


Міністерство освіти і науки України  
Бердянський державний педагогічний університет  
Кафедра соціальної роботи та інклюзивної освіти

Допущено до захисту  
Завідувач кафедру  
 Катерина ПЕТРОВСЬКА  
«22» листопада 2025

Кваліфікаційна робота магістра

**“РОЛЬ РОДИНИ У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ  
АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ”**

Виконавець: здобувачка вищої освіти другого  
(магістерського) рівня вищої освіти  
II курсу, групи М23СР  
Галузь знань 23 Соціальна робота  
спеціальності 231 “Соціальна робота”  
Освітньо-професійна програма:  
«Поствоєнна соціально-педагогічна  
реабілітація»

**Ірина БАЛАБАН**

Керівник: к.пед.н., доцент **Петровська К.В.**

Рецензент: к.пед.н., доцент **Тургенєва А.О.**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ</b> .....	10
1.1. Поняття та особливості соціально-психологічної адаптації ветеранів .....	10
1.2. Роль родини у процесі адаптації ветеранів до цивільного життя.....	15
<b>Висновки до першого розділу</b> .....	21
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ РОДИНИ У ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ..</b>	23
2.1. Порівняльний аналіз українського та зарубіжного досвіду підтримки та участі родини в адаптації ветеранів .....	23
2.2. Констатувальний аналіз рівня соціально-психологічної адаптації ветеранів у взаємодії з родиною.....	32
2.3. Визначення ефективних стратегій родинної підтримки для покращення адаптації ветеранів у цивільному житті .....	40
<b>Висновки до другого розділу</b> .....	54
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ</b> .....	56
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b> .....	59
<b>ДОДАТКИ</b> .....	64

## ВСТУП

Проблема соціально-психологічної адаптації ветеранів до цивільного життя є надзвичайно актуальною для сучасної України, яка вже понад десять років перебуває в умовах військових дій. За даними Міністерства у справах ветеранів України, станом на 25 липня 2024 року в Україні налічується 1,3 мільйона ветеранів, з яких приблизно 80% мобілізовані особи, і ця цифра, на жаль, продовжує зростати [1, 14]. Значна частина з них стикається з труднощами реінтеграції у суспільство, зокрема з проблемами працевлаштування, комунікації, психологічного здоров'я та соціальної підтримки.

Одним із ключових факторів успішної реінтеграції є підтримка з боку родини. Сім'я забезпечує емоційну стабільність, мотивацію та сприяє відновленню психологічного балансу ветерана. Однак, військовий досвід нерідко призводить до змін у сімейних відносинах, що може викликати стресові ситуації та конфлікти.

Статистичні дані свідчать про зростання кількості розлучень в Україні під час війни. За перше півріччя 2022 року було зареєстровано 7 632 розлучення, тоді як за аналогічний період 2024 року ця цифра зросла до 15 578, що майже вдвічі більше [14]. Хоча ці дані стосуються загальної кількості розлучень, можна припустити, що частина з них пов'язана з труднощами адаптації ветеранів та впливом військових дій на сімейні стосунки.

У країнах із розвиненою системою ветеранської реабілітації, таких як США та Канада, активно застосовуються сімейно-орієнтовані підходи до підтримки ветеранів. В Україні такі практики ще не набули широкого розповсюдження, що підкреслює необхідність глибокого дослідження ролі родини у процесі адаптації ветеранів.

Таким чином, вивчення впливу сімейного середовища на соціально-психологічну адаптацію ветеранів є важливим кроком для розробки ефективних програм підтримки, спрямованих на успішну реінтеграцію військовослужбовців у цивільне життя та зміцнення інституту сім'ї в умовах сучасних викликів.

Дослідження проблеми соціально-психологічної адаптації ветеранів до цивільного життя привертає увагу як вітчизняних, так і зарубіжних науковців.

Так, наприклад, дослідження «Шлях ветеранів та ветеранок» (К. Василенко, О. Романцова, А. Бондаренко, Є. Козлова, А. Колумбет, Є.Глібовицький, А. Бондаренко, К. Куценко) є першим у своєму роді в Україні системним аналізом життєвого шляху ветеранів і ветеранок від моменту ухвалення рішення про службу до процесу адаптації в цивільному житті, старіння та помирання. Дослідження проведене командою «Veteran Hub» за підтримки IREX та Державного департаменту США [6, 17].

У роботі комплексно розглянуто етапи та фактори, які впливають на добробут ветеранів та їхніх близьких на різних етапах життєвого шляху: до початку служби, під час служби, у період переходу до цивільного життя, а також у процесі вкорінення, виходу на пенсію та старіння. Окрема увага приділена понятійному апарату, що допомагає зрозуміти специфіку досвіду ветеранів, а також впливу соціального оточення та системи підтримки на їхню адаптацію.

Методологія дослідження базується на глибинних інтерв'ю, експертних консультаціях та аналітичній роботі дослідницької команди. Результати мають практичне значення для фахівців соціальної сфери, родин ветеранів, розробників державної політики та всіх, хто працює над створенням ефективної системи підтримки ветеранів в Україні.

Дослідження «Концепція політики щодо ветеранів та їхніх сімей» розглядає необхідність розробки оновленої державної політики, яка має

враховувати актуальні потреби ветеранів, ветеранок та їхніх родин в умовах постійних викликів війни. Документ містить експертні рекомендації, спрямовані на створення цілісної системи підтримки, що охоплює не лише правові, але й психологічні, медичні та соціальні аспекти. Однією з основних тем є перегляд статусу ветеранів та ветеранок, що потребує змін у законодавстві для ефективної реінтеграції та підтримки цих осіб у цивільному житті.

Розглядається важливість уваги до людського аспекту, а не лише формальних статусів, що дозволить створити середовище, яке відповідає на потреби ветеранів та їхніх сімей. Документ також пропонує змінити архітектуру системи ветеранських справ, підвищуючи її ефективність через врахування рекомендацій громадських організацій, зокрема Veteran Hub [6] та «Правозахисного центру для військових «Принцип»» [10], що мають великий досвід у роботі з ветеранами.

Зокрема, представники таких організацій, як Оксана Коляда з ГО «Простір можливостей» [9] і Юлія Морій з ГО «Юридична сотня» [11], вносять свої пропозиції, що стосуються забезпечення більш доступної правової допомоги та розвитку програм реінтеграції. Важливим аспектом є активне залучення ветеранів до соціальних ініціатив, що дозволить їм брати участь у процесах відновлення та розвитку країни після війни.

Пропоновані зміни стосуються не лише правових аспектів, а й архітектури державної політики, яка повинна бути орієнтована на реальні потреби ветеранів та їхніх сімей. Таким чином, документ виступає як важливий інструмент для вдосконалення політики та створення ефективної системи підтримки ветеранів, яка відповідатиме викликам сучасності.

У посібнику «Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО» (О. Явна, О. Сергієнко, В. Караваєв та В. Паробій) надаються методичні рекомендації для ведучих груп підтримки, акцентуючи увагу на важливості соціально-психологічної підтримки родини у процесі адаптації.

Важливе значення для нашого дослідження мають роботи зарубіжних дослідників. Болгарські дослідники В. Терзієв та С. Дімітрова вивчають різні моделі соціальної адаптації військовослужбовців та фактори, що впливають на рівень інституалізації цього процесу [31].

Практичне значення має також робота американських вчених К. Ельнітські, М. Фішер та К. Блевінс «Реінтеграція військовослужбовців та ветеранів: концептуальний аналіз, уніфіковане визначення та ключові сфери» [28, 29]. Автори дослідили проблему «валідного та надійного вимірювання реінтеграції». Було уточнено різні концепції соціальної адаптації військовослужбовців та окреслено фактори їх вибору в реальному житті.

Культурним аспектам соціальної адаптації військовослужбовців присвячено дослідження Л. Купер, Н. Каддіка, Л. Годьєр, А. Купера, М. Фоссея «Перехід від військового до цивільного життя: вивчення культурної компетенції» [25, 26], де вони розкривають вплив таких факторів як гендер та ідентичність, а сам процес соціальної адаптації військовослужбовців розглядають у контексті концепцій П'єра Бурдьє габітус, капітал та соціальне поле.

Загалом, дослідження охоплюють широкий спектр питань, пов'язаних із соціально-психологічною адаптацією ветеранів, включаючи роль сім'ї, психологічну підтримку, гендерні особливості та розробку проактивних методик для полегшення переходу до цивільного життя.

Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених соціально-психологічній адаптації ветеранів до цивільного життя, залишається низка аспектів, які потребують подальшого наукового вивчення.

По-перше, більшість вітчизняних досліджень зосереджуються на загальних психологічних труднощах ветеранів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), труднощі працевлаштування та проблеми інтеграції у суспільство. Водночас, питання ролі родини у цьому процесі,

хоча й розглядається, залишається недостатньо вивченим у контексті сучасних викликів, спричинених повномасштабною війною в Україні.

По-друге, у закордонних дослідженнях більше уваги приділяється превентивним стратегіям та методикам, які допомагають ветеранам підготуватися до повернення в цивільне життя ще до завершення їхньої служби. Такі підходи практично не адаптовані до українських реалій, що створює прогалину у формуванні комплексних програм підтримки.

По-третє, в українських наукових джерелах бракує довгострокових емпіричних досліджень щодо того, як змінюється динаміка адаптації ветеранів залежно від їхнього сімейного статусу, рівня соціальної підтримки та психологічних ресурсів.

Це призвело до вибору теми магістерського дослідження **«Роль родини у процесі соціально-психологічної адаптації ветеранів до цивільного життя»**.

**Об'єкт дослідження** – процес соціально-психологічної адаптації ветеранів до цивільного життя в аспекті взаємодії з родиною.

**Предмет дослідження** – роль родини в процесі соціально-психологічної адаптації ветеранів, а також фактори, що визначають успіх чи труднощі адаптації в родинному середовищі.

**Мета дослідження** – визначення ролі родини у процесі соціально-психологічної адаптації ветеранів до цивільного життя, зокрема в умовах постійних військових дій в Україні, а також розробка рекомендацій щодо покращення підтримки родинами ветеранів для їх успішної реінтеграції в суспільство.

Відповідно до проблеми, об'єкта, предмета і мети дослідження вирішувалися такі завдання:

1. Розглянути поняття та особливості соціально-психологічної адаптації ветеранів, визначити основні чинники, що впливають на цей процес.

2. Проаналізувати роль родини у процесі адаптації ветеранів, зокрема в контексті її підтримки та взаємодії з ветераном після повернення до цивільного життя.

3. Провести порівняльний аналіз досвіду підтримки родини в адаптації ветеранів в Україні та за кордоном, виявити подібності та відмінності у підходах до підтримки ветеранів.

4. Здійснити констатувальний аналіз рівня соціально-психологічної адаптації ветеранів в умовах взаємодії з родиною, визначити ефективність таких взаємодій.

5. Розробити ефективні стратегії родинної підтримки для покращення адаптації ветеранів у цивільному житті, на основі виявлених результатів дослідження.

Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс різноманітних **методів дослідження**:

- *теоретичні методи*: аналіз наукових джерел та літератури з проблеми адаптації ветеранів і ролі родини в цьому процесі; порівняльний аналіз зарубіжних та вітчизняних підходів до адаптації ветеранів; системний підхід до вивчення взаємозв'язку між родиною і процесом адаптації;

- *емпіричні методи*: анкетування ветеранів та їхніх родин для вивчення їхнього досвіду адаптації; глибинні інтерв'ю з ветеранами, соціальними працівниками та фахівцями, що займаються реабілітацією ветеранів; спостереження за процесами адаптації у реальних умовах, зокрема у контексті участі родини у цих процесах;

- *статистичні методи*: аналіз кількісних та якісних показників, обробка отриманих даних за допомогою методів кількісного аналізу для оцінки значущості результатів дослідження, контент-аналіз відгуків та суб'єктивних оцінок учасників дослідження.

**Структура магістерської роботи:** Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 67 сторінок, із них основного тексту – 58 сторінок.

# РОЗДІЛ 1.

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ

### **1.1. Поняття та особливості соціально-психологічної адаптації ветеранів**

Соціально-психологічна адаптація ветеранів до цивільного життя є складним і багатогранним процесом, що охоплює перебудову особистості військовослужбовця до нових умов соціального функціонування після завершення служби. У контексті України, яка вже тривалий час перебуває у стані військового конфлікту, питання адаптації стає не лише соціальним, а й національно важливим викликом. Масовий характер мобілізації, високий рівень бойового стресу, а також невідповідність системи соціальної підтримки до масштабного повернення військових у мирне життя обумовлюють необхідність комплексного наукового аналізу феномену соціально-психологічної адаптації ветеранів.

Соціально-психологічна адаптація ветеранів визначається Л. Коробка, В. Васютинським та В. Вінковим як процес відновлення особистості до умов мирного життя після проходження бойового досвіду, з акцентом на внутрішні та зовнішні чинники адаптації [7].

В. Климчук подає адаптацію як динамічний процес пристосування особистості до нових умов після екстремальних впливів, включаючи військові події [6].

У міжнародній практиці (зокрема, в підходах до ветеранів у США) адаптація трактується як процес повернення до функціонування після стресових або травматичних подій (APA Dictionary of Psychology) [22].

