнтованого на потреби осіб із бойовим досвідом. Така система включає професійний соціально-психологічний супровід, доступ до ресурсів реабілітації та формування культури взаємоповаги й соціальної відповідальності.

Одним із ключових ризиків на цьому рівні є існування так званих «невидимих бар'єрів» – психологічної неготовності фахівців до роботи з ветеранами та недостатньої поінформованості самих військовослужбовців щодо доступних механізмів підтримки. Важливим завданням також виступає запобігання формуванню залежної моделі поведінки, що може виникати

внаслідок надмірної орієнтації виключно на систему соціальних пільг. У цьому контексті доцільно говорити про ризик «соціальної ренти», коли ветеран поступово втрачає активну суб'єктність і переходить у позицію пасивного отримувача допомоги. Саме тому ефективні стратегії реінтеграції мають бути спрямовані на підтримку агентності особистості, стимулювання самореалізації та включення у професійне середовище [46].

На макросоціальному рівні соціальне середовище охоплює інституційні механізми державної політики – систему соціального захисту, охорони здоров'я, освіти, працевлаштування та соціального супроводу, а також культурні наративи й суспільні установки щодо військовослужбовців. Саме на цьому рівні визначається доступність ресурсів адаптації, включаючи психологічну допомогу, професійну перепідготовку та програми соціальної інтеграції. Сучасні дослідження наголошують на необхідності міжсекторальної взаємодії державних, громадських і приватних інституцій як передумови формування цілісної системи підтримки ветеранів.

Узагальнюючи, процес адаптації військовослужбовців до мирного життя доцільно концептуалізувати через трирівневу модель соціальної підтримки. На мікрорівні сім'я забезпечує емоційний гомеостаз і базову психологічну стабільність; на мезорівні громада створює умови для соціальної інтеграції та відновлення активної соціальної ролі; на макрорівні державні та суспільні інституції забезпечують нормативно-інституційну підтримку та доступ до необхідних ресурсів. Синергія цих рівнів створює передумови для ефективної реінтеграції ветеранів, тоді як їхня дисфункційність підвищує ризики соціальної дезадаптації.

Таким чином, роль сім'ї, громади та соціального середовища у процесі адаптації військовослужбовців до умов мирного життя є визначальною. Їхня узгоджена взаємодія забезпечує не лише мінімізацію негативних наслідків травматичного досвіду, а й створює умови для відновлення людського капіталу, соціальної активності та сталого розвитку суспільства в умовах постконфліктної трансформації.

РОЗДІЛ 2
УДОСКОНАЛЕННЯ ЕФЕКТИВНОЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ У СУСПІЛЬСТВО

2.1. Діагностика стану адаптації військовослужбовців до мирного життя

У контексті емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації осіб, які брали участь у бойових діях, доцільним є використання таких методик, що дають змогу всебічно охопити складну структуру адаптаційного процесу. Зважаючи на специфіку військового досвіду, важливо враховувати не лише загальний рівень адаптованості, але й виявляти чинники, що суттєво впливають на її динаміку, зокрема психоемоційний стан, наявність посттравматичних симптомів, рівень соціальної підтримки, особистісні риси та стратегії подолання стресу.

Метою емпіричного дослідження є охарактеризувати особливості соціально-психологічної адаптації ветеранів війни та демобілізованих осіб шляхом емпіричного аналізу їх емоційного стану, соціальних зв’язків, життєвих стратегій та чинників, що впливають на успішну інтеграцію у цивільне життя. Дослідження ми проводили на базі Центру ветеранського розвитку Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (керівник – Балдинюк Олена). У дослідженні взяло участь 68 військових, серед яких 7 жінок та 61 чоловік.

Для діагностики рівня соціально-психологічної адаптації було використано авторський тест-опитувальник, розроблений на основі методики К. Роджерса та Р. Даймона. Методика спрямована на визначення рівня соціальної адаптованості особистості та охоплює когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти адаптації. Основні індикатори адаптації військовослужбовців до мирного соціального середовища наведено у **додатку А.**

Сучасні процеси реінтеграції військовослужбовців у цивільне середовище в Україні характеризуються високою складністю та багатовимірністю, що зумовлює необхідність комплексної діагностики стану їхньої адаптації до умов мирного життя. Результати сучасних емпіричних досліджень свідчать, що адаптація ветеранів охоплює не лише психологічний компонент, але й соціальний, економічний, професійний та інституційний виміри. Водночас процес повернення до цивільного життя відбувається в умовах тривалого впливу бойового стресу, фізичних травм, змін соціальних ролей і необхідності повторної інтеграції у мирне середовище.

Аналіз соціально-демографічних характеристик ветеранів свідчить про високий рівень залученості респондентів до безпосередньої участі у бойових діях. Майже всі опитані ветерани та ветеранки (95 %) проходили службу в зоні бойових дій, при цьому значна частина з них перебувала у зоні активного військового конфлікту тривалий час: 75 % проходили службу понад один рік, зокрема 29 % – від 24 до 36 місяців. Така тривалість перебування у стресогенному середовищі зумовлює накопичувальний психотравматичний ефект та підвищує ризики труднощів подальшої соціальної адаптації.

Це свідчить про тривалий вплив бойового стресу та накопичувальний психотравматичний ефект, який суттєво ускладнює подальшу соціально-психологічну реадаптацію військовослужбовців.

Важливою характеристикою сучасного ветеранського середовища є значний рівень травматизації. Понад 70,3 % опитаних ветеранів повідомили про наявність бойових поранень або травм, а 27,5 % мали статус особи з інвалідністю. Водночас більше половини респондентів уже завершили процес демобілізації, тоді як значна частина ще перебувала у перехідному стані між військовим і цивільним середовищем. Така ситуація формує додаткові психологічні та соціальні труднощі, оскільки процес адаптації відбувається паралельно із переживанням наслідків бойового досвіду, фізичного виснаження та зміни життєвих перспектив.

Така ситуація формує додаткові труднощі адаптації, оскільки процес повернення до цивільного життя відбувається паралельно із переживанням наслідків бойового досвіду, фізичного виснаження, зміни соціальних ролей та життєвих перспектив.

Особливої уваги потребує проблема професійної та економічної реінтеграції ветеранів. Попри те, що частина респондентів мала стабільне джерело доходу або планувала повернення на військову службу, значний відсоток ветеранів залишався безробітним.

Встановлено, що рівень працевлаштування безпосередньо залежав від фізичного стану ветеранів та ступеня впливу бойових травм на повсякденне життя. Особи з тяжчими травмами значно частіше стикалися з труднощами пошуку роботи, нестачею професійних навичок, обмеженими можливостями працевлаштування та упередженим ставленням з боку роботодавців.

Отримані результати свідчать, що фізичні наслідки війни безпосередньо впливають на професійну мобільність ветеранів та можуть виступати чинником ризику їхньої соціальної дезадаптації.

Загальний рівень труднощів адаптації до цивільного життя ветерани оцінювали як помірний. Інтегральний показник труднощів адаптації становив 5,8 бала з 10 можливих, що свідчить про наявність значної кількості бар’єрів у процесі реінтеграції. Найчастіше ветерани повідомляли про труднощі у вирішенні життєвих проблем, проблеми концентрації уваги, складність опанування нових навичок, виконання щоденних обов’язків та труднощі у сфері працевлаштування. Водночас адаптація до цивільного життя нерідко супроводжувалася порушенням сімейних та міжособистісних взаємин, що проявлялося у труднощах підтримання емоційної близькості, сімейних зв’язків та інтимних стосунків.