Отже, узагальнюючи думки різних авторів, у нашому дослідженні, під *соціально-психологічною адаптацією* розуміється процес відновлення здатності особистості функціонувати у нових умовах соціального

*середовища після пережитих травматичних подій, зокрема досвіду участі у бойових діях.*

Згідно з дослідженнями у сфері військової психології та соціальної реінтеграції (Василенко К., Романцова О., 2023; Elbogen et al., 2012; Elnitsky et al., 2017), соціально-психологічна адаптація ветеранів включає ряд ключових компонентів, кожен з яких взаємопов'язаний і впливає на загальний рівень адаптованості особи до цивільного життя [27, 28]:

- **когнітивний компонент** – передбачає усвідомлення нових реалій життя, здатність приймати зміни в соціальному статусі, ролях та очікуваннях (Elnitsky et al., 2017);

- **емоційний компонент** – характеризується здатністю до емоційної стабілізації, саморегуляції, подолання посттравматичних реакцій та зменшення рівня тривожності (Elbogen et al., 2012);

- **поведінковий компонент** – включає зміну способів реагування та дій у мирному середовищі, відмову від військових моделей поведінки на користь цивільних (Коляда О., 2022);

- **соціальний компонент** – передбачає налагодження контактів, інтеграцію у соціальні структури, зокрема родину, трудовий колектив, місцеву громаду, що є визначальним у формуванні відчуття приналежності (Veteran Hub, 2023; Cooper et al., 2018).

Для кращого розуміння багатогранності процесу соціально-психологічної адаптації ветеранів нами було систематизовано основні компоненти адаптації, їхні особливості, типові труднощі, а також надано практичні приклади підтримки як в Україні, так і за кордоном. Нижче наведена таблиця узагальнює ключові елементи адаптації, що часто зустрічаються у сучасних дослідженнях і практиках, що дає змогу чіткіше уявити складність і взаємозв'язок цих процесів (див.Таблицю 1.1.1.).

### Основні компоненти та особливості соціально-психологічної адаптації ветеранів

Компонент адаптації	Опис	Основні труднощі	Приклади підтримки	Ключові автори/джерела
<b>Когнітивний</b>	Усвідомлення нових соціальних ролей, реалій життя	Сприйняття втрати статусу, конфлікт ролей	Психологічне консультування, тренінги	Elnitsky et al., 2017; Коробко Л., Климчук В.
<b>Емоційний</b>	Емоційна стабілізація, подолання ПТСР	Посттравматичний стрес, тривога, депресія	Психотерапія, групова підтримка	Elbogen et al., 2012; Горбунова В.
<b>Поведінковий</b>	Зміна моделей поведінки, соціалізація	Збереження військових стереотипів, конфлікт цінностей	Професійне навчання, адаптаційні тренінги	Коляда О., 2022; Veteran Hub, 2023
<b>Соціальний</b>	Відновлення соціальних зв'язків, інтеграція в громаду	Ізоляція, втрата контактів, недовіра до інституцій	Громадські ініціативи, волонтерські програми	Cooper et al., 2018; ГО «Принцип», 2024
<b>Ідентичність</b>	Прийняття нової соціальної ролі	Внутрішні конфлікти, пошук сенсу, зміна самооцінки	Психологічні програми, підтримка родини	Cooper L., Caddick N., Godier L., 2020

Аналіз таблиці демонструє, що соціально-психологічна адаптація ветеранів є комплексним процесом, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові, соціальні компоненти, а також питання ідентичності. У контексті України особливо гостро відчуваються проблеми соціальної інтеграції через недовіру до державних інституцій та недостатню кількість системних програм підтримки. Водночас досвід зарубіжних країн показує, що успішна адаптація можлива за умови комплексного підходу, що поєднує психологічну допомогу, професійну підготовку і активне соціальне включення. Отже, для підвищення ефективності адаптаційних заходів в Україні необхідно враховувати всі ці аспекти, розвивати міждисциплінарні програми та посилювати співпрацю між ветераном, родиною і суспільством.

Особливістю адаптації ветеранів є необхідність подолання розриву між військовим та цивільним способами життя, що виявляється у змінах ціннісної орієнтації, стилю комунікації, мотиваційної сфери та соціальних ролей. Військова служба формує специфічний стиль мислення, заснований на ієрархії, дисципліні, командній взаємодії, що може вступати в конфлікт з цивільними нормами демократичного та індивідуалістичного суспільства. Крім того, у ветеранів часто спостерігаються психологічні труднощі, пов'язані з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), депресією, тривожними розладами, що ускладнює їхню здатність до адаптації.

Серед найбільш поширених труднощів соціально-психологічної адаптації ветеранів в Україні варто виокремити:

- ізоляцію та втрату соціальних зв'язків;
- проблеми з працевлаштуванням та відчуття втрати соціального статусу;
- труднощі в комунікації з родиною та близькими людьми;
- недовіру до державних інституцій та низький рівень залученості у громадське життя;
- нестачу ефективних програм реабілітації та психологічної підтримки.

Науковці, зокрема В. Горбунова, А. Карачевський, В. Климчук, Г. Нетлюх, О. Романчук у посібнику *«Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО»* наголошують на необхідності індивідуального підходу до адаптації, з урахуванням життєвої історії ветерана, особливостей його досвіду, наявності чи відсутності соціальної підтримки, включаючи сім'ю. Водночас автори вказують на недостатність системності в підходах до психологічної реабілітації, що зумовлює низьку ефективність наявних практик [4].

Зарубіжний досвід, зокрема дослідження американських науковців К. Елніцкі, М. Фішер і К. Блевінс у своїй концептуальній моделі реінтеграції

ветеранів підкреслюють важливість початку адаптаційного процесу ще до завершення служби. Вони стверджують, що підготовка до цивільного життя заздалегідь сприяє більш успішному переходу через розвиток адаптаційних навичок та зменшення психологічних труднощів [29].

У США, Канаді та Ізраїлі широко застосовуються програми, що поєднують психологічну підтримку, професійне навчання, розвиток навичок соціальної взаємодії та залучення до громадських ініціатив. Наприклад, в США такі програми реалізуються через Міністерство у справах ветеранів (U.S. Department of Veterans Affairs), яке надає комплексну підтримку ветеранам, включаючи психологічне консультування, тренінги з навичок працевлаштування та соціальної адаптації [14]. У Канаді програма “Veteran Family Program” спрямована на підтримку ветеранів та їхніх сімей через психологічні сервіси і соціальне залучення [23]. Ізраїльські ініціативи, як-от програма “Rehabilitation and Social Reintegration for Veterans”, інтегрують професійне навчання з підтримкою ментального здоров’я і громадською участю [12].

Важливою складовою адаптації ветерана є питання його ідентичності. У дослідженнях, зокрема Купера Л., Каддіка Н., Годьєра Л. та інших, підкреслюється, що успішна адаптація пов’язана з прийняттям нової соціальної ролі, у якій ветеран може реалізовувати власні потреби, досвід та цінності. Формування позитивної поствійськової ідентичності – наприклад, як волонтера, активіста, фахівця або батька – сприяє зниженню тривоги та формуванню внутрішньої цілісності [25, 26].

В українських реаліях адаптація ветеранів ускладнюється також обмеженими можливостями державної політики. Попри спроби створення програм психологічної підтримки, як-от «Психологічна підтримка ветеранів» при Міністерстві у справах ветеранів, їхня доступність, фаховість та системність залишаються недостатніми. Значну роль у підтримці ветеранів відіграють громадські організації, зокрема «Veteran

Hub» [16], «Принцип» [10], «Юридична сотня» [11] тощо, які розробляють інноваційні підходи до підтримки та реінтеграції.

Слід також зазначити, що психологічна адаптація ветерана є взаємопов'язаною із соціальною, адже лише поєднання психологічного відновлення, соціальної включеності та економічної самореалізації може забезпечити стійку інтеграцію до мирного життя. Важливим у цьому контексті є міждисциплінарний підхід, що поєднує психологію, соціологію, правознавство, педагогіку, медицину та громадське управління.

Загалом, соціально-психологічна адаптація ветеранів є не лише процесом повернення до звичного життя, а й глибоким трансформаційним шляхом, що потребує інституційної підтримки, участі громади та усвідомлення з боку самого ветерана нової життєвої парадигми. Для її успішного проходження необхідна ефективна взаємодія трьох ключових суб'єктів: самого ветерана, родини та суспільства в цілому.

## **1.2. Роль родини у процесі адаптації ветеранів до цивільного життя**

Родина є ключовим фактором, що визначає успішність соціально-психологічної адаптації ветеранів після повернення з бойових дій. Військовослужбовці, які повертаються до цивільного життя, часто стикаються з різноманітними викликами, серед яких – посттравматичний стрес, зміни у соціальному статусі, проблеми із працевлаштуванням та комунікацією. У цьому контексті родина виступає як первинне соціальне середовище, що надає емоційну підтримку, допомагає відновити відчуття безпеки та сприяє формуванню нової ідентичності ветерана [19].

За даними досліджень Національного інституту психічного здоров'я США (NIMH, 2021), понад 60% ветеранів відзначають значне покращення психоемоційного стану саме завдяки підтримці близьких родичів.

Аналогічні висновки роблять і українські дослідники (В. Горбунова, А. Карачевський), які підкреслюють, що родина виконує роль «містка» між військовим досвідом і мирним життям, допомагаючи ветеранським родинам адаптуватися разом із самим ветераном.

Однією з ключових змін, що відбувається в житті ветерана після повернення, є *трансформація взаємин у родині*. Родина нерідко виступає головним ресурсом емоційної стабільності, підтримки та мотивації до адаптації. Однак ця взаємодія є двосторонньою: адаптація самого ветерана тісно пов'язана із психоемоційним станом його близьких, особливо дружини, дітей та батьків.

Згідно з дослідженнями, родини ветеранів також переживають значні психологічні навантаження, особливо у випадках, коли ветеран повертається з бойовим досвідом, травмами або симптомами посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Американська психологічна асоціація вказує, що від 20 до 40 % дружин ветеранів мають симптоми тривожних або депресивних розладів [22]. У вітчизняному контексті В. Климчук підкреслює, що вторинна травматизація у дружин проявляється у вигляді хронічного емоційного виснаження, страху за майбутнє, конфліктів через зміну ролей у родині [6].

Порушення сімейних стосунків, конфлікти чи брак підтримки можуть ускладнювати адаптацію, посилюючи ізоляцію, тривожність та ризики розвитку психічних розладів [7]. Близькі ветерана часто відчують психоемоційну нестабільність, пов'язану з очікуваннями, незрозумілими реакціями партнера, а також браком підтримки зі сторони соціальних чи медичних інституцій. Це призводить до *синдрому співзалежності*, коли родичі адаптують свою поведінку до психічного стану ветерана, жертвуючи власним благополуччям. Тому комплексні програми підтримки ветеранів часто включають і роботу з родинами, зокрема через сімейну терапію, консультації та групи підтримки [33]. У рамках українського контексту

існують ініціативи, спрямовані на підтримку не лише ветеранів, а й їхніх родин – наприклад, програма «Сімейна підтримка ветеранів» від Veteran Hub, яка включає психологічні консультації та соціальні тренінги для близьких [16].

Повернення ветерана до сім'ї після служби часто супроводжується також зміною звичних ролей у родинній системі. За період його відсутності функції забезпечення, батьківства чи емоційної підтримки могли бути делеговані іншим членам родини – найчастіше дружині або бабусям/дідусям. Повернення ветерана вимагає переузгодження ролей, що часто провокує внутрішньосімейні конфлікти, непорозуміння та відчуття втрати контролю.

Згідно з дослідженнями (Sayers et al., 2009; Климчук В., 2021), найбільш конфліктогенними виявляються питання економічного лідерства, виховання дітей, а також емоційної доступності партнера. Багато ветеранів, зокрема з досвідом ПТСР, демонструють труднощі з поверненням до звичних обов'язків, що сприяє відчуженню у стосунках [6].

Цей процес особливо складний у випадку жінок-військовослужбовиць, які, повертаючись із фронту, зустрічаються з подвійною трансформацією: від солдатки до матері/дружини. Гендерна соціалізація, очікування з боку оточення та суспільна стигматизація часто ускладнюють цей перехід. Згідно з даними проєкту UN Women (2023), близько 63 % жінок-ветеранок відчувають труднощі у поверненні до традиційної ролі у родині, а понад 40 % вказують на конфлікти через зміну динаміки в парі [1].

З метою систематизації впливу змін родинних ролей на адаптацію ветерана та родини, нижче представлено узагальнену таблицю (див.Таблицю 1.2.1).

**Зміни родинних ролей після повернення ветерана та їхній вплив  
на адаптацію**

<b>Сфера родинних ролей</b>	<b>Можливі зміни після повернення ветерана</b>	<b>Наслідки за відсутності переузгодження ролей</b>
<b>Економічна роль</b>	Повернення до ролі годувальника / зміна джерела доходу	Відчуття непотрібності, конфлікти через контроль над фінансами
<b>Батьківська роль</b>	Відновлення участі у вихованні дітей після перерви	Суперечки щодо підходів до виховання, емоційне відчуження дітей
<b>Емоційна підтримка</b>	Очікування від ветерана бути "присутнім" і відкритим у стосунках	Емоційна ізоляція, зниження рівня довіри у парі
<b>Домашні обов'язки</b>	Необхідність розподілу побутових завдань заново	Відчуття нерівності, втома одного з партнерів
<b>Гендерна роль</b>	Особливо у жінок-військових: повернення до ролі матері, дружини	Внутрішній конфлікт, знецінення досвіду служби, напруження у парі
<b>Соціальні очікування</b>	Тиск із боку родини та суспільства на «нормальну поведінку»	Стигматизація, виключення з родинної або громадянської підтримки

Аналіз свідчить, що успішна адаптація вимагає не лише внутрішньої психологічної роботи ветерана, а й відкритого діалогу у родині. Переосмислення ролей та взаємних очікувань, спільне вироблення нової «сімейної угоди» – важлива умова гармонізації стосунків. Окремого підходу потребують жінки-ветеранки, які стикаються з подвійним тиском: повернення до традиційної гендерної ролі та водночас збереження ветераноцентричної ідентичності.

У такому контексті важливо розуміти функції, які виконує родина у процесі соціально-психологічної адаптації, а також можливі наслідки їх порушення. Нижче наведена таблиця, у якій узагальнено основні функції родини у процесі адаптації ветеранів, а також можливі негативні наслідки при відсутності підтримки (див. Табл. 1.2.2).

**Основні функції родини у соціально-психологічній адаптації  
ветеранів та наслідки відсутності підтримки**

<b>Функції родини</b>	<b>Позитивний вплив на адаптацію</b>	<b>Наслідки відсутності підтримки</b>
Емоційна підтримка	Зменшення рівня тривожності, підтримка психічного здоров'я	Підвищена тривожність, депресія, ізоляція
Соціальна інтеграція	Формування відчуття приналежності до спільноти	Відчуття соціальної ізоляції, зниження мотивації
Допомога в побуті та працевлаштуванні	Полегшення адаптації до цивільного життя, стабілізація рівня життя	Фінансові труднощі, низька самооцінка
Підтримка у формуванні нової ідентичності	Позитивна поствійськова ідентичність, реалізація ролей	Конфлікти, відчуження, ризики рецидиву психічних розладів

Аналіз основних функцій родини в процесі соціально-психологічної адаптації ветеранів засвідчує, що сімейне середовище виконує критично важливу роль у стабілізації психоемоційного стану, формуванні нових соціальних ролей та забезпеченні мотивації до інтеграції в цивільне життя. Родина може стати як ресурсом відновлення, так і фактором дезадаптації у разі її дисфункціональності або емоційного відчуження.

Реальні історії ветеранів демонструють, що роль родини у процесі адаптації не завжди є однозначною – вона може стати як ресурсом, так і бар'єром. Наприклад, в якісному дослідженні Veteran Hub [7] одна з респонденток – дружина ветерана – ділиться:

*«Коли Сашко повернувся, я вже налагодила побут, пішла працювати. А він ніби загубився. Був злий, мовчазний. Ми сварилися, бо я не розуміла, чого він не може просто “влитися” назад. Поки не пішли до психолога, думала, що в нас все летить шкереберть» (інтерв'ю №14, Veteran Hub, 2022)*

Натомість у тому ж дослідженні інший учасник згадує:

*«Після повернення дружина мене не впізнавала. Але вона не відвернулася. Була поруч, навіть коли я був жахливим. Завдяки їй я знову почав говорити з людьми. Після того пішов на курси, знайшов роботу. Без неї – не знаю, як би було».*

Ці уривки ілюструють глибокий взаємозв'язок між емоційним кліматом у родині та ефективністю адаптації. Родина – не лише фон, а активний суб'єкт реінтеграції, здатний утримати ветерана «на плаву» або, навпаки, пришвидшити його дезадаптацію в разі відчуження чи емоційного вакууму.

Відсутність підтримки з боку близьких значно підвищує ризик розвитку психологічних проблем, ізоляції, рецидиву травматичних симптомів і втрати соціального функціоналу. Це свідчить про необхідність залучення родин до програм післявоєнної адаптації не як другорядного, а як повноправного суб'єкта процесу.

Таким чином, сім'я повинна розглядатися як ключовий елемент системи реінтеграції ветерана, що потребує цілеспрямованої підтримки, навчання та залучення до психологічного супроводу ветерана.

## Висновки до першого розділу

У розділі розкрито теоретичні засади соціально-психологічної адаптації ветеранів, охарактеризовано основні компоненти цього процесу, їхні особливості та чинники, що ускладнюють успішне повернення до мирного життя; проаналізовано роль родини у процесі адаптації ветеранів, зокрема в контексті її підтримки та взаємодії з ветераном після повернення до цивільного життя.

Аналіз наукових підходів дозволив визначити соціально-психологічну адаптацію ветеранів як складний, багаторівневий процес пристосування до нових умов життя після завершення військової служби, що включає когнітивний, емоційний, поведінковий, соціальний та ідентифікаційний компоненти. Особливу увагу було приділено взаємозв'язку між психологічним станом ветерана, його соціальними ролями та рівнем включеності у громаду.

У ході дослідження було виявлено, що ключовими труднощами адаптації є ізоляція, втрата соціальних зв'язків, посттравматичний стресовий розлад, труднощі у працевлаштуванні, недовіра до інституцій та розрив між військовими і цивільними цінностями. Водночас, успішна адаптація можлива за умов наявності міждисциплінарного підходу, підтримки з боку родини та активного залучення до соціального життя.

Окрема увага у розділі була зосереджена на ролі родини у процесі адаптації ветеранів. Доведено, що родина виконує не лише функцію емоційної підтримки, а й виступає провідним чинником стабілізації психоемоційного стану ветерана, формування нової ідентичності та подолання посттравматичних проявів. Водночас адаптація є взаємним процесом, який вимагає емоційної витривалості і з боку близьких ветерана, адже вони також стикаються із вторинною травматизацією та зміною звичних сімейних ролей.

Аналіз свідчить про важливість впровадження системних програм підтримки, що поєднують психологічну реабілітацію, професійну перепідготовку, соціальну інтеграцію та роботу з родинами. Успішна адаптація ветеранів потребує злагодженої взаємодії між державними структурами, громадськими організаціями, сім'єю та самими ветеранами.

## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ РОДИНИ У ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

#### 2.1. Порівняльний аналіз українського та зарубіжного досвіду підтримки та участі родини в адаптації ветеранів

Підтримка ветеранів після повернення з військових дій є складним соціальним процесом, що потребує міжвідомчої співпраці, а також активної участі родин. У світі склалися різні моделі підтримки ветеранів, в яких родина визнається не пасивним, а активним агентом адаптації. Порівняння українського і зарубіжного досвіду дозволяє окреслити як наявні досягнення, так і прогалини, що потребують вдосконалення в національному контексті.

У США, Канаді, Ізраїлі, Великій Британії та Австралії реалізуються масштабні державні та недержавні програми, які включають родину як невід'ємний компонент реабілітації ветерана.

Наприклад, у США Міністерство у справах ветеранів (U.S. Department of Veterans Affairs, VA) реалізує програму «*Family Services*», яка включає психологічне консультування для членів родини, тренінги з кризового реагування, групову терапію та освітні заходи. Родина розглядається як «система підтримки першого контакту», що має бути підготовлена до труднощів адаптації ветерана ще до його демобілізації [33]. Це міністерство також забезпечує медичне обслуговування, довгострокову допомогу (nursing home, assisted living, home care) та пільгові програми для пенсіонерів-ветеранів «*Age and Attendance, Housebound*» як для самих ветеранів, так і для їхніх «surviving spouses» [33].

Для підтримки ветеранів та членів їхніх родин Канада має комплексну програму «*Veteran Family Program*» (VAC), яка забезпечує міжвідомчу

підтримку: від ментального здоров'я до професійного супроводу родини, зокрема дітей ветеранів. Програма реалізується на базі реабілітаційних центрів, де проводяться спільні сесії для ветеранів та членів їхніх родин. Ця програма забезпечує координацію через Military Family Resource Centres: індивідуальні плани підтримки родини, навчальні групи (Mental Health First Aid, COPE – Couples Overcoming PTSD Everyday, Operational Stress Injury для опікунів, Shifting Gears) та Family Information Line [32].

Наступні канадські програми мають специфічні напрями реалізації. Так, наприклад, програма «*Emergency Family Care Assistance (EFCA)*» покриває витрати на екстрений догляд у разі криз, включно з медичною/психологічною допомогою або непередбачуваною службою [34].

Програма «*Wounded Warriors Canada*» проводить COPE-ретрити для пар (5 днів та 6-місячний супровід) [34]. Програма «*Royal Canadian Legion*» підтримує ветеранів та їхні сім'ї через фінансування освіти, реферали і психологічну допомогу. Програма «*True Patriot Love Foundation*» інвестувала понад \$28 млн у програми для ветеранів і їхніх родин, включно з проєктами підтримки жінок-ветеран і реабілітаційними ініціативами з корпоративними партнерами [35].

В Ізраїлі існує національна програма «*Rehabilitation and Social Reintegration for Veterans*», яка велику увагу приділяє саме родинному контексту: сімейна терапія, профілактика конфліктів, робота з дружинами і батьками ветеранів є обов'язковими елементами реінтеграційного процесу.

Програма «*Ro'im Rachok*» допомагає молодим військовим з аутизмом – з терапевтичною підтримкою і підготовкою до цивільного життя [38].

Окрім цільових програм в Ізраїлі існують спеціалізовані центри, які займаються цією тематикою. Це, наприклад, «*Lone Soldier Center*» – підтримує понад 7 000 «одиноких солдатів» (без родини в Ізраїлі): дах, харчування, духовна підтримка, навчальні сесії, допомога з інтеграцією до суспільства [36]. «*Kenafayim*» – мистецький центр для ветеранів з

психічними проблемами – театр, музика, візуальне мистецтво сприяє реабілітації та соціальній інтеграції [37].

У Великій Британії провідна благодійна організація з підтримки ветеранів з складними психічними травмами «*Combat Stress*» [24] активно залучає родини до програми «*Together*», яка спрямована на подолання вторинної травматизації серед близьких за допомогою реалізації навчальних модулів для партнерів ветеранів. Колектив цієї організації визнає провідну роль сім'ї у збереженні психічного здоров'я ветерана, успіху інтенсивної терапії. Для цього ними створену низку онлайн-ресурсів, 24-годинну гарячу лінію, систематично здійснюється оцінка потреб всієї сім'ї ветерана, а також регулярно проводяться сесії з родинами. Також за ініціативи цієї організації було створено нову мережу центрів підтримки ветеранів (з родинами) по всій країні «*Valour*» з бюджетом £50 млн, спрямована на узгоджену роботу місцевих служб

Цікавим також є досвід реалізації програми «*Bravehound*» – шотландська програма, що надає службових собак ветеранам, включно з адаптаційними тренінгами для родин [39].

Для виявлення загальних тенденцій у міжнародному підході до підтримки ветеранів було здійснено аналіз програм, що реалізуються у США, Канаді, Ізраїлі та Великій Британії. У таблиці узагальнено ключові ініціативи, які демонструють ступінь залучення родин до реабілітаційного процесу, їхню роль та характер взаємодії з інституціями (див. табл.2.1.1).

Таблиця 2.1.1.

### Провідні зарубіжні практики включення родини у процес реабілітації ветеранів

Країна	Програми та активності	Роль родини	Особливості
США	VA Family Services, медичне/довготривале обслуговування, пільги	Родина – перша лінія підтримки	Часткова проблема з приватним доступом до ПКП

Канада	Veteran Family Program, EFCA, COPE, Legion, Wounded Warriors	Родина – активний учасник планування і терапії	Поєднання державних і неурядових ініціатив
Ізраїль	Lone Soldier, Ro'im Rachok, Kenafayim	Фокус на особливих групах – одинаки, ветерани з інвалідністю, PTSD	Інноваційний підхід, терапія через мистецтво
Велика Британія	Combat Stress, Together, Valour, Bravehound	Родина підтримується через лікування, оцінку потреб	Скоординована державна і благодійна підтримка

Як свідчить аналіз, у зарубіжних країнах чітко простежується тенденція до інтеграції родини як активного суб'єкта підтримки ветерана. Більшість програм мають міжвідомчий характер, поєднують державні та громадські ресурси, а також спрямовані на комплексне охоплення емоційних, соціальних та фізичних аспектів адаптації.

Детальний аналіз закордонного досвіду підтримки та участі родини в адаптації ветеранів до цивільного життя дозволяє виокремити декілька ключових особливостей:

- США, Канада та Британія мають програмні рамки, де родина прямо включена у політику підтримки ветеранів.
- Комплексний характер підтримки, адже охоплені всі аспекти фізичний, інтелектуальний, сімейний та емоційний.
- Ізраїль і Британія активні через NGO, особливо для специфічних груп (PTSD, одинаки, інвалідність).
- Сімейні терапевтичні модулі (COPE, Together), екстрена допомога (EFCA), незалежна психологічна підтримка професіоналів і peer group – всі забезпечують стійку адаптацію як ветерана, так і родини.