Важливим чинником успішної адаптації виступає ефективність системи послуг, пов’язаних із демобілізацією та соціальною підтримкою ветеранів. Найвищі оцінки ветерани надавали роботі медичних і реабілітаційних закладів, що свідчить про їхню ключову роль у процесі фізичного та

психологічного відновлення. Водночас діяльність військово-лікарських комісій, медико-соціальних експертних комісій та територіальних центрів комплектування оцінювалася значно критичніше. Серед основних проблем ветерани виокремлювали надмірну бюрократизацію процедур, тривале очікування, недостатню координацію між установами, інформаційні прогалини та труднощі оформлення необхідної документації.

Водночас результати дослідження демонструють, що навіть за відсутності фізичних поранень участь у бойових діях сама по собі є потужним психотравматичним чинником. Це підтверджує той факт, що ветерани значно частіше повідомляють про симптоми ПТСР порівняно із загальним населенням. Окрім цього, серед ветеранів спостерігається підвищений рівень агресії, особливо серед осіб, які зазнали бойових травм або були свідками насильства. Водночас рівень тривожності та депресивних проявів серед ветеранів суттєво не відрізняється від аналогічних показників серед загального населення.

Отримані результати підтверджують положення сучасних соціально-психологічних концепцій, відповідно до яких соціальна підтримка виступає одним із ключових протективних чинників успішної реадаптації ветеранів та зниження рівня посттравматичних проявів. Більшість ветеранів повідомляють про наявність емоційної підтримки з боку родини, друзів та соціального оточення. Основним джерелом підтримки залишаються члени сім’ї, однак значущу роль також відіграють друзі-військовослужбовці та цивільні друзі. Встановлено, що наявність стабільної соціальної підтримки безпосередньо пов’язана зі зниженням рівня симптомів ПТСР, депресії та агресивності. Особливо вагомою є підтримка з боку цивільного середовища, роботодавців та військових підрозділів, яка сприяє успішнішій соціальній реінтеграції ветеранів.

Діагностика фізичного стану ветеранів свідчить про значний вплив бойових травм на якість їхнього повсякденного життя. Чим сильніше поранення впливали на функціонування особистості, тим складніше ветеранам

було виконувати базові щоденні обов’язки, адаптуватися до цивільного життя та інтегруватися у професійне середовище. Поєднання фізичних травм і психотравматичного досвіду створює кумулятивний ефект, який посилює прояви посттравматичного стресу та ускладнює процес реадаптації.

Окремим аспектом адаптації виступає рівень довіри ветеранів до державних інституцій. Найвищий рівень довіри зберігається до Збройних сил України, ДСНС та громадських організацій. Натомість довіра до центральних і місцевих органів влади, поліції та окремих державних структур залишається нижчою. Водночас ветерани демонструють вищу чутливість до проблеми корупції та нижчий рівень толерантності до неї порівняно із загальним населенням.

Попри складність адаптаційних процесів, ветерани характеризуються високим рівнем громадянської відповідальності та вираженою національною ідентичністю. Вони частіше демонструють готовність до активної громадянської участі, підтримують ідею відновлення територіальної цілісності України та розглядають захист держави як важливий складник громадянської ідентичності.

Це свідчить про збереження високого рівня громадянської залученості ветеранів та їхньої готовності брати активну участь у суспільному житті навіть після завершення військової служби. Ми узагальнили зібрану інформацію та представили її у **додатку Б.**

Узагальнені результати діагностики засвідчують, що процес адаптації військовослужбовців до цивільного життя має складний, багаторівневий і нерівномірний характер. Він охоплює не лише психологічне відновлення після бойового досвіду, а й фізичну реабілітацію, професійну переорієнтацію, економічну стабілізацію, відновлення сімейних зв’язків, взаємодію з державними інституціями та формування нового соціального статусу в мирному середовищі.

Насамперед варто звернути увагу на те, що переважна більшість опитаних ветеранів мали безпосередній бойовий досвід: 95,3 % респондентів

проходили службу в зоні бойових дій. Це свідчить про високу інтенсивність попереднього травматичного досвіду, який безпосередньо впливає на подальшу адаптацію до мирного життя. Крім того, 75,2 % військовослужбовців перебували на службі понад один рік, що означає тривале перебування в умовах підвищеної небезпеки, дисциплінарної регламентації, постійної мобілізаційної готовності та психологічного напруження. Найбільшу частку становили ті, хто служив від 24 до 36 місяців – 29,1 %, що дає підстави говорити про значне накопичення бойового, фізичного та емоційного виснаження.

Важливим показником є спосіб мобілізації. 65,2 % опитаних добровільно звернулися до ТЦК, тоді як 34,8 % були мобілізовані через отримання повістки. Це дає змогу припустити, що значна частина респондентів мала високий рівень громадянської мотивації та усвідомленого включення в оборону держави. Водночас навіть добровільний вступ до війська не зменшує складності подальшого повернення до цивільного життя, оскільки адаптаційні труднощі пов’язані не лише з мотивацією служби, а й з інтенсивністю бойового досвіду, наявністю травм, соціальною підтримкою та доступом до реабілітаційних послуг.

За місцем перебування під час опитування найбільша частина ветеранів – 59,4 % – перебували вдома, що свідчить про їхнє фактичне повернення в сімейне та побутове середовище. Водночас 30 ,6 % перебували в медичних або реабілітаційних закладах, що вказує на значну потребу у фізичному та психологічному відновленні. Ще 11 % перебували у громадських або ветеранських організаціях, що може свідчити про пошук соціальної підтримки, консультацій, взаємодії з побратимами або допомоги у вирішенні практичних питань.

Окремої уваги потребує питання офіційного статусу та демобілізації. Лише 48,2 % опитаних мали офіційний статус ветерана, хоча 77,6 % мали статус учасника бойових дій. Така різниця свідчить про певну адміністративну неузгодженість і потенційні труднощі з оформленням документів, доступом

до пільг, соціальних гарантій і реабілітаційних програм. Крім того, 57,4 % респондентів уже завершили демобілізацію, а 43,4 % ще перебували в цьому процесі. Серед тих, хто проходив демобілізацію, понад половина – 53,2 % – перебували в цьому стані від 1 до 3 місяців, а 32,0 % – від 3 до 6 місяців. Це свідчить, що перехід від військового до цивільного статусу не є одномоментним, а має затяжний характер і може супроводжуватися невизначеністю, бюрократичним навантаженням та психологічною напругою.

Фізичний стан респондентів є одним із ключових чинників адаптації. 71,3 % ветеранів повідомили про наявність бойових поранень або травм, а 27,7 % мали статус особи з інвалідністю. Це означає, що для значної частини опитаних адаптація до мирного життя відбувається не лише як психологічний чи соціальний процес, а й як процес фізичного відновлення або пристосування до нових обмежень. Водночас 29,0 % не мали бойових травм, що не виключає наявності психологічних труднощів, але може полегшувати професійну та побутову реінтеграцію.

Показовими є дані щодо впливу травм на повсякденне життя: 31,2 % респондентів зазначили незначний вплив травм, 20,4 % – помірний, а 12,2 % – тяжкий вплив. Це дає підстави виділити групу підвищеного ризику – ветеранів із тяжкими фізичними наслідками бойового досвіду, для яких потрібні довготривала медична реабілітація, психологічний супровід, соціальна допомога, адаптація житла, підтримка у працевлаштуванні та захист від соціальної ізоляції.