- Родину розглядають як важливого партнера у процесі відновлення ветерана, а її потреби враховуються при наданні психологічної, соціальної та фінансової підтримки (див. рис. 2.1.1.).



Рис. 2.1.1 Цикл підтримки сім'ї у реабілітації ветеранів

Порівняння міжнародного досвіду дозволяє окреслити орієнтири для формування ефективної системи підтримки ветеранів в Україні. З урахуванням унікального контексту повномасштабної війни, українські ініціативи з підтримки родин ветеранів почали формуватися переважно зусиллями громадянського суспільства, проте потребують подальшої інституціоналізації. В Україні після 2014 року почали з'являтися ініціативи, що залучають родини до процесу адаптації ветеранів. Основну роль у цьому відіграють громадські організації: *Veteran Hub*, *Юридична сотня*, *Принцип*, *Простір можливостей* тощо. Зокрема, *Veteran Hub* реалізує програму

“Сімейна підтримка ветеранів”, яка включає консультації, тренінги, психологічні сесії для родичів та спільні заходи з ветеранами [16].

Проте, на нашу думку, на відміну від закордонних систем, в Україні (див.рис. 2.1.2):

- бракує законодавчого визнання родини як суб’єкта реабілітації;
- відсутні інституціоналізовані державні програми, орієнтовані на родинну підтримку;
- не забезпечується системна підготовка родичів до процесу реінтеграції ветерана;
- психологічні сервіси для родин мають обмежену доступність, особливо в громадах.



Рис. 2.1.2. Аналіз недооцінки ролі родини в реабілітації ветеранів

Натомість, позитивною динамікою є розвиток локальних практик у громадах, де за участі соціальних служб, ветеранських центрів та громадських ініціатив проводяться сімейні зустрічі, групи взаємодопомоги та освітні заходи для родичів.

Для глибшого розуміння особливостей національного контексту доцільно порівняти ключові ознаки систем підтримки ветеранів у зарубіжних країнах та в Україні. У таблиці 2.1.2. подано порівняльний аналіз п'яти ключових параметрів: від законодавчого визнання ролі родини до доступу до психологічної допомоги.

*Таблиця 2.1.2*

**Порівняльна характеристика зарубіжного та українського підходів до залучення родини у процес адаптації ветеранів**

<b>Ознака</b>	<b>Зарубіжний досвід</b>	<b>Український досвід</b>
Законодавче визнання ролі родини	Є (інтегроване у стратегії та програми)	Відсутнє або часткове
Участь родини в реабілітації	Системна, через інститути, терапію, навчання	Переважно громадські ініціативи
Доступ до психологічної підтримки	Безкоштовно, через державні канали	Обмежено, часто через НУО
Підготовка родини до адаптації ветерана	Є (навчальні модулі, тренінги)	В окремих програмах, не системно
Визнання вторинної травматизації родичів	Так	Частково, без державної політики

Український підхід до залучення родини у процес адаптації ветеранів перебуває на стадії становлення. Попри активність громадських організацій, державна система потребує створення комплексних програм, які б визнавали сім'ю не лише як оточення ветерана, а як суб'єкта з власними потребами та ресурсами. Це особливо актуально в умовах постійного зростання кількості осіб, що повертаються з війни з потребами психосоціальної підтримки.

Для ефективного розвитку системи підтримки ветеранів в Україні важливо не лише запозичувати найкращі зарубіжні практики, а й адаптувати їх до національного контексту. У таблиці 2.1.3 наведено ключові напрями удосконалення, що базуються на порівняльному аналізі поточного стану в Україні та досвіду розвинених країн.

**Порівняльний аналіз та рекомендації щодо удосконалення системи підтримки родин ветеранів в Україні**

<b>Напрямок удосконалення</b>	<b>Поточний стан в Україні</b>	<b>Зарубіжний досвід</b>	<b>Рекомендації для України</b>
<b>Законодавче визнання родини</b>	Відсутнє або часткове	Інтегроване в політику та програми	Внести законодавчі норми, що визнають родину суб'єктом реабілітації
<b>Інституціоналізація програм</b>	Переважають громадські ініціативи	Державні комплексні програми	Створити державні програми з міжвідомчою координацією та фінансуванням
<b>Психологічна підтримка родин</b>	Обмежена, переважно через НУО	Безкоштовна, комплексна	Забезпечити доступність та системність психологічної допомоги родинам
<b>Підготовка родин до адаптації</b>	Фрагментарна, в окремих програмах	Навчальні модулі, тренінги	Запровадити системні навчальні програми та тренінги для родичів ветеранів
<b>Визнання та робота з вторинною травмою</b>	Частково, без державної політики	Системна діагностика і підтримка	Розробити державні стандарти виявлення та підтримки вторинної травми серед родин

Впровадження комплексної та системної державної політики, що визнає родину ветерана як активного суб'єкта реабілітації, стане важливим кроком для підвищення якості підтримки ветеранів та їх близьких. Забезпечення доступності психологічної допомоги, розвиток навчальних програм для родин, а також офіційне визнання вторинної травматизації дозволять значно покращити адаптаційний потенціал ветеранів у суспільстві. На рис. 2.1.3. представлено ключові напрямки удосконалення системи реабілітації ветеранів в Україні з акцентом на ролі родини.



*Рис. 2.1.3. Ключові напрямки удосконалення системи реабілітації ветеранів в Україні з акцентом на ролі родини.*

Отже, порівняльний аналіз показує, що в розвинених країнах роль родини у процесі адаптації ветеранів визнається на рівні державної політики та активно підтримується через спеціалізовані програми. В Україні такі підходи лише формуються, що зумовлює потребу в інституціоналізації родинно-орієнтованих практик. Враховуючи масштаби мобілізації та високий рівень психологічного навантаження в умовах війни, важливо, щоб державна система підтримки ветеранів передбачала не лише допомогу самому військовому, але й членам його родини як активним учасникам процесу адаптації.

Враховуючи виявлені напрями вдосконалення та потребу інституціоналізації родинно-орієнтованих підходів у системі підтримки ветеранів в Україні, доцільно звернути увагу на реальний стан соціально-психологічної адаптації ветеранів у взаємодії з їхніми родинами. Наступний параграф присвячений констатувальному аналізу рівня такої адаптації, що

дасть змогу оцінити ефективність існуючих практик та визначити ключові виклики і ресурси, які впливають на процес реінтеграції.

## **2.2. Констатувальний аналіз рівня соціально-психологічної адаптації ветеранів у взаємодії з родиною**

Адаптація ветеранів до цивільного життя тісно пов'язана із якістю взаємодії з їхніми родинами, які відіграють ключову роль у підтримці та реінтеграції. Натомість, проблеми у сімейних стосунках можуть ускладнювати адаптаційний процес, що вимагає системного вивчення.

У межах магістерського дослідження нами було проведено констатувальний експеримент, спрямований на виявлення рівня соціально-психологічної адаптації ветеранів у взаємодії з родиною, оцінку сімейної підтримки та виявлення основних труднощів.

У дослідженні взяли участь 30 ветеранів віком від 26 до 55 років, демобілізованих у 2014-2024 рр., які мешкають у Києві та Київській області.

Для збору даних застосовано комбінований підхід:

1. *Опитувальник соціально-психологічної адаптації ветеранів (Cotton's Psychological Adjustment Questionnaire)*, модифікований за методикою П. Ковтона – містить шкали, що оцінюють емоційний стан, рівень соціальної активності та задоволеність сімейними взаєминами (див.Додаток А). Для кожного блоку підраховується середній бал, що відображає рівень адаптації у відповідній сфері:

- високі значення у блоці «Емоційний стан» свідчать про позитивний емоційний фон.

- високі оцінки у блоці «Соціальна активність» – про активну соціальну участь.

- високі бали у блоці «Сімейні взаємини» – про задоволеність сімейною підтримкою.

- низькі показники можуть сигналізувати про проблеми, які потребують подальшого вивчення чи підтримки.

2. *Шкала сімейної підтримки* (адаптована версія Multidimensional Scale of Perceived Social Support) – вимірює сприйняття ветеранами рівня допомоги, уваги та розуміння з боку членів родини (див.Додаток Б).

3. *Півструктуровані інтерв'ю* з ветеранами – дозволяють отримати якісні дані про особливості сімейної взаємодії, проблеми та ресурси (див. Додаток В).

Проведення півструктурованих інтерв'ю спрямоване на отримання глибшого розуміння особливостей сімейної взаємодії ветеранів, виявлення основних проблем, з якими вони стикаються у процесі адаптації, а також ресурсів і стратегій підтримки, які вони використовують.

Півструктуроване інтерв'ю поєднує заздалегідь підготовлені запитання з можливістю відкритого діалогу, що дає змогу досліднику адаптувати розмову відповідно до індивідуального досвіду учасника. Такий підхід сприяє отриманню як кількісної, так і якісної інформації.

Дослідження було реалізовано у співпраці з ветеранськими громадськими організаціями міста Києва та Київської області: ГО «Veteran Hub», «Юридична сотня», «Простір можливостей».

Опитування проведено у двох форматах:

- Онлайн через Google Forms – для зручності та розширення географії вибірки (20 респондентів).

- Паперові анкети – для тих, хто відвідує центри підтримки (10 респондентів).

Півструктуровані інтерв'ю взято з 10 ветеранами, що дали згоду на більш глибоке обговорення теми.

Дослідження проводилося у три послідовні етапи:

1. Підготовчий етап: узгодження з ветеранськими організаціями; розробка Google-опитувальників на основі обраних методик; формування інформованої згоди.

2. Основний етап: розсилка анкет у форматі Google Forms (онлайн-опитування); заповнення паперових анкет у партнерських організаціях; проведення 10 півструктурованих інтерв'ю з респондентами, які дали згоду.

3. Аналітичний етап: узагальнення відповідей; побудова таблиць із середніми балами по блоках; формулювання попередніх висновків і виявлення тенденцій.

У результаті проведеного дослідження було отримано кількісні та якісні дані щодо рівня соціально-психологічної адаптації ветеранів у контексті сімейної взаємодії.

1. Результати за шкалою соціально-психологічної адаптації (модифікація за П. Ковтоном). У межах опитувальника було проаналізовано три показники: емоційний стан, соціальна активність, задоволення сімейними стосунками (див. табл. 2.2.1).

*Таблиця 2.2.1*

**Середні значення за результатами опитувальника шкалою соціально-психологічної адаптації (модифікація за П. Ковтоном)**

Показник	Середній бал (від 1 до 5)
Емоційний стан	3,1
Соціальна активність	3,5
Задоволення сімейною взаємодією	3,8

Найнижчі показники зафіксовано в блоці «Емоційний стан», що може свідчити про наявність тривожності, пригніченості або нестійкості настрою серед частини респондентів. Показник соціальної активності виявився дещо вищим, що може вказувати на прагнення ветеранів до соціального залучення. Водночас задоволення сімейними взаєминами виявилось найвищим із трьох, що може свідчити про роль родини як компенсаторного ресурсу адаптації.

2. Результати за шкалою MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support). Було здійснено аналіз трьох джерел сприйманої підтримки (див. табл. 2.2.2.).

*Таблиця 2.2.2.*

**Результати за шкалою MSPSS  
(Multidimensional Scale of Perceived Social Support)**

<b>Джерело підтримки</b>	<b>Середній бал (від 1 до 7)</b>
Родина	5,8
Друзі	4,9
Значущі інші (партнер, фахівець, капелан тощо)	4,3

Найвищим є рівень підтримки з боку родини, що підтверджує її ключову роль у процесі адаптації ветерана. Підтримка від друзів теж відносно висока, хоча менш стабільна. Найменший бал мають «значущі інші» – це може свідчити про обмежений доступ або довіру до зовнішніх джерел допомоги, зокрема до професіоналів.

3. Якісний аналіз півструктурованих інтерв'ю. Цей метод застосовувався нами з метою вивчення індивідуального досвіду адаптації ветеранів у сімейному середовищі, виявлення особистих переживань, проблем у взаємодії з родичами, а також виявлення джерел підтримки та практичних потреб.

Півструктуроване інтерв'ю як метод якісного дослідження ґрунтується на поєднанні чітко визначених тематичних блоків із гнучкістю ведення бесіди. Це дозволяє отримати глибокий матеріал про особистісні аспекти адаптації, які не завжди виявляються в анкетуванні.

Інтерв'ю включало 5 тематичних блоків:

1. Характер сімейних взаємин до та після служби
2. Форми підтримки з боку родини
3. Проблеми та конфлікти у взаємодії з близькими
4. Особисті стратегії адаптації

## 5. Потреби у зовнішній допомозі та бачення ефективних форм підтримки

Загалом було сформовано 12 основних запитань, а також допоміжні уточнюючі (відкриті), що давали змогу розгорнути відповідь. Приклад базових запитань:

- Як змінилися Ваші стосунки з родиною після повернення?
- Яку саме підтримку Ви отримували з боку родини?
- Чи були труднощі у спілкуванні з близькими?
- Яких форм допомоги, на Вашу думку, найбільше бракує?
- Як би Ви описали свій стан у перші місяці після демобілізації?

Інтерв'ю були проведені з 10 ветеранами, які дали усну інформовану згоду. Спілкування відбувалося очно або онлайн (Zoom/Google Meet), тривалість – 30–45 хв. Всі респонденти були чоловіками, віком 29–51 рік, із досвідом участі у бойових діях (АТО/ООС/ЗСУ після 2022 р.).

Інтерв'ю були проаналізовані методом контент-аналізу, з подальшим виділенням ключових категорій:

- ресурсні фактори (родина, віра, служба, підтримка побратимів),
- бар'єри адаптації (непорозуміння, емоційне дистанціювання, неприйняття),
- ознаки вторинної травматизації у родичів,
- запити на інституційну підтримку.

Основні тенденції, що були виявлені:

1. Сім'я як основа стабільності (*«Якби не дружина, я б не вийшов із цього стану після фронту. Вона просто мовчки була поруч, і цього було досить»* (Респ. №4)).

2. Проблеми у спілкуванні (*«Я не завжди можу пояснити, чому злюсь або мовчу – родина не розуміє цього, хоч і старається»* (Респ. №7)).

3. Потреба в підготовці родичів (*«Ніхто не готував мою маму чи дружину, як зі мною після війни жити. Вони самі все тягнуть»* (Респ. №2)).

4. Важливість неформальної підтримки («У групі взаємодтримки, де є родичі, легше говорити – іноді вони краще розуміють нас, ніж психологи» (Респ. №9)).

Півструктуровані інтерв'ю стали важливою якісною складовою дослідження, дозволивши виявити емоційні нюанси адаптації, які не проявляються у стандартних опитувальниках. Особливу цінність становлять фрагменти наративів ветеранів, які підкреслюють як потенціал родини у стабілізації стану, так і існуючі проблеми, пов'язані з браком розуміння, підготовки та офіційної підтримки з боку держави.

Для узагальнення кількісних результатів констатувального експерименту було здійснено аналіз середніх балів за кожною з використаних методик. Зокрема, оцінено рівень емоційного стану, соціальної активності, задоволення сімейними стосунками (за адаптованим опитувальником П. Ковтона), а також рівень сприйнятої соціальної підтримки з боку різних джерел (за шкалою MSPSS). Отримані значення подано в таблиці 2.2.3, що дозволяє виявити загальні тенденції щодо стану адаптації ветеранів та їхнього сприйняття підтримки в сімейному та соціальному середовищі.

Таблиця 2.2.3

**Узагальнені результати констатувального аналізу соціально-психологічної адаптації ветеранів (n=30)**

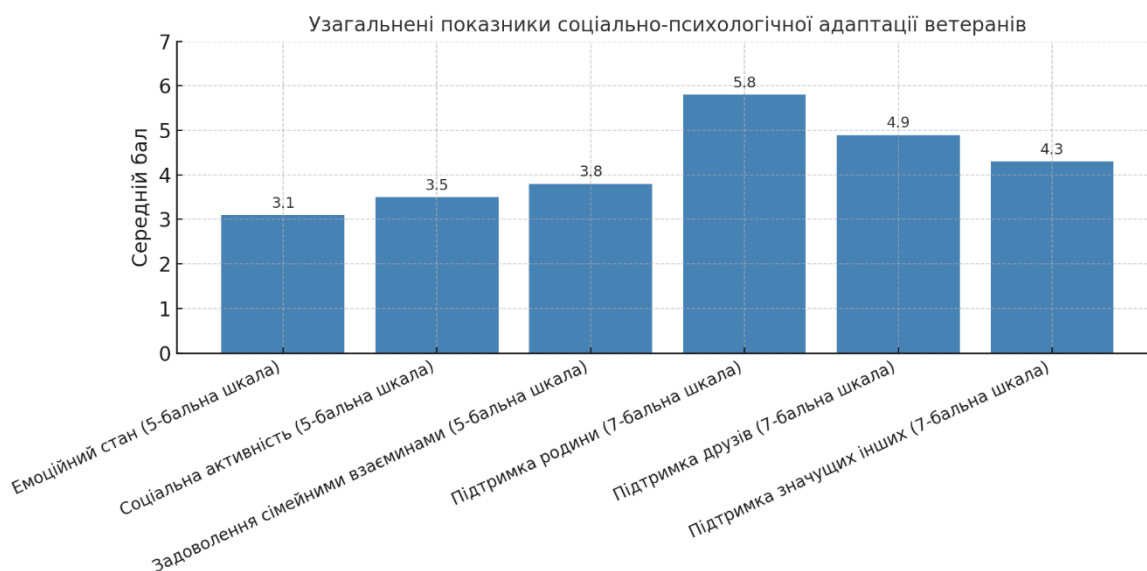
Показник / Джерело оцінки	Середнє значення	Інтерпретація
Емоційний стан	3,1 / 5	Середній рівень, наявні ознаки тривожності, нестійкості
Соціальна активність	3,5 / 5	Відносно стабільна, але нерівномірна
Задоволення сімейними взаєминами	3,8 / 5	Високе, родина виступає основним ресурсом підтримки
Сприйнята підтримка з боку родини (MSPSS)	5,8 / 7	Висока, родина — головне джерело допомоги
Сприйнята підтримка з боку друзів (MSPSS)	4,9 / 7	Помірна, частково нерегулярна

<b>Сприйнята підтримка з боку значущих інших (MSPSS)</b>	4,3 / 7	Низько-середня, потребує посилення з боку фахівців, капеланів тощо
--	---------	--

Аналіз узагальнених даних демонструє, що найбільш стабільним компонентом соціально-психологічної адаптації ветеранів є сімейна підтримка, яка отримала найвищі оцінки серед усіх показників. Водночас емоційний стан респондентів залишається на рівні нижче середнього, що свідчить про потребу у професійній психологічній допомозі. Помірні показники соціальної активності та підтримки з боку друзів вказують на наявність потенціалу для більш активної соціальної інтеграції, однак також потребують додаткової уваги з боку фахівців та соціальних служб.

Значно нижчими є показники підтримки від «значущих інших», що може свідчити про недостатній рівень довіри до інституцій або обмежену доступність професійної допомоги (психологів, капеланів, консультантів тощо). Отримані результати підтверджують актуальність розвитку сімейно-орієнтованих програм підтримки ветеранів та підготовки їхніх родин до процесу адаптації.

Для візуалізації отриманих результатів було побудовано діаграму (див. рис. 2.2.1.), яка наочно демонструє рівень основних показників соціально-психологічної адаптації ветеранів. Графік відображає середні бали за ключовими шкалами, що дозволяє порівняти значущість різних аспектів адаптації – емоційного стану, соціальної активності, родинної підтримки та зовнішніх джерел допомоги.



*Рис. 2.2.1. Середні показники рівня соціально-психологічної адаптації ветеранів за результатами констатувального експерименту*

Діаграма підтверджує, що найбільшою опорою для ветеранів після повернення з війни виступає саме родина, тоді як емоційна стабільність залишається вразливою сферою. Відносно невисокі оцінки сприйманої підтримки з боку фахівців або «значущих інших» можуть вказувати на недостатній рівень інституційної довіри або слабку представленість таких сервісів у громадах. Отримані дані підкреслюють необхідність подальшого розвитку цілісної системи підтримки, в якій родина та соціальні служби будуть працювати у взаємодії як єдиний ресурс адаптації ветерана до мирного життя.

Результати дослідження підтверджують, що родина є ключовим фактором соціально-психологічної адаптації ветеранів. При цьому:

1. Спостерігається відносно високий рівень задоволеності родинними стосунками, що компенсує нестабільність емоційного стану.
2. Частина ветеранів не отримує системної психологічної підтримки, що обмежує можливість відновлення.

3. В інтерв'ю чітко окреслена потреба в підготовці родичів до спілкування з ветераном після повернення.

4. Виявлена цінність неформальних та громадських форматів взаємопідтримки.

Проведений констатувальний аналіз дозволив зафіксувати основні характеристики соціально-психологічної адаптації ветеранів, що взаємодіють з родиною після повернення з війни. Дані анкетування та півструктурованих інтерв'ю показали, що найбільш значущим ресурсом адаптації є саме родина, яка відіграє роль емоційного, побутового та мотиваційного стабілізатора. Високі оцінки підтримки з боку родини контрастують із нижчим рівнем емоційного стану ветеранів, що свідчить про існування внутрішніх бар'єрів адаптації попри зовнішню допомогу.

Водночас дослідження виявило низку проблем, серед яких – недостатня інституційна підготовка родичів до взаємодії з ветеранами, відсутність державної політики з визнання родини як суб'єкта реабілітації, а також обмежений доступ до якісної психологічної підтримки для обох сторін – і ветерана, і його близьких.

Таким чином, отримані результати підтверджують актуальність подальших досліджень, спрямованих на виявлення найбільш ефективних стратегій родинної підтримки, які можуть бути інтегровані в систему соціально-психологічного супроводу ветеранів. Це і становить предмет наступного параграфу.

### **2.3. Визначення ефективних стратегій родинної підтримки для покращення адаптації ветеранів у цивільному житті**

Проведений констатувальний етап дослідження дав змогу виявити як сильні сторони, так і критичні зони у процесі соціально-психологічної

адаптації ветеранів у взаємодії з родинним середовищем. Аналіз кількісних (анкети) та якісних (півструктуровані інтерв'ю) даних дозволив зробити такі узагальнення:

1. Родина визнається ветеранами основним джерелом емоційної підтримки – найвищі середні показники були зафіксовані саме по шкалі сімейної підтримки (MSPSS). Попри це, емоційний стан респондентів залишається нестабільним, а рівень задоволеності життям після демобілізації – помірним.

2. Частина респондентів вказала на емоційне дистанціювання або конфлікти в родині, пов'язані з нерозумінням їхніх потреб або труднощами комунікації. У відповідях інтерв'ю неодноразово звучали теми провини перед родиною, замовчування пережитого та відсутності професійного посередника між ветераном і близькими.

3. У громадах відсутня системна підготовка родини до повернення військового. Психологічна допомога членам родини, зокрема дружинам, батькам чи дітям, має випадковий або фрагментарний характер.

Разом з тим, в опитуваннях фіксується готовність родини включатися в процес адаптації, а також запит на зовнішню допомогу, що дозволяє розглядати сім'ю не лише як вразливу одиницю, а як потенційного партнера в адаптаційному процесі.

Ці висновки стали підґрунтям для формулювання практичних стратегій підтримки, які ґрунтуються не лише на аналізі літератури та зарубіжного досвіду (див. п. 2.1), але й на реальних потребах і запитах ветеранів і членів їхніх родин.

На основі проведеного дослідження, аналізу відповідей респондентів, а також зіставлення із зарубіжними моделями (США, Канада, Ізраїль, Велика Британія), було запропоновано *авторську класифікацію стратегій родинної підтримки*, які сприяють ефективній адаптації ветерана до цивільного життя.

Стратегії умовно поділено на п'ять груп, кожна з яких виконує окрему функцію у відновленні зв'язку між ветераном і родиною, стабілізації психоемоційного стану та підвищенні якості життя: психоемоційні, комунікативні, освітньо-інформаційна, практичні/побутові стратегії, стратегії залучення зовнішньої підтримки (див. рис. 2.3.1).



Рис. 2.3.1. Авторська класифікація стратегій родинної підтримки

**1. Психоемоційні стратегії.** Ця група стратегій спрямована на створення безпечного та підтримуючого емоційного середовища для ветерана.

*Мета:* забезпечити емоційну стійкість і взаємну підтримку в родині. Ці стратегії включають: емпатію та розуміння, підтримку та заохочення, створення атмосфери безпеки та довіри, управління стресом та тривогою, спільне проведення часу та відпочинок (див. рис. 2.3.2.)

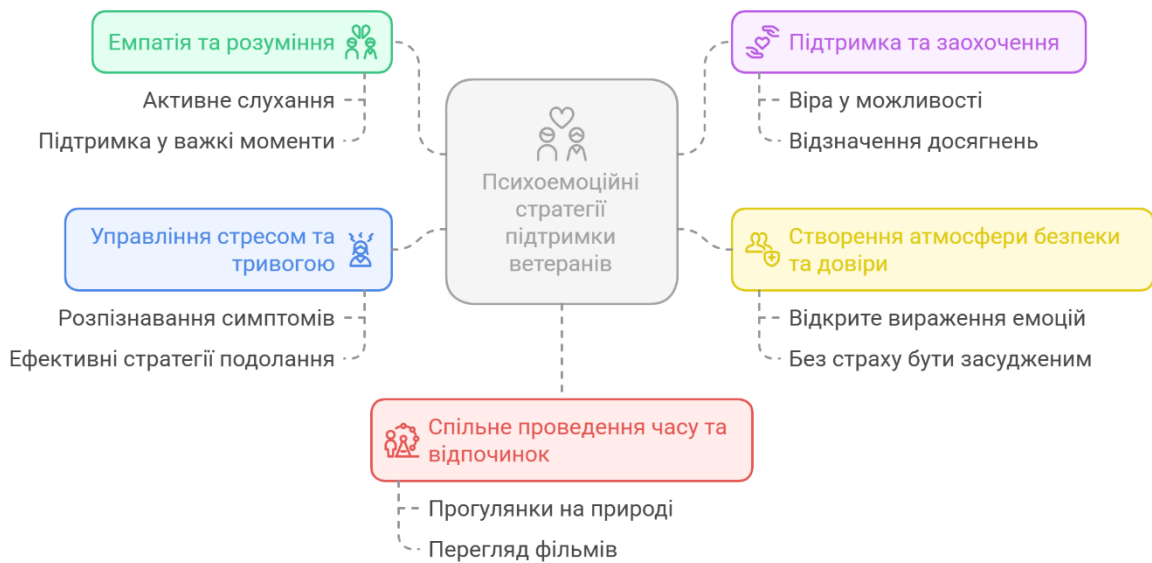


Рис. 2.3.2. Психоемоційні стратегії підтримки ветеранів

Приклади: вміння вислухати без осуду; спільне проживання емоцій (радість, страх, горе); відкриті розмови про складні теми; емоційна саморегуляція родичів у конфліктних ситуаціях.