Працевлаштування та економічна стабільність є одним із найбільш проблемних напрямів адаптації. За результатами опитування, 37,4 % ветеранів були безробітними, що свідчить про серйозні бар'єри повернення до ринку праці. Ще 24,5 % планували повернення на службу, що може бути зумовлено як відчуттям незавершеності військового обов'язку, так і труднощами професійної самореалізації в цивільному житті. Лише 33,2 % отримували понад 20 000 грн на місяць, 36,3 % – від 8 000 до 20 000 грн, а 7,2 % – менше 8 000 грн. Такі показники засвідчують неоднорідність економічного становища

ветеранів і наявність ризику фінансової нестабільності, особливо для тих, хто має тяжкі травми або не може швидко повернутися до попередньої професійної діяльності.

Особливо важливим є те, що серед ветеранів із тяжкими травмами рівень безробіття був вищим. Це вказує на прямий зв'язок між фізичним станом і економічною адаптацією. Отже, професійна реінтеграція ветеранів не може обмежуватися лише пошуком вакансій. Вона має включати перекваліфікацію, професійне консультування, адаптовані робочі місця, співпрацю з роботодавцями та супровід ветерана на етапі повернення до трудової діяльності.

Інтегральний показник труднощів адаптації становив 5,8 із 10 балів, що свідчить про помірний рівень складності реінтеграції. Однак цей показник не слід трактувати як відсутність гострих проблем. Навпаки, він демонструє, що більшість ветеранів перебувають у зоні нестабільної адаптації: вони частково інтегруються в цивільне середовище, але водночас стикаються з низкою психологічних, соціальних, адміністративних та економічних бар'єрів.

Найпоширенішими труднощами цивільної адаптації стали: проблеми з вирішенням життєвих питань – 53,2 %**,** труднощі із зосередженням уваги – 51,5 **%**, складнощі з опануванням нових навичок – 44,3м%**,** виконанням щоденних обов'язків – 43,3 %**,** працевлаштуванням – 41,0 %**,** підтриманням сімейних стосунків – 38,4 %**.** Ці дані свідчать, що адаптаційні труднощі не обмежуються сферою праці чи здоров'я, а охоплюють повсякденне функціонування, когнітивну сферу, сімейну комунікацію та особистісні стосунки.

Особливо показовими є труднощі із зосередженням уваги та виконанням щоденних обов'язків. Вони можуть бути пов'язані з наслідками бойового стресу, порушенням сну, тривожністю, емоційним виснаженням або симптомами ПТСР. Труднощі з опануванням нових навичок свідчать про потребу у спеціально організованих освітніх і реабілітаційних програмах, які мають враховувати психологічний стан ветеранів та їхній попередній досвід.

Психічне здоров’я є одним із центральних компонентів адаптації. Понад 50,5% ветеранів повідомляли про тривожні сновидіння, повторне переживання травматичних подій, дратівливість, агресивність та уникання нагадувань про війну. Такий комплекс симптомів свідчить про значну поширеність посттравматичних проявів. Особливо тривожним є те, що у ветеранів із тяжкими травмами симптоми ПТСР були більш вираженими. Це підтверджує взаємозв’язок між фізичним травмуванням, психологічним станом і складністю соціальної реінтеграції.

Водночас дані щодо депресії та тривожності показують, що їхній рівень суттєво не відрізнявся від загального населення. Проте рівень агресивності у ветеранів був вищим, особливо серед тих, хто мав бойові травми та досвід насильства. Це важливий діагностичний сигнал, оскільки агресивність може ускладнювати сімейну взаємодію, професійну комунікацію, соціальну інтеграцію та взаємодію з інституціями.

Найбільш позитивним ресурсом адаптації виступає соціальна підтримка. 82,0 % ветеранів отримували значну підтримку від членів родини, що свідчить про ключову роль сім’ї у процесі повернення до цивільного життя. Близько половини респондентів отримували підтримку від друзів-військовослужбовців і цивільних друзів. Водночас частина ветеранів залишалася без належної інституційної підтримки: до 23,2 % не отримували підтримки від військових частин, 14,5 % – від громадських організацій, 10 % – від роботодавців. Це демонструє нерівномірність підтримки: родина часто компенсує недопрацювання інституцій, однак не може повністю замінити професійну психологічну, правову, соціальну та економічну допомогу.

Це дозволяє стверджувати, що соціальна підтримка є не другорядним, а системоутворювальним чинником адаптації. Вона зменшує ризик ізоляції, сприяє стабілізації емоційного стану та допомагає ветерану відновити відчуття належності до спільноти.

Оцінка ефективності послуг демобілізації демонструє неоднозначну картину. Найвищі оцінки отримали медичні заклади – 70,0 % позитивних

оцінок, реабілітаційні центри – 65,2 % , громадські організації – 56,0 %, ЦНАП – 55,8 %. Це свідчить, що найбільш ефективними ветерани вважають ті структури, які надають конкретну, практичну та відносно зрозумілу допомогу. Натомість психосоціальна підтримка та допомога військових частин отримали лише 49,3 % позитивних оцінок, а соціальні виплати – 45,6 %**.** Найнижче були оцінені ВЛК, МСЕК та ТЦК, що вказує на проблеми бюрократизації, складності процедур, недостатньої комунікації та, ймовірно, недовіри до окремих адміністративних інституцій.

Основними бар'єрами доступу до послуг ветерани назвали: відсутність координації між установами – 34,3 %**,** довгі черги – 33,7 %**,** складність подання документів – 32,4 %**,** недостатню поінформованість – 29,6 %**,** затримки виплат – 29,8 %**,** труднощі оформлення документів – 27,1 %**,** упереджене ставлення – 25,5 %**.** Ці дані свідчать, що значна частина проблем адаптації має не лише особистісний або психологічний, а й системно-організаційний характер.

Доступ до психосоціальної допомоги оцінювався дещо краще: ветерани повідомляли про меншу кількість бар'єрів у доступі до психологічної допомоги, ніж загальне населення. Водночас якість таких послуг визначалася як середня. Особливої уваги потребує те, що ветеранки та мешканці сільської місцевості мали гірший доступ до психосоціальної підтримки. Це вказує на потребу в гендерно чутливих і територіально доступних програмах допомоги, зокрема мобільних командах, онлайн-консультуванні, підтримці громад і підготовці фахівців на місцевому рівні.

Рівень довіри до інституцій також має важливе значення для адаптації. Найбільше ветерани довіряли Збройним силам України, ДСНС та громадським організаціям. Це свідчить про збереження високої довіри до структур, які асоціюються з безпекою, взаємодопомогою, практичною ефективністю та реальним досвідом підтримки. Натомість низький рівень довіри до центральної та місцевої влади, поліції й судової системи вказує на глибшу проблему інституційного відчуження. Для ветеранів, які повертаються з війни, недовіра до інституцій може ускладнювати звернення по допомогу,

оформлення правового статусу, отримання соціальних виплат і участь у державних програмах.

Сприйняття корупції є одним із чинників зниження довіри. 64,2 % респондентів вважали корумпованими суддів і прокурорів**,** а близько половини (51,5 % – поліцію) Такі показники демонструють, що ветерани критично оцінюють справедливість і прозорість окремих державних інституцій. Це особливо важливо, оскільки відчуття несправедливості може посилювати фрустрацію, агресивність і небажання взаємодіяти з державними структурами.

Водночас результати опитування засвідчують високий рівень громадянської активності та національної ідентичності ветеранів. Вони демонстрували вищий рівень громадянського обов'язку, ніж населення загалом. Це свідчить, що попри складнощі адаптації, ветерани залишаються важливим ресурсом громадянської стійкості, соціальної відповідальності та національної консолідації.