На нашу думку це дуже важливо, адже нами було зафіксовано в інтерв'ю, що у родинях, де емоційна підтримка була взаємною, адаптація ветерана відбувалась м'якше та без різких конфліктів.

**2. Комунікативні стратегії.** Ці стратегії зосереджені на покращенні комунікації між ветераном та членами родини.

*Мета:* покращення якості спілкування та зменшення напруги у родині.

Ці стратегії включають: відкритий та чесний діалог, активне слухання, використання «Я-повідомлень», встановлення чітких меж та правил, вирішення конфліктів конструктивним шляхом (див. рис. 2.3.3).

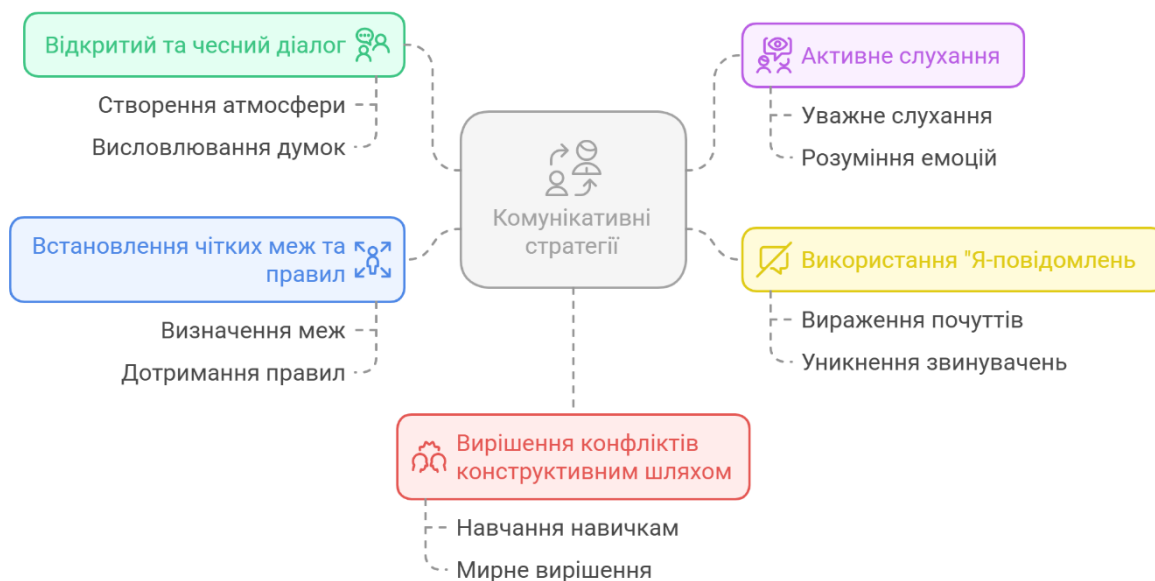


Рис. 2.3.3. Комунікативні стратегії родинної підтримки ветеранів

**3. Освітньо-інформаційні стратегії.** Ця група стратегій спрямована на підвищення обізнаності родини про проблеми, з якими стикаються ветерани, та про способи їх підтримки.

*Мета:* підвищення обізнаності членів родини щодо стану ветерана, ПТСР, механізмів реабілітації.

Ці стратегії включають: навчання про ПТСР та інші ментальні розлади, вивчення особливостей адаптації ветеранів, пошук інформації про доступні ресурси та послуги, відвідування семінарів та тренінгів, обмін досвідом з іншими родинами ветеранів (див. рис. 2.3.4.).

Приклади: участь родини у тренінгах (COPE, OSISS тощо); спільне відвідування психопросвітніх заходів; ознайомлення з правами ветерана; перегляд освітніх відео/курсів (наприклад, про вторинну травматизацію).



Рис. 2.3.4. Освітньо-інформаційні стратегії підтримки ветеранів

Реалізація цієї стратегії, на нашу думку також є важливою частиною системи адаптації ветерана до цивільного життя, адже під час опитування частина ветеранів вказали, що родина не розуміла їхніх реакцій, бо не мала знань про стресовий розлад чи наслідки служби.

**4. Практичні/побутові стратегії.** Ці стратегії зосереджені на наданні практичної допомоги ветерану у повсякденному житті.

*Мета:* створення стабільного, структурованого та підтримувального середовища.

Ці стратегії включають: допомога у вирішенні побутових питань, фінансова підтримка, допомога у пошуку роботи, організація дозвілля та відпочинку, забезпечення здорового способу життя (див. рис. 2.3.5).

Приклади: спільне планування розпорядку дня; залучення ветерана до прийняття рішень; побутове партнерство (не інфантилізація ветерана); розподіл ролей, який не відтворює «воєнної ієрархії».

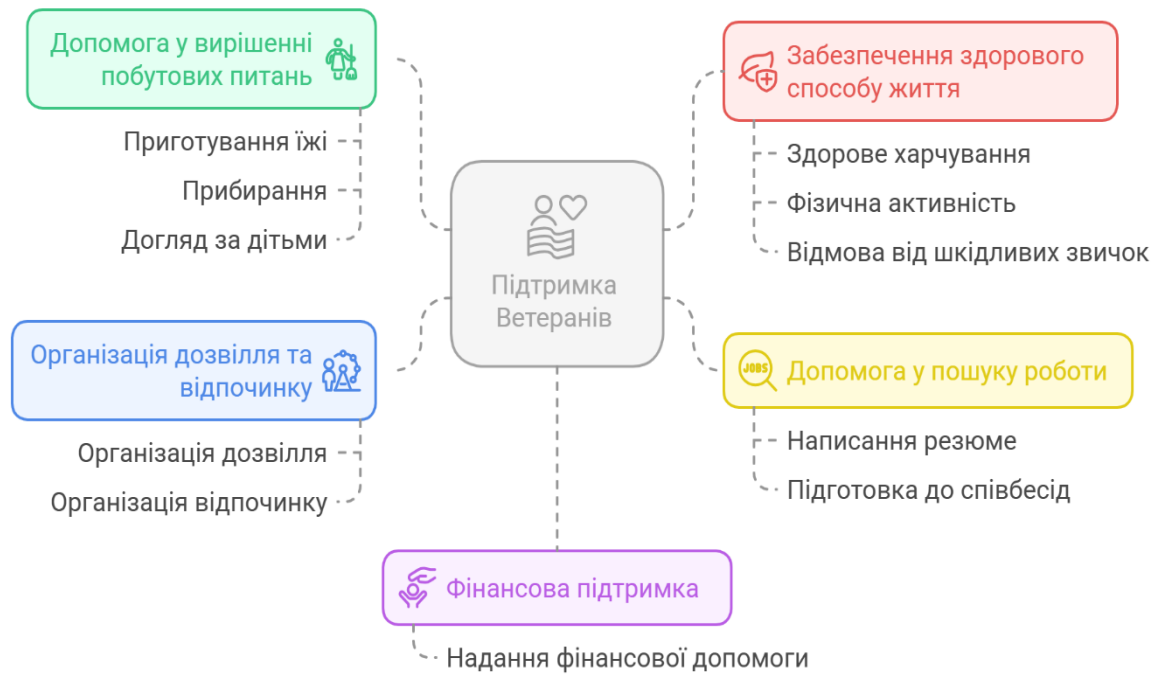


Рис. 2.3.5. Практичні/побутові стратегії підтримки ветеранів

**5. Стратегії залучення зовнішньої підтримки.** Ці стратегії передбачають залучення зовнішніх ресурсів для підтримки ветерана та його родини.

*Мета:* активне використання ресурсів громади та спеціалізованих служб.

Ці стратегії включають: звернення до психолога або психотерапевта, участь у групах підтримки, звернення до соціальних служб, взаємодія з ветеранськими організаціями, залучення друзів та знайомих (див. 2.3.6.).

Приклади: участь у програмах для родин (Veteran Hub, Простір можливостей); звернення до психолога разом із ветераном; групи взаємопідтримки для дружин; родинні консультації у ветеранських центрах; використання цифрових сервісів (гарячі лінії, онлайн-підтримка).

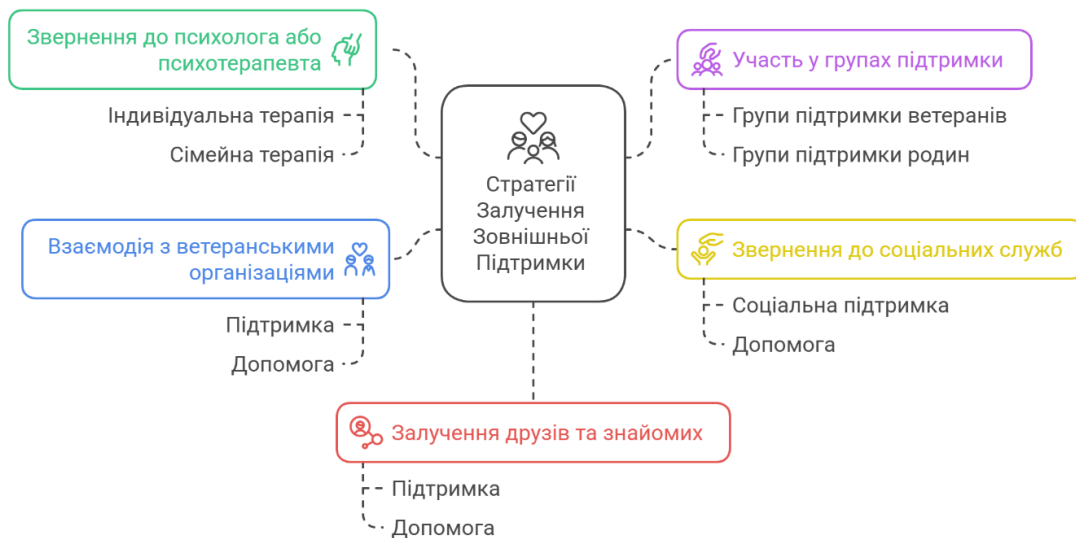


Рис. 2.3.6. Стратегії залучення зовнішньої підтримки ветерана

Запропонована класифікація стратегій родинної підтримки ветерана є комплексною та охоплює різні аспекти життя ветерана. Застосування цих стратегій може значно покращити процес адаптації ветерана до цивільного життя, зміцнити зв'язки між ветераном та родиною, стабілізувати психоемоційний стан та підвищити якість життя. Важливо пам'ятати, що кожна родина унікальна, і стратегії підтримки повинні бути адаптовані до індивідуальних потреб та обставин.

Також нами виокремлено *умови ефективності впровадження стратегій*: двостороння мотивація (і ветерана, і родини); фаховий супровід (принаймні на старті); поступовість і гнучкість; визнання змін, які відбулися у ветерана та в родинній системі.

На основі попереднього аналізу, результатів емпіричного дослідження та адаптації успішних зарубіжних практик, нами запропонована також *авторська модель ефективної взаємодії родини з ветераном у процесі адаптації до цивільного життя*. Ця модель передбачає системну роботу над п'ятьма ключовими стратегіями родинної підтримки, які взаємопов'язані та доповнюють одне одного (див. рис. 2.3.7.).

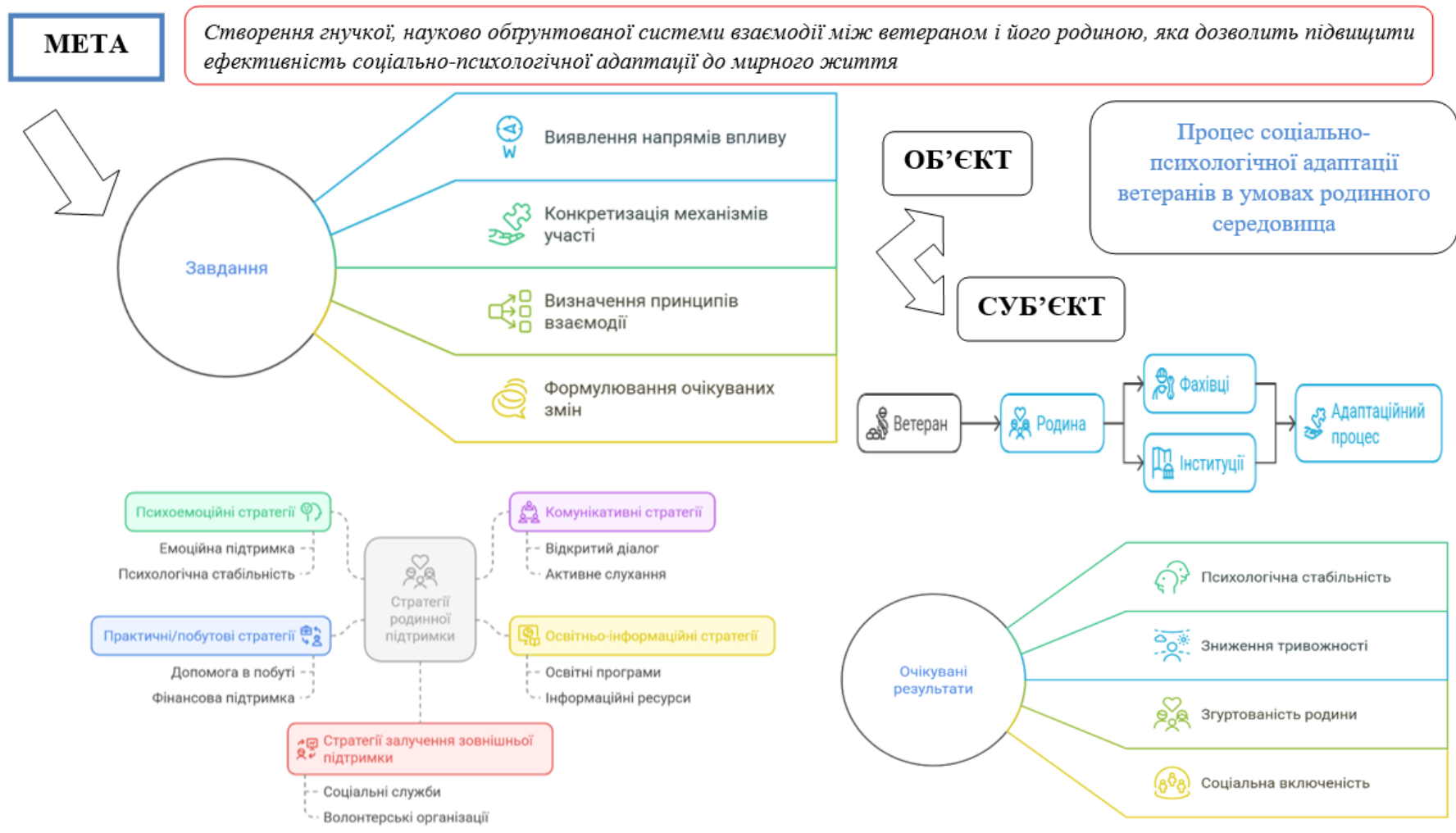


Рис. 2.3.7. Авторська модель ефективної взаємодії родини з ветераном у процесі адаптації до цивільного життя

*Об'єктом моделі* виступає процес соціально-психологічної адаптації ветеранів в умовах родинного середовища. *Суб'єктами* є, з одного боку, сам ветеран, який повертається до цивільного життя, а з іншого – члени його родини, які взаємодіють з ним у цьому процесі. Окрім безпосередніх учасників, до суб'єктів можна також віднести фахівців (психологів, соціальних працівників, реабілітологів) та інституції (ветеранські організації, державні й громадські служби, місцеві громади), що опосередковано впливають на адаптаційний процес.

*Метою розробленої моделі* є створення гнучкої, науково обґрунтованої системи взаємодії між ветераном і його родиною, яка дозволить підвищити ефективність соціально-психологічної адаптації до мирного життя. Ця модель передбачає не лише внутрішньосімейну підтримку, а й інтеграцію родини в ширший соціальний контекст – через навчання, залучення до послуг, використання зовнішніх ресурсів.

Для досягнення зазначеної мети передбачено вирішення кількох **завдань**:

- по-перше, виявити основні напрями, за якими родина може здійснювати вплив на адаптацію ветерана;
- по-друге, конкретизувати механізми цієї участі – від побутової допомоги до емоційної підтримки;
- по-третє, визначити принципи ефективної взаємодії, що дозволяють уникнути травматизації обох сторін;
- по-четверте, сформулювати очікувані позитивні зміни, які може принести така модель.

Модель побудована на п'яти стратегічних блоках, які охоплюють ключові стратегії сімейної взаємодії. *Психоемоційний блок* спрямований на створення емоційно безпечного простору для ветерана, де він не відчуває тиску чи засудження, а навпаки – зустрічає розуміння, співпереживання та підтримку. У межах цього блоку важливими є профілактика конфліктів,

розвиток емоційної чутливості, здатність родини справлятися з новими психологічними викликами.

*Комунікативна складова* моделі включає формування навичок відкритого діалогу, активного слухання, подолання бар'єрів у спілкуванні. Вона ґрунтується на розумінні того, що адаптація не може відбуватися в умовах замовчування або емоційної відстороненості. *Освітньо-інформаційний напрям* передбачає залучення родини до навчання щодо особливостей ПТСР, кризових станів, ролі стресу, а також знайомства з практиками самодопомоги, сімейної психотерапії, адаптивного реагування на поведінкові зміни ветерана.

Практичний блок охоплює повсякденні аспекти взаємодії: планування спільного дозвілля, побуту, бюджету, допомогу у працевлаштуванні чи навчанні. Нарешті, *стратегії зовнішньої підтримки* включають залучення фахових ресурсів: консультації, психотерапію, участь у ветеранських ініціативах, групах взаємодопомоги. Родина тут виступає активним провідником між ветераном і зовнішнім середовищем.

Модель ґрунтується на таких *принципах*: добровільність і партнерство у прийнятті рішень; повага до особистісної автономії кожного члена сім'ї; індивідуальний підхід до особливостей родини; міждисциплінарна підтримка; адаптивність до умов конкретної громади або регіону.

*Очікуваними результатами впровадження моделі є*: підвищення рівня психологічної стабільності ветерана та членів його родини; зниження рівня тривожності, деструктивних конфліктів та ізоляції; підвищення згуртованості родини як команди підтримки; зростання рівня включеності родини у програми соціального супроводу.

Усі ці компоненти зосереджені довкола головної ідеї: родина є не лише емоційним ресурсом, а й структурованим партнером у процесі адаптації. Модель може бути адаптована під особливості конкретної

родини, віку ветерана, характеру травматичного досвіду та наявних ресурсів у громаді (див. рис. 2.3.8.).



*Рис. 2.3.8. Особливості родини як структурованого партнера у процесі адаптації ветерана до цивільного життя*

Таким чином, запропонована модель є не лише результатом аналітичного узагальнення, а й практичною рамкою для побудови індивідуалізованих програм реадптації. Її реалізація можлива як у межах роботи громадських організацій, так і через місцеві служби соціального захисту або ветеранські центри. Вона може слугувати основою для подальших програмних рішень, освітніх ініціатив та міжвідомчої співпраці у сфері поствоєнної реабілітації. Її застосування в умовах сучасної України сприятиме посиленню ролі родини як ключового партнера в адаптації захисників, що повертаються з війни.

З огляду на отримані результати дослідження, розроблену класифікацію стратегій родинної підтримки та модель ефективної взаємодії родини з ветераном, доцільним є формування комплексу практичних

рекомендацій щодо впровадження родинно-орієнтованих підходів у системі соціально-психологічної адаптації військовослужбовців. Ці рекомендації спрямовані на фахівців соціальної сфери, психологів, представників ветеранських центрів, громадських організацій та ініціатив, які працюють з ветеранами та їхніми сім'ями.

### **1. Інституціоналізація ролі родини у процесі адаптації.**

Рекомендується нормативно закріпити участь родини як суб'єкта реабілітаційного процесу на рівні державних програм і стратегій. Зокрема, створити юридичні підстави для включення членів родини до планів соціального супроводу ветеранів, передбачити механізми їх інформування, консультування та підтримки.

**2. Розвиток освітніх програм для родин ветеранів.** Необхідно розробити та впровадити короткотривалі модулі чи тренінги для родин, спрямовані на формування навичок емоційної підтримки, кризового реагування, комунікації в умовах ПТСР. Такі освітні заходи можуть бути інтегровані в діяльність ветеранських хабів, закладів соціального захисту або платформ дистанційного навчання.

**3. Психологічна підтримка членів родини.** Варто забезпечити доступ до індивідуального та сімейного консультування, особливо у випадках високого рівня напруженості у стосунках або наявності ознак вторинної травматизації. Рекомендується розширити практику груп взаємопідтримки для родин ветеранів, що вже зарекомендували себе як ефективні в країнах-партнерах України.

**4. Підготовка фахівців до роботи з родинними ветеранів.** Соціальні працівники, психологи, фасилітатори груп мають пройти додаткове навчання щодо специфіки роботи з родинною системою в умовах поствоєнного повернення. Це сприятиме формуванню чутливого, недискримінаційного і професійного підходу до підтримки ветерана в родинному контексті.

**5. Громадська та міжвідомча співпраця.** Важливо активізувати міжсекторальну взаємодію між органами державної влади, ветеранськими НУО, громадами, медичними закладами та освітніми установами. Саме така скоординована співпраця дає змогу забезпечити сталу і системну підтримку ветерана і його родини на всіх етапах повернення.

**6. Використання моделі як основи для розробки індивідуальних планів підтримки.** Запропонована модель може бути практичним інструментом у руках фахівця. Вона дозволяє побачити адаптацію як багатофакторний процес і розробити для кожної родини конкретні, реалістичні та ресурсні стратегії взаємодії.

**7. Інформаційна кампанія.** Необхідно підвищити обізнаність громадськості, зокрема самих ветеранів і членів їхніх родин, про можливості підтримки, доступні сервіси, юридичні та психологічні ресурси. Комунікація має бути простою, доступною і емпатійною, а не формально-бюрократичною.

Отже, на основі результатів констатувального аналізу було розроблено авторську класифікацію стратегій родинної підтримки, що охоплює п'ять основних напрямів: психоемоційний, комунікативний, освітній, практичний та зовнішньо-ресурсний. Вони стали основою для побудови моделі ефективної взаємодії родини з ветераном, де родина виступає активним учасником реадаптаційного процесу.

Запропонована модель є адаптивною, міждисциплінарною та такою, що може бути впроваджена в умовах української громади з урахуванням наявних ресурсів. Практичні рекомендації щодо її реалізації охоплюють як інституційні, так і локальні заходи, спрямовані на підтримку як ветерана, так і членів його родини. Таким чином, підрозділ не лише узагальнює отримані результати дослідження, а й формує прикладну основу для розробки та впровадження цілісної сімейно-орієнтованої моделі підтримки в умовах України.

## Висновки до другого розділу

У розділі здійснено емпіричне дослідження ролі родини у процесі адаптації ветеранів до цивільного життя, що охоплює порівняльний аналіз зарубіжного та вітчизняного досвіду, емпіричну перевірку ключових параметрів адаптації та розробку авторських підходів до підвищення ефективності родинної підтримки.

Порівняння досвіду США, Канади, Ізраїлю та Великої Британії засвідчило, що ефективна адаптація ветерана потребує не лише фокусування на індивідуальних програмах, а й цілеспрямованого залучення родини як повноцінного суб'єкта процесу. Зарубіжні практики демонструють системність, інтегрованість послуг, міжвідомчу взаємодію та міждисциплінарний підхід, тоді як в Україні ці процеси лише формуються, переважно за ініціативи громадських організацій.

За допомогою анкетування, шкал MSPSS, опитувальника П. Ковтона та півструктурованих інтерв'ю були виявлені ключові проблеми: обмежена емоційна відкритість, недостатня підтримка з боку найближчого оточення, ознаки родинної напруги. Разом із цим, у частини респондентів прослідковувалась тенденція до активної участі родини у побутовій та емоційній сферах адаптації. Це дозволило підтвердити гіпотезу про те, що родинне середовище суттєво впливає на успішність повернення до цивільного життя.

На основі авторської класифікації стратегій родинної підтримки була розроблена модель ефективної взаємодії родини з ветераном. Модель ґрунтується на п'яти функціональних блоках – психоемоційному, комунікативному, освітньо-інформаційному, практичному та ресурсному – й передбачає багаторівневу підтримку, що включає як внутрішньосімейні ресурси, так і зовнішні сервіси. На основі моделі сформульовано практичні рекомендації для фахівців, організацій та державних інституцій щодо

впровадження родинно-орієнтованого підходу в систему підтримки ветеранів.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що ефективна адаптація ветерана до цивільного життя неможлива без активної, обґрунтованої й структурованої участі родини. Результати другого розділу підтвердили необхідність інституціоналізації ролі родини, розвитку освітніх програм, психологічної підтримки для родичів та формування міждисциплінарних команд, здатних супроводжувати ветеранів у післявоєнному періоді.

## ВИСНОВКИ

У магістерській роботі запропоновано шляхи розв'язання проблеми соціально-психологічної адаптації ветеранів до цивільного життя в аспекті взаємодії з родиною. Це знайшло своє відображення у визначенні ролі родини у процесі соціально-психологічної адаптації ветеранів до цивільного життя, зокрема в умовах постійних військових дій в Україні, а також розробці рекомендацій щодо покращення підтримки родинами ветеранів для їх успішної реінтеграції в суспільство. Результати теоретичного та експериментального дослідження засвідчили досягнення мети, розв'язання поставлених завдань, що є підставою для таких висновків:

Аналіз наукових підходів дозволив визначити соціально-психологічну адаптацію ветеранів як складний, багаторівневий процес пристосування до нових умов життя після завершення військової служби, що включає когнітивний, емоційний, поведінковий, соціальний та ідентифікаційний компоненти. Особливу увагу було приділено взаємозв'язку між психологічним станом ветерана, його соціальними ролями та рівнем включеності у громаду.