Отже, результати діагностики свідчать, що адаптація військовослужбовців до умов мирного життя є складним процесом, у якому поєднуються фізичні, психологічні, соціальні, економічні та інституційні чинники. Найбільш уразливими є ветерани з тяжкими бойовими травмами, безробітні, ті, хто перебуває в процесі демобілізації, мешканці сільської місцевості, ветеранки та особи з недостатньою соціальною підтримкою. Водночас потужними ресурсами адаптації виступають сім'я, підтримка побратимів, громадські організації, реабілітаційні центри та збережена громадянська ідентичність.

У практичному вимірі отримані результати вказують на необхідність створення цілісної системи супроводу ветерана після повернення до цивільного життя. Така система має включати ранню діагностику психологічного стану, доступну медичну й психосоціальну реабілітацію, підтримку сімей, професійну перекваліфікацію, спрощення адміністративних процедур, координацію між установами та індивідуальний маршрут

реінтеграції. Саме комплексний підхід здатний зменшити ризики соціальної ізоляції, безробіття, загострення ПТСР, сімейних конфліктів і недовіри до інституцій.

2.2. Практичні рекомендації щодо оптимізації адаптації військовослужбовців до умов мирного життя

У ході проведеного нами дослідження встановлено, що сім’я є одним із ключових чинників успішної соціальної адаптації військовослужбовця до умов мирного життя. Саме родинне середовище після повернення ветерана із зони бойових дій стає основним простором емоційної взаємодії, психологічної підтримки та поступового відновлення соціальних зв’язків. Водночас нами доведено, що наслідки бойового досвіду впливають не лише на самого військовослужбовця, але й трансформують усю систему сімейних взаємин, змінюючи звичні моделі комунікації, розподіл ролей, емоційний клімат та рівень психологічної стабільності родини.

У ході дослідження нами встановлено, що після повернення із зони бойових дій ветерани нерідко демонструють поведінкові реакції, які є незрозумілими або емоційно складними для членів сім’ї. Серед найбільш поширених проявів спостерігалися:

- підвищена настороженість;
- емоційна відстороненість;
- уникання близького спілкування;
- дратівливість;
- агресивні реакції на побутові подразники;
- прагнення до контролю ситуації;
- труднощі відкритого емоційного вираження;
- потреба в ізоляції або усамітненні.

Нами встановлено, що після повернення ветерана до цивільного життя члени сім’ї часто стикаються із ситуацією, коли людина, яку вони знали до

війни, значною мірою змінюється. Ветеран може демонструвати підвищену настороженість, уникати емоційної близькості, гостро реагувати на побутові подразники, втрачати інтерес до звичних сімейних справ або, навпаки, прагнути надмірного контролю над усім, що відбувається навколо. Такі зміни нерідко викликають у членів родини розгубленість, образу, страх або нерозуміння. Саме тому нами обґрунтовано необхідність системної роботи не лише з військовослужбовцем, а з усією сімейною системою загалом.

Наприклад, дружина ветерана протягом тривалого часу могла самостійно приймати всі побутові та фінансові рішення, виховувати дітей, контролювати сімейний бюджет і забезпечувати функціонування родини. Після повернення чоловіка виникає ситуація, коли ветеран намагається повернути собі роль голови сім'ї, однак звичні механізми взаємодії вже змінилися. Це може провокувати конфлікти, взаємні претензії та емоційне дистанціювання.

Нами встановлено, що найбільш поширеними проблемами родин ветеранів є:

- труднощі емоційної комунікації;
- замкнутість ветерана;
- агресивні або різкі поведінкові реакції;
- підвищений рівень тривожності членів сім'ї;
- емоційне виснаження партнерів ветеранів;
- порушення взаємин між батьками та дітьми;
- відчуття психологічного відчуження;
- страх повторної втрати близької людини.

Отримані результати свідчать про те, що родина після повернення ветерана сама стає системою підвищеного психологічного ризику, а тому потребує професійного соціально-психологічного супроводу. У зв'язку з цим нами розроблено комплексну модель сімейного супроводу у діяльності Центру ветеранського розвитку, яка передбачає інтеграцію психологічної, психоосвітньої, соціальної та консультативної допомоги.

Основні напрями роботи Центру ветеранського розвитку із родиною військовослужбовця.

1. Психоосвітня робота з членами сім’ї

Одним із найважливіших напрямів роботи Центру ветеранського розвитку нами визначено психоосвіту членів родини. У процесі дослідження нами встановлено, що значна частина сімей не володіє достатніми знаннями щодо наслідків бойової травматизації, симптомів ПТСР та особливостей післявоєнної адаптації. Саме через нерозуміння природи поведінкових змін ветерана в сім’ях часто виникають конфлікти та взаємні образи.

В Центрі впроваджено цикл психоосвітніх зустрічей для родин ветеранів, під час яких фахівці пояснюють:

- як бойовий досвід впливає на психіку людини;
- чому ветеран може уникати розмов;
- чому виникають емоційна холодність або агресивність;
- чому військовослужбовець може потребувати усамітнення;
- як правильно реагувати на тривожні або кризові стани.

Приклад практичної ситуації

Дружина ветерана звернулася до Центру зі скаргами на те, що чоловік перестав спілкуватися з родиною, став різким та уникає будь-яких емоційних розмов. Жінка сприймала таку поведінку як втрату почуттів та байдужість.

У ході психоосвітньої роботи нами було пояснено, що подібна поведінка часто є наслідком психоемоційного виснаження та механізмом психологічного самозахисту. Після кількох консультацій члени родини почали інакше сприймати поведінкові реакції ветерана, що дозволило значно знизити рівень напруги у сім’ї.

Нами встановлено, що психоосвіта:

- знижує рівень страху та тривоги членів сім’ї;
- допомагає уникнути стигматизації ветерана;
- покращує комунікацію в родині;
- формує більш толерантне ставлення до процесу адаптації.

2. Формування навичок конструктивної сімейної комунікації

Нами доведено, що після повернення військовослужбовця до цивільного життя однією з головних проблем стає порушення звичної комунікації між членами родини. Ветеран може уникати емоційних розмов, різко реагувати на критику або не вміти відкрито говорити про власні переживання. У свою чергу близькі люди нерідко намагаються змусити ветерана «повернутися до нормального життя», що лише підсилює психологічне напруження.

У зв'язку з цим нами впроваджено тренінги сімейної комунікації, під час яких членів родини навчають:

- активному слуханню;
- ненасильницькій комунікації;
- конструктивному вираженню емоцій;
- способам подолання конфліктів;
- навичкам емоційної підтримки.

Приклад практичної ситуації

Після повернення з фронту ветеран почав уникати спільного сімейного дозвілля та майже не спілкувався з дітьми. Дружина постійно намагалася змусити його «говорити про проблеми», що призводило до конфліктів.

У процесі роботи психолог Центру пояснив членам родини важливість поступового відновлення комунікації без тиску та примусу. Родині було запропоновано практику «безпечного спілкування», яка передбачала:

- короткі спільні зустрічі без емоційного навантаження;
- прогулянки;
- спільні побутові справи;
- відмову від критики та ультиматумів.

Через декілька місяців нами було зафіксовано покращення емоційного контакту між членами родини та зниження рівня конфліктності.

3. Психологічна підтримка дружин і партнерів ветеранів

Нами встановлено, що партнери ветеранів часто самі перебувають у стані хронічного стресу та психологічного виснаження. Під час служби

військовослужбовця саме на них покладається більшість побутових, фінансових і виховних обов’язків. Після повернення ветерана психологічне навантаження не зменшується, а нерідко навіть посилюється через необхідність підтримки людини, яка переживає складний адаптаційний період.

У процесі дослідження нами встановлено, що дружини ветеранів часто демонструють:

- емоційне вигорання;
- тривожність;
- депресивні реакції;
- страх втрати;
- почуття самотності;
- співзалежну поведінку.

У зв’язку з цим нами впроваджено:

- індивідуальне психологічне консультування;
- групи підтримки для дружин ветеранів;
- тренінги подолання емоційного вигорання;
- програми відновлення психологічних ресурсів.

Приклад практичної ситуації

Дружина ветерана повідомляла, що постійно перебуває у стані напруги, боїться спровокувати конфлікт та повністю ігнорує власні потреби заради підтримки чоловіка.

У процесі роботи психологом Центру нами було проведено:

- індивідуальні консультації;
- навчання технік саморегуляції;
- роботу з особистими межами;
- тренінги профілактики співзалежності.

У результаті жінка змогла відновити власний психологічний ресурс, що позитивно вплинуло і на сімейні взаємини загалом.

4. Робота з дітьми ветеранів

Особливої уваги потребує робота з дітьми військовослужбовців. Нами встановлено, що діти часто не розуміють причин змін у поведінці батька або матері після повернення з фронту, що може викликати страх, тривожність та емоційне відчуження.

Наприклад, маленька дитина може боятися гучних реакцій ветерана або уникати спілкування через зміну його поведінки. Підлітки нерідко реагують протестною поведінкою, конфліктністю або замкнутістю.

Нами впроваджено:

- дитяче психологічне консультування;
- арттерапію;
- ігрову терапію;
- сімейні інтеграційні заходи;
- групові заняття для дітей ветеранів.

Приклад практичної ситуації

Після повернення батька з фронту дитина почала уникати спілкування з ним та відмовлялася залишатися з ним наодинці. У межах роботи Центру нами було організовано:

- сімейні арттерапевтичні заняття;
- спільні ігрові практики;
- психологічні вправи на формування довіри.

5. Групи взаємопідтримки для родин ветеранів

Нами встановлено, що важливим ресурсом адаптації є спілкування родин ветеранів між собою. Саме тому у Центрі ветеранів нами впроваджено групи взаємопідтримки, у межах яких члени родин можуть:

- обмінюватися досвідом;
- отримувати емоційну підтримку;
- знижувати рівень психологічної ізоляції;
- отримувати практичні поради.

Приклад практичної ситуації

Після участі у групах підтримки дружини ветеранів повідомляли про:

- зниження відчуття самотності;
- покращення емоційного стану;
- формування нових соціальних контактів;
- підвищення психологічної стійкості.

Практичні рекомендації для Центру ветеранського розвитку щодо роботи із родинами

На основі проведеного дослідження нами рекомендовано:

- створення окремого сектору сімейної підтримки;
- залучення сім'ї до всіх етапів адаптації ветерана;
- проведення регулярних психоосвітніх заходів;
- організацію сімейних консультацій;
- створення програм підтримки дітей ветеранів;
- розвиток груп взаємопідтримки;
- профілактику емоційного вигорання членів родини;
- впровадження довготривалого сімейного супроводу.

Нами розроблено систему рекомендацій для членів сімей військовослужбовців, спрямовану на покращення сімейного мікроклімату, зниження рівня конфліктності та полегшення процесу адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя. Встановлено, що саме родинне середовище є одним із ключових чинників успішної реінтеграції ветерана, оскільки рівень емоційної підтримки безпосередньо впливає на психологічний стан, поведінкові реакції та здатність військовослужбовця до відновлення соціальних зв'язків.

У зв'язку з цим членам сім'ї доцільно дотримуватися таких практичних рекомендацій:

1. Прийняти зміни, які відбулися або можуть відбутися з особистістю військовослужбовця після повернення із зони бойових дій, усвідомлюючи вплив пережитого бойового досвіду на його емоційний стан, поведінку та систему життєвих пріоритетів.

2. Розуміти трансформацію системи цінностей ветерана, оскільки участь у бойових діях часто змінює ставлення людини до життя, безпеки, міжособистісних взаємин, соціальної справедливості та власної ролі у суспільстві.

3. Усвідомлювати нові моделі поведінки та «правила життя», сформовані в умовах війни, зокрема підвищену настороженість, потребу в контролі ситуації, труднощі емоційного вираження чи схильність до дистанціювання.

4. Не примушувати військовослужбовця до психологічної роботи або відвертих розмов, оскільки ефективність психологічної підтримки значною мірою залежить від його внутрішньої готовності до комунікації та опрацювання травматичного досвіду.

5. Не намагатися прискорити процес адаптації, а надати ветерану достатньо часу для поступового повернення до цивільного способу життя, уникати надмірного тиску та завищених очікувань.

6. Сприяти пошуку індивідуальних способів адаптації, підтримуючи участь ветерана у професійній діяльності, спорті, громадських ініціативах, волонтерстві або інших формах соціальної активності; у разі потреби – залучати психологів, психотерапевтів чи соціальних працівників.

7. Створювати атмосферу емоційної безпеки та довіри в сім’ї, що передбачає відкриту комунікацію, відсутність осуду та готовність вислухати без нав’язування оцінок або порад.

8. Розуміти специфіку військового братерства, усвідомлюючи, що довіра до побратимів має особливий емоційний зміст і не повинна сприйматися родиною як прояв відчуження чи недостатньої близькості.

9. Поважати особисті межі ветерана, водночас зберігаючи власні психологічні межі та підтримуючи баланс між допомогою і надмірною опікою.

10. Проявляти терпіння, емоційну стриманість і підтримку, оскільки процес адаптації часто супроводжується емоційною нестабільністю, дратівливістю, замкненістю або труднощами комунікації.

На нашу думку, дотримання зазначених рекомендацій сприятиме зниженню рівня сімейної напруги, покращенню емоційної взаємодії між членами родини та створенню сприятливих умов для психологічного відновлення ветерана. Водночас сім'я повинна розглядатися не лише як ресурс підтримки, але й як окремий об'єкт психологічного супроводу, оскільки наслідки бойового досвіду впливають на всю систему сімейних взаємин.

Таким чином, нами доведено, що ефективна соціальна адаптація ветерана неможлива без системної роботи з його родиною. Саме сім'я виступає базовим середовищем психологічного відновлення, а тому діяльність Центру ветеранського розвитку повинна бути спрямована не лише на підтримку військовослужбовця, а й на формування комплексної системи сімейного супроводу, яка включає: психоосвіту; сімейне консультування; психологічну підтримку; розвиток навичок комунікації; роботу з дітьми; групи взаємопідтримки; профілактику емоційного вигорання родин.

Саме комплексний сімейноцентричний підхід здатний забезпечити не лише психологічну стабілізацію ветерана, а й довготривале соціальне благополуччя всієї родини.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та практичне дослідження проблеми адаптації військовослужбовців до умов мирного життя. Відповідно до поставленої мети та завдань дослідження сформульовано такі висновки.

1. Визначено сутність, структуру та основні компоненти соціальної адаптації ветеранів після участі у бойових діях. Розуміємо соціальну адаптацію військовослужбовців до умов мирного життя як складний, тривалий і багаторівневий процес повернення особистості до цивільного середовища після перебування в умовах бойових дій. Встановлено, що адаптація ветеранів не обмежується лише психологічним відновленням, а охоплює соціальну, професійну, правову, сімейну та особистісну сфери життєдіяльності.

Досліджено, що після участі у бойових діях військовослужбовець стикається з необхідністю переосмислення власної соціальної ролі, відновлення міжособистісних зв’язків, повернення до професійної діяльності, подолання наслідків бойового стресу та формування нової моделі поведінки в умовах цивільного життя. Встановлено, що важливими компонентами адаптації є психологічна стабілізація, соціальна інтеграція, професійна самореалізація, правова обізнаність, підтримка сім’ї та доступ до якісних соціальних послуг.

Обґрунтовано, що успішність адаптації залежить від поєднання індивідуальних ресурсів ветерана, рівня соціальної підтримки, ефективності державних і громадських інституцій, а також готовності суспільства приймати військовослужбовців як активних суб’єктів громадського життя.

2. Охарактеризовано зарубіжний досвід, роль сім’ї, соціального середовища та громадської підтримки у процесі адаптації ветеранів. Досліджено міжнародні підходи до реінтеграції ветеранів у цивільне середовище. Встановлено, що найбільш ефективними є комплексні моделі підтримки, які поєднують медичну допомогу, психологічну реабілітацію,

професійну перекваліфікацію, соціальний супровід, підтримку сімей та активну участь громадських організацій. У роботі проаналізовано досвід США, Великобританії, Канади, Австралії та Німеччини, де підтримка ветеранів має системний характер і реалізується через взаємодію державних структур, соціальних служб, реабілітаційних центрів і неурядових організацій.

Встановлено, що зарубіжний досвід може бути корисним для України, однак потребує адаптації до національних соціально-економічних умов, воєнного контексту, наявних ресурсів і реальних потреб українських ветеранів. Найбільш перспективними для впровадження є індивідуальні маршрути реінтеграції, кейс-менеджмент, центри кар'єрної підтримки, програми психологічної допомоги родинам, групи взаємопідтримки та партнерство держави з громадським сектором.

Доведено, що сім'я є одним із ключових чинників успішної адаптації військовослужбовця до умов мирного життя. Саме родинне середовище забезпечує емоційну підтримку, відчуття безпеки, стабілізацію психічного стану та поступове відновлення соціальних зв'язків. Водночас встановлено, що наслідки бойового досвіду впливають не лише на самого ветерана, а й на всю сімейну систему, змінюючи комунікацію, розподіл ролей, емоційний клімат і характер взаємодії між членами родини.

Обґрунтовано, що громада та соціальне середовище також відіграють важливу роль у процесі реінтеграції. На рівні громади створюються умови для соціальної активності ветеранів, їхнього залучення до громадських ініціатив, професійної реалізації та подолання соціальної ізоляції. Встановлено, що ефективна адаптація можлива лише за умови узгодженої взаємодії сім'ї, громади, державних структур, ветеранських організацій та фахівців соціально-психологічної сфери.

3. Проведено емпіричне дослідження проблем адаптації військовослужбовців до умов мирного життя. Емпіричне дослідження проведено на базі Центру ветеранського розвитку. Встановлено, що процес адаптації військовослужбовців до мирного життя має складний і

нерівномірний характер, оскільки значна частина респондентів мала безпосередній бойовий досвід, фізичні травми, психологічні наслідки участі у бойових діях та труднощі професійної реінтеграції.

Встановлено, що значущим бар'єром адаптації є недостатня координація між установами, бюрократичні труднощі, складність оформлення документів, затримки соціальних виплат, інформаційні прогалини та неоднакова доступність психологічної допомоги для різних категорій ветеранів

Водночас встановлено, що важливими ресурсами адаптації є підтримка сім'ї, взаємодія з побратимами, участь у ветеранських і громадських організаціях, доступ до реабілітаційних послуг, психологічна допомога та можливість професійної самореалізації.

4. Розроблено практичні рекомендації та кейси щодо вдосконалення діяльності Центру ветеранського розвитку у сфері соціально-психологічної підтримки військовослужбовців та членів їхніх сімей. На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації щодо оптимізації адаптації військовослужбовців до умов мирного життя. Обґрунтовано необхідність створення комплексної моделі супроводу ветерана, яка має включати психологічну, соціальну, професійну, правову та сімейну підтримку.

Встановлено, що діяльність Центру ветеранського розвитку доцільно спрямовувати не лише на індивідуальну роботу з ветеранами, а й на системну підтримку членів їхніх родин. У роботі запропоновано створення окремого сектору сімейної підтримки, проведення регулярних психоосвітніх заходів, організацію сімейних консультацій, розвиток програм підтримки дітей ветеранів, груп взаємопідтримки та довготривалого сімейного супроводу .

Встановлено, що ефективними формами роботи є тренінги сімейної комунікації, індивідуальні консультації, групи підтримки для дружин і партнерів ветеранів, арттерапевтичні заняття з дітьми, спільні сімейні практики та психологічні вправи на формування довіри.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аналітична інформація за даними Міністерства у справах ветеранів України. URL: https://data.mva.gov.ua/

2. Андросович К. А. Феномен соціальної адаптації як предмет наукового аналізу. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. № 3 (46). С. 20–24.

3. Баско А. В., Собакарь А. О., Миронюк С. А. Методики реабілітації військовослужбовців, стан функціонування та розвиток реабілітаційних центрів як один із напрямів діяльності органів місцевого самоврядування. *Rehabilitation and Recreation*. 2024. № 18 (1). С. 78–93. DOI: https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.9.

4. Біронт О. Соціальна адаптація ветеранів та членів їх сімей в Україні у процесі переходу від військового до цивільного життя. Львів : УКУ, 2025. 156 с.

5. Бондар Л. В. Психолого-педагогічні особливості адаптації першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, психологія.* 2016. № 8. DOI: https://doi.org/10.18372/2411-264X.8.12326.

6. Буряк О. О., Гіневський М. І., Катеруша Г. Л. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил.* 2015. № 3 (44). С. 137–141.

7. Буяльська Т. Б., Прищак М. Д. Теоретичні аспекти адаптації студентів І курсу до навчання у ВНЗ. *Гуманізм та освіта : матеріали IX Міжнар. наук.-практ. конф. Вінниця : ВНТУ, 2008. URL*: http://conf.vntu.edu.ua/humed/2008/txt/Buyalska.php .

8. Важкі цифри: як сприймати нові дані про військові втрати. Deutsche Welle. URL: https://www.dw.com/uk/vazki-cifri-ak-sprijnali-ukrainci-novi-dani-pro-vijskovi-vtrati/a-68381601.

9. Васильова Н., Іванов Є. Соціально-психологічна реабілітація і адаптація військовослужбовців до цивільного життя: виклики та шляхи їх подолання Суспільство та національні інтереси. №8 (8). 2024. URL: https://perspectives.pp.ua/index.php/sni/issue/view/302

10. Вдовіченко О., Соколова І., Педченко О., Степанова С., Фролова О. Психологічна реабілітація і супровід ветеранів війни: досвід Ізраїлю. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Technicznej w Katowicach*. 2023. Вип. 16. С. 107–118. DOI: https://doi.org/10.54264/0066.

11. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 374 с.

12. Жунсі Ху. Сутність та особливості поняття адаптації у науковій літературі. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки.* 2013. № 3. С. 265–274. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2013_3_38

13. Закон України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12#Text

14. Зубченко В. Г. Адаптаційні особливості педагогів як фактор ефективності педагогічної діяльності. Київ : Товариство «Знання» України, 1996. 19 с.

15. Інтеграція ветеранів та ветеранок у професійній сфері: поради роботодавцю. Mental Health for Ukraine (MH4U). 2025. URL: https://www.mh4u.in.ua/ .

16. Ірхін Ю. Психологічні аспекти адаптації військових до мирного життя після служби. Перспективи та інновації науки. №8 (42) 2024. URL: https://perspectives.pp.ua/index.php/pis/issue/view/267

17. Ідаптація і реабілітація учасників бойових дій. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2025. Випуск 23. С. 86–95. URL: https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/uk/v23-2025

18. Коленіченко Т. І. Концептуальні засади дослідження проблеми адаптації особистості до нових умов життєдіяльності. *Наукові записки*

Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія. 2015. Вип. 43. С. 431–435.

19. Коленіченко Т. І. Методологічні принципи соціальної реінтеграції ветеранів гібридної війни. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2022. № 173 (17). С. 43–47.

20. Кондрюкова В., Слюсар І. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навч.-метод. посіб. Київ : Гнозис, 2013. 116 с.

21. Костишин Е., Грицанюк В., Шевців Ю. Досвід США щодо реінтеграції ветеранів війни до цивільного життя. *Соціальна робота та соціальна освіта.* 2024. № 1 (12). С. 11–18. DOI: https://doi.org/10.31499/2618-0715.1(12).2024.305055.

22. Кримчак Л. Ю. Профілактика професійного вигорання фахівців у практиці соціальної роботи з пораненими військовослужбовцями. *Інклюзія і освіта*. 2024. № 2. С. 36–42. DOI: https://doi.org/10.32782/2787-5137-2024-2-5.

23. Кучеренко С. М., Хоменко Н. М. Організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя. *Проблеми екстремальної та кризової психології : зб. наук. праць*. Харків : НУЦЗУ, 2017. Вип. 21. С. 66–74.

24. Ляска О. Психометричні аспекти оцінювання емоційного стану ветеранів. Київ, 2025. 84 с.

25. Медвідь М. М., Звєрєв М. В. Забезпечення військ (сил) людськими ресурсами шляхом створення та розвитку соціальної інституції військових інструкторів як елемента механізму державного управління. *Актуальні проблеми державного управління.* 2019. № 1 (55). DOI: https://doi.org/10.34213/ap.19.01.06.

26. Микитюк І. А. Дидактична адаптація як важливий чинник формування загальнокультурної компетентності студентів у процесі вивчення психолого-педагогічних дисциплін. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні та*

психологічні науки. 2013. № 2. С. 130–136. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnapv_ppn_2013_2_16

27. Мороз О. Г., Падалка О. С., Юрченко В. І. Педагогіка і психологія вищої школи : навч. посіб. Київ : НПУ, 2003. 267 с.

28. Музичко Л. Т. Подолання посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців. *Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки) : зб. наук. праць. Кам'янець-Подільський*, 2017. Вип. 10. С. 289–299.

29. Омельченко С. О., Юрків Я. І. Теоретичні аспекти соціально-психологічної адаптації ветеранів у діяльності реабілітаційного центру. *Вісник ЛНУ ім. Т. Шевченка*. 2025. № 1. С. 144–150.

30. Орловська О. Особливості адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя. *Молодий вчений*. 2019. № 8 (72). С. 45–49. DOI: https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-8-72-11

31. Павлик Н. В. Психологічна адаптація особистості в екстремальних умовах військової діяльності. *Збірник наукових праць Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних сил України*. 2005. Т. 8, № 4. С. 37–41.

32. Пєша І., Тілікіна Н., Андріученко Т. Алгоритм впровадження менторської підтримки ветеранів війни у територіальній громаді. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2024. Вип. 1 (12).

33. Практичні рекомендації VeteranHub та Українського ветеранського фонду щодо працевлаштування ветеранів. Київ, 2024.

34. Пріб Г. А., Бегеза Л. Є., Раєвська Я. М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців / ветеранів: проблематика вивчення. *Габітус*. 2022. Вип. 35. С. 159–163. DOI: https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.35.23

35. Пріб Г. А., Раєвська Я. М., Бегеза Л. Є. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33 (72), № 2. С. 104–109. DOI: https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/17

36. Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту : Закон України від 22.10.1993 р. № 3551-XII. URL: https://protocol.ua/ua/pro_status_veteraniv_viyni_garantii_ih_sotsialnogo_zahistu

37. Пшик-Ковальська О., Замулко І., Перун В. Виклики та перспективи соціально-професійної адаптації ветеранів в Україні. *Економіка та суспільство*. 2025. № 77.

38. Саранча І., Стасюк В. Соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій до умов життя. *Scientific Issues of Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University. Section: Pedagogics and Psychology*. 2022. № 71. С. 127–133. DOI: https://doi.org/10.31652/2415-7872-2022-71-127-133

39. .Сорока О. В. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх вчителів початкової школи до використання арт-терапевтичних технологій : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Тернопіль, 2016. 534 с.

40. Соціально-психологічна адаптація. URL: https://studfile.net/preview/6327410/page:8/

41. .Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

42. Удод С. Ю., Пирог Г. В. Сімейна взаємодія та адаптація в родинах військових в умовах соціальної кризи. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2023. 112 с.

43. Уряд схвалив Стратегію ветеранської політики на період до 2030 року. Міністерство у справах ветеранів України. 2024. URL: https://mva.gov.ua/

44. .Цапро О. Соціально-психологічна адаптація ветеранів. Київ : КНУ, 2025. 142 с.

45. Шаповалова О. Напрямки дослідження трудо-правового механізму адаптації ветеранів війни до цивільного життя. *Приватне право і підприємництво.* 2024. № 24 (2). С. 219–225.

46. Швець Т., Озеров М. Трансформація підходів і моделей соціальної підтримки ветеранів війни в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* 2026. №4.

47. Шльонська О. О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу. *Актуальні проблеми психології. Серія: Консультативна психологія і психотерапія*. 2013. Вип. 9. URL: http://neurocorrection.com.ua/publikatsii/item/75-rozglyad-ponyattya-adaptatsiya-z-poglyadu-sistemnogo-pidkhodu

ДОДАТКИ

Додаток А

Індикатори діагностики адаптації військовослужбовців до умов мирного життя

№ п.п.	Напрям діагностики	Основні показники адаптації військовослужбовців до мирного життя
1	**Бойовий досвід та тривалість служби**	95 % ветеранів проходили службу в зоні бойових дій; 75 % перебували на службі понад 1 рік; 22 % служили 12–18 місяців; 24 % – 18–24 місяці; 29 % – 24–36 місяців.
2	**Спосіб мобілізації**	65 % добровільно звернулися до ТЦК; 35 % отримали повістку.
3	**Місце перебування під час опитування**	59 % перебували вдома; 30 % – у медичних або реабілітаційних закладах; 11 % – у громадських чи ветеранських організаціях.
4	**Статус ветерана та демобілізація**	48 % мали офіційний статус ветерана; 77 % – статус учасника бойових дій; 57 % завершили демобілізацію; 43 % перебували в процесі демобілізації; серед них 53 % проходили демобілізацію 1–3 місяці, 32 % – 3–6 місяців.
5	**Фізичний стан та поранення**	71 % мали бойові поранення або травми; 27 % – статус особи з інвалідністю; 29 % не мали бойових травм; 31 % повідомили про незначний вплив травм на повсякденне життя; 20 % – про помірний вплив; 12 % – про тяжкий вплив
6	**Працевлаштування та економічна адаптація**	37 % ветеранів були безробітними; 24 % планували повернення на службу; 33 % отримували понад 20 000 грн на місяць; 36 % – від 8 000 до 20 000 грн; 7 % – менше 8 000 грн. Серед ветеранів із тяжкими травмами рівень безробіття був вищим.
7	**Загальний рівень труднощів адаптації**	Інтегральний показник труднощів адаптації – 5,8 із 10 балів, що свідчить про помірний рівень складності реінтеграції.
8	**Основні труднощі цивільної адаптації**	53 % мали труднощі з вирішенням життєвих проблем; 51 % – зі зосередженням уваги; 44 % – з опануванням нових навичок; 43 % – з виконанням щоденних обов’язків; 41 % – із працевлаштуванням; 38 % – із підтриманням

		сімейних стосунків; 34 % – з інтимними взаєминами.
9	**Психічне здоров'я та ПТСР**	Понад 50 % ветеранів повідомляли про тривожні сновидіння, повторне переживання травматичних подій, дратівливість, агресивність та уникання нагадувань про війну. У ветеранів із тяжкими травмами симптоми ПТСР були більш вираженими.
10	**Агресія, тривожність, депресія**	Рівень депресії та тривожності не мав суттєвих відмінностей від загального населення, однак рівень агресивності у ветеранів був вищим. Найвищі показники агресії фіксувалися у ветеранів із бойовими травмами та досвідом насильства.
11	**Соціальна підтримка**	82 % ветеранів отримували значну підтримку від членів родини; близько половини – від друзів-військовослужбовців і цивільних друзів. До 23 % не отримували підтримки від військових частин; 14 % – від громадських організацій; 10 % – від роботодавців
12	**Вплив соціальної підтримки**	Наявність емоційної підтримки та можливостей для соціалізації корелювала зі зниженням рівня ПТСР, депресивних проявів та агресії. Найбільший позитивний вплив мала підтримка родини, цивільних друзів та військових підрозділів.
13	**Ефективність послуг демобілізації**	70 % позитивно оцінили медичні заклади; 65 % – реабілітаційні центри; 56 % – допомогу громадських організацій; 55 % – роботу ЦНАП; 49 % – психосоціальну підтримку та допомогу військових частин; лише 45 % позитивно оцінювали соціальні виплати.
14	**Бар'єри доступу до послуг**	34 % вказували на відсутність координації між установами; 33 % – на довгі черги; 32 % – на складність подання документів; 29 % – на недостатню поінформованість; 29 % – на затримки виплат; 27 % – на труднощі оформлення документів; 25 % – на упереджене ставлення; 24 % – на корупцію.
15	**Доступ до психосоціальної допомоги**	Ветерани повідомляли про меншу кількість бар'єрів у доступі до психологічної допомоги, ніж загальне населення, однак

		якість послуг оцінювалася як середня. Ветеранки та мешканці сільської місцевості мали гірший доступ до таких послуг.
16	**Довіра до інституцій**	Найвищий рівень довіри ветерани висловлювали до ЗСУ, ДСНС та громадських організацій. Водночас рівень довіри до центральної та місцевої влади, поліції та судової системи залишався низьким.
17	**Громадянська активність та ідентичність**	Ветерани демонстрували вищий рівень громадянського обов'язку, ніж населення загалом. Більшість підтримувала відновлення територіальної цілісності України та вважала готовність захищати державу важливою ознакою української ідентичності.

Додаток В

Узагальнені результати діагностики адаптації військовослужбовців до умов мирного життя

Напрям діагностики	**Основні показники адаптації військовослужбовців до мирного життя**
Бойовий досвід та тривалість служби	95 % ветеранів проходили службу в зоні бойових дій; 75 % перебували на службі понад 1 рік; 22 % служили 12–18 місяців; 24 % – 18–24 місяці; 29 % – 24–36 місяців.
Спосіб мобілізації	65 % добровільно звернулися до ТЦК; 35 % отримали повістку.
Місце перебування під час опитування	59 % перебували вдома; 30 % – у медичних або реабілітаційних закладах; 11 % – у громадських чи ветеранських організаціях.
Статус ветерана та демобілізація	48 % мали офіційний статус ветерана; 77 % – статус учасника бойових дій; 57 % завершили демобілізацію; 43 % перебували в процесі демобілізації; серед них 53 % проходили демобілізацію 1–3 місяці, 32 % – 3–6 місяців.
Фізичний стан та поранення	71 % мали бойові поранення або травми; 27 % – статус особи з інвалідністю; 29 % не мали бойових травм; 31 % повідомили про незначний вплив травм на повсякденне життя; 20 % – про помірний вплив; 12 % – про тяжкий вплив
Працевлаштування та економічна адаптація	37 % ветеранів були безробітними; 24 % планували повернення на службу; 33 % отримували понад 20 000 грн на місяць; 36 % – від 8 000 до 20 000 грн; 7 % – менше 8 000 грн. Серед ветеранів із тяжкими травмами рівень безробіття був вищим.
Загальний рівень труднощів адаптації	Інтегральний показник труднощів адаптації – 5,8 із 10 балів, що свідчить про помірний рівень складності реінтеграції.
Основні труднощі цивільної адаптації	53 % мали труднощі з вирішенням життєвих проблем; 51 % – зі зосередженням уваги; 44 % – з опануванням нових навичок; 43 % – з виконанням щоденних обов’язків; 41 % – із працевлаштуванням; 38 % – із підтриманням сімейних стосунків; 34 % – з інтимними взаєминами.
Психічне здоров’я та ПТСР	Понад 50 % ветеранів повідомляли про тривожні сновидіння, повторне переживання травматичних подій, дратівливість, агресивність та уникання нагадувань про війну. У ветеранів із тяжкими травмами симптоми ПТСР були більш вираженими.
Агресія, тривожність, депресія	Рівень депресії та тривожності не мав суттєвих відмінностей від загального населення, однак рівень агресивності у ветеранів був вищим. Найвищі показники

	агресії фіксувалися у ветеранів із бойовими травмами та досвідом насильства.
Соціальна підтримка	82 % ветеранів отримували значну підтримку від членів родини; близько половини – від друзів-військовослужбовців і цивільних друзів. До 23 % не отримували підтримки від військових частин; 14 % – від громадських організацій; 10 % – від роботодавців
Вплив соціальної підтримки	Наявність емоційної підтримки та можливостей для соціалізації корелювала зі зниженням рівня ПТСР, депресивних проявів та агресії. Найбільший позитивний вплив мала підтримка родини, цивільних друзів та військових підрозділів.
Ефективність послуг демобілізації	70 % позитивно оцінили медичні заклади; 65 % – реабілітаційні центри; 56 % – допомогу громадських організацій; 55 % – роботу ЦНАП; 49 % – психосоціальну підтримку та допомогу військових частин; лише 45 % позитивно оцінювали соціальні виплати. Найнижчі оцінки отримали ВЛК, МСЕК та ТЦК
Бар'єри доступу до послуг	34 % вказували на відсутність координації між установами; 33 % – на довгі черги; 32 % – на складність подання документів; 29 % – на недостатню поінформованість; 29 % – на затримки виплат; 27 % – на труднощі оформлення документів; 25 % – на упереджене ставлення; 24 % – на корупцію.
Доступ до психосоціальної допомоги	Ветерани повідомляли про меншу кількість бар'єрів у доступі до психологічної допомоги, ніж загальне населення, однак якість послуг оцінювалася як середня. Ветеранки та мешканці сільської місцевості мали гірший доступ до таких послуг.
Довіра до інституцій	Найвищий рівень довіри ветерани висловлювали до ЗСУ, ДСНС та громадських організацій. Водночас рівень довіри до центральної та місцевої влади, поліції та судової системи залишався низьким.
Сприйняття корупції	64 % – що корумпованими є судді та прокурори; близько 50 % вважали корумпованою поліцію.
Громадянська активність та ідентичність	Ветерани демонстрували вищий рівень громадянського обов'язку, ніж населення загалом. Більшість підтримувала відновлення територіальної цілісності України та вважала готовність захищати державу важливою ознакою української ідентичності.