Виявлено, що ключовими труднощами адаптації є ізоляція, втрата соціальних зв'язків, посттравматичний стресовий розлад, труднощі у працевлаштуванні, недовіра до інституцій та розрив між військовими і цивільними цінностями. Водночас, успішна адаптація можлива за умов наявності міждисциплінарного підходу, підтримки з боку родини та активного залучення до соціального життя.

Доведено, що родина виконує не лише функцію емоційної підтримки, а й виступає провідним чинником стабілізації психоемоційного стану ветерана, формування нової ідентичності та подолання посттравматичних проявів. Водночас адаптація є взаємним процесом, який вимагає емоційної

витривалості і з боку близьких ветерана, адже вони також стикаються із вторинною травматизацією та зміною звичних сімейних ролей.

Аналіз свідчить про важливість впровадження системних програм підтримки, що поєднують психологічну реабілітацію, професійну перепідготовку, соціальну інтеграцію та роботу з родинами. Успішна адаптація ветеранів потребує злагодженої взаємодії між державними структурами, громадськими організаціями, сім'єю та самими ветеранами.

Порівняння досвіду США, Канади, Ізраїлю та Великої Британії засвідчило, що ефективна адаптація ветерана потребує не лише фокусування на індивідуальних програмах, а й цілеспрямованого залучення родини як повноцінного суб'єкта процесу. Зарубіжні практики демонструють системність, інтегрованість послуг, міжвідомчу взаємодію та міждисциплінарний підхід, тоді як в Україні ці процеси лише формуються, переважно за ініціативи громадських організацій.

За допомогою анкетування, шкал MSPSS, опитувальника П. Ковтона та півструктурованих інтерв'ю були виявлені ключові проблеми: обмежена емоційна відкритість, недостатня підтримка з боку найближчого оточення, ознаки родинної напруги. Разом із цим, у частини респондентів прослідковувалась тенденція до активної участі родини у побутовій та емоційній сферах адаптації. Це дозволило підтвердити гіпотезу про те, що родинне середовище суттєво впливає на успішність повернення до цивільного життя.

На основі авторської класифікації стратегій родинної підтримки була розроблена модель ефективної взаємодії родини з ветераном. Модель ґрунтується на п'яти функціональних блоках – психоемоційному, комунікативному, освітньо-інформаційному, практичному та ресурсному – й передбачає багаторівневу підтримку, що включає як внутрішньосімейні ресурси, так і зовнішні сервіси. На основі моделі сформульовано практичні рекомендації для фахівців, організацій та державних інституцій щодо

впровадження родинно-орієнтованого підходу в систему підтримки ветеранів.

Загальні висновки магістерської роботи підтверджують ключову ідею про те, що соціально-психологічна адаптація ветеранів до цивільного життя є багатовимірним процесом, у якому родина відіграє не допоміжну, а провідну роль. На основі аналізу зарубіжного досвіду, результатів емпіричного дослідження та розробки авторської моделі взаємодії встановлено, що родинна підтримка істотно підвищує ефективність реадаптації, особливо за умов системної підготовки членів родини, доступу до психологічної допомоги та скоординованої міжвідомчої взаємодії. Результати дослідження можуть слугувати підґрунтям для вдосконалення державної політики, розвитку практик соціальної роботи з ветеранами та формування цілісного родинно-орієнтованого підходу у післявоєнній реабілітації.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аналітична інформація за даними Міністерства у справах ветеранів України (2022). URL: <https://data.mva.gov.ua/> (дата звернення: 10.04.2025).
2. Балабан І., Петровська К. Роль родинного оточення у процесі соціально-психологічної адаптації ветеранів до цивільного життя / *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали VIII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (23-24 квітня 2025 року): збірник тез*. Запоріжжя: БДПУ, 2025. 417 с. / С. 384-386.
3. Від поранення до повернення. *Етнографічне дослідження шляху ветеранів та їхніх близьких* / [Тіна Полек, Євген Лисенко, Олексій Москаленко, Денис Султангалієв, Любов Галан]; За заг. ред. Л. Галан., Д. Султангалієва. Київ, 2023. 139 с.
4. Горбунова, В. В., Карачевський, А. Б., Климчук, В. О., Нетлюх, Г. С., Романчук, О. О. *Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп* : навч. посібник / В. В. Горбунова та ін. Львів : Ін-т психічного здоров'я УКУ, 2016. 91 с.
5. Дослідження Шлях ветеранів та ветеранок. Київ, 2024. URL: <https://veteranhub.com.ua/wp-content/uploads/2024/10/doslidzhennia-shliakh-veteraniv-ta-veteranok.pdf> (дата звернення: 13.06.2025).
6. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. 2-ге вид., переробл. і допов. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
7. Костина І., Скороход К., Братусь Я. Дослідження про досвід війни і повернення до цивільного життя «Шлях ветеранів та ветеранок» URL: <https://drive.google.com/file/d/1gSlkhpMoJHDFNgO...> (дата звернення: 10.05.2025).

8. Офіційний сайт «Простір можливостей» URL: <https://pm.in.ua/projects> (дата звернення: 13.02.2025).

9. Офіційний сайт ГО «Принцип». URL: <https://princip.org.ua> (дата звернення: 10.06.2025).

10. Офіційний сайт ГО «Юридична сотня» URL: <https://legal100.org.ua/> (дата звернення: 13.02.2025).

11. Офіційний сайт Департаменту у справах ветеранів. URL: [https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6836789/?utm\\_source=chatgpt.com](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6836789/?utm_source=chatgpt.com) (дата звернення: 13.03.2025).

12. Офіційний сайт Міністерства оборони Ізраїлю. Rehabilitation and Social Reintegration for Veterans. URL: <https://www.mod.gov.il> (дата звернення: 13.06.2025).

13. Офіційний сайт Міністерства у справах ветеранів. URL: <https://mva.gov.ua/gromadskosti> (дата звернення: 13.02.2025).

14. Офіційний сайт Міністерство у справах ветеранів США. Veterans Benefits and Services. URL: <https://www.va.gov> (дата звернення: 13.06.2025).

15. Офіційний сайт Правозахисного центру для військових «Принцип» URL: <https://www.pryncyp.org/> (дата звернення: 13.02.2025).

16. Офіційний сайт Veteran Hub. URL: <https://veteranhub.org.ua> (дата звернення: 10.06.2025).

17. Петровська К. В. Інклюзивний підхід до освіти для ветеранів і військовослужбовців / *Наука і освіта в глобальному та національному вимірах: виклики, загрози, перспективи розвитку* : зб. наук. праць за матер. IV міжнародної наук.-практ. конф. (Полтава–Лубни, 20-21 лютого 2025 р.) / за ред. Л. О. Данильчук. Полтава : в-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. Том II. 292 с. / С.58-62.

18. Петровська К. В., Тургенева А. О., Мельничук А. Б. Роль волонтерських ініціатив та громадських організацій у післявоєнному відновленні України / *Післявоєнна відбудова України: правові, політичні та*

*економічні виклики в історичній перспективі : наукова монографія.* За ред. В. М. Стратонова. Рига, Латвія: «Baltija Publishing», 2025. 916 с. / С. 652-676.

19. Програма реінтеграції ветеранів, Аналітичний звіт 2021 рік. URL: <https://www.irex.org/sites/default/files/Female%20Veterans%20in%20Ukraine%20%E2%80%93%20Ukrainian.pdf> (дата звернення: 13.02.2025).

20. Розпорядження Кабінету Міністрів України № 1068-р (2014) Про схвалення Концепції Державної цільової програми соціальної і професійної адаптації військовослужбовців, які підлягають звільненню, та осіб, звільнених з військової служби, на період до 2017 року.

21. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації: колективна монографія / за наук. ред. Л.М.Коробки / Л.М.Коробка, В. О. Васютинський, В. Ю. Вінков та ін.; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 286 с.

22. APA Dictionary of Psychology [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://dictionary.apa.org/adaptation>, вільний. (дата звернення: 12.06.2025).

23. Canadian Forces Morale and Welfare Services. Veteran Family Program URL: [https://www.veterans.gc.ca/en/families-and-caregivers/housing-and-home-life/veteran-family-program?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.veterans.gc.ca/en/families-and-caregivers/housing-and-home-life/veteran-family-program?utm_source=chatgpt.com) (дата звернення: 2.07.2025).

24. Combat Stress. Official website [Електронний ресурс]. URL: <https://www.combatstress.org.uk/>. (дата звернення: 2.07.2025).

25. Cooper, L., Caddick, N., Godier, L., Cooper, A., Fossey, M. (2017, January). Transition From the Military Into Civilian Life: An Exploration of Cultural Competence. Armed Forces & Society. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/312116394\\_Transition\\_From\\_the\\_Military\\_Into\\_Civilian\\_Life\\_An\\_Exploration\\_of\\_Cultural\\_Competence/download](https://www.researchgate.net/publication/312116394_Transition_From_the_Military_Into_Civilian_Life_An_Exploration_of_Cultural_Competence/download)

26. Cooper, L., Caddick, N., Godyer, L., et al. Transition from military to civilian life: Exploring cultural competence. *Journal of Military Psychology*. 2020; 32(4): 234–247.

27. Elbogen, E. B., Johnson, S. C., Newton, V. M., Straits-Troster, K., Vasterling, J. J., Wagner, H. R., Beckham, J. C. Improving risk assessment of violence among military veterans: An evidence-based approach for clinical decision-making. *Clinical Psychology Review*, 2012, vol. 32, no. 8, pp. 741–753. DOI: 10.1016/j.cpr.2012.09.002.

28. Elnitsky, C. A., Andresen, E. M., Clark, M. E., McGarity, S. V., Hall, C. G., Kerns, R. D. Access to the US Department of Veterans Affairs health system: self-reported barriers to care among returnees of Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom. *BMC Health Services Research*, 2013, vol. 13, p. 498. DOI: 10.1186/1472-6963-13-498.

29. Elnitsky, C. A., Fisher, M. P., & Blevins, C. L. Military service member and veteran reintegration: A conceptual analysis, unified definition, and key domains / C. A. Elnitsky, M. P. Fisher, C. L. Blevins. *Frontiers in Psychology*, 2017, vol. 8, art. 369, 14 Mar 2017. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.00369.

30. Morland, L. A., Greene, C. J., Rosen, C. S., Mauldin, P. D., Frueh, B. C. Telemedicine for anger management therapy in a rural population of combat veterans with posttraumatic stress disorder: A randomized noninferiority trial. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 2010, vol. 71, no. 7, pp. 855–863. DOI: 10.4088/JCP.09m05604blu.

31. Terziev, V., Dimitrova, S. (2014). A new view on social adaptation of the military, discharged from military service in Bulgaria.. *European Scientific Journal*, vol. 2. Retrieved from <https://eujournal.org/index.php/esj/article/viewFile/4792/4608>

32. Veteran Family Program // *Veterans Affairs Canada*. URL: <https://www.veterans.gc.ca/en/families-and-caregivers/housing-and-home-life/veteran-family-program> (дата звернення: 02.07.2025).

33. Veterans Affairs Canada. Veteran and Family Well-Being Fund. URL: <https://www.canada.ca/en/veterans-affairs-canada/news/2018/10/veteran-and-family-well-being-fund.html>. (дата звернення: 2.07.2025).

34. Veterans Benefits for Older Adults // *Investopedia*. URL: <https://www.investopedia.com/va-benefits-for-older-veterans-5194139> (дата звернення: 02.07.2025).

35. Wikipedia. True Patriot Love Foundation URL: [https://en.wikipedia.org/wiki/True\\_Patriot\\_Love\\_Foundation](https://en.wikipedia.org/wiki/True_Patriot_Love_Foundation). (дата звернення: 2.07.2025).

36. Wikipedia. Lone Soldier Center. URL: [https://en.wikipedia.org/wiki/Lone\\_Soldier\\_Center](https://en.wikipedia.org/wiki/Lone_Soldier_Center). (дата звернення: 2.07.2025).

37. Wikipedia. Kenafayim. URL: <https://en.wikipedia.org/wiki/Kenafayim>. (дата звернення: 2.07.2025).

38. Wikipedia. Ro'im Rachok. URL: [https://en.wikipedia.org/wiki/Ro%27im\\_Rachok](https://en.wikipedia.org/wiki/Ro%27im_Rachok). (дата звернення: 2.07.2025).

39. Wikipedia. Bravehound. URL: <https://en.wikipedia.org/wiki/Bravehound> (дата звернення: 2.07.2025).

**Опитувальник соціально-психологічної адаптації ветеранів  
(модифікований за методикою П. Ковтона)**

*Шановний учаснику дослідження!*

*Дякуємо за Вашу готовність взяти участь у цьому опитуванні. Мета дослідження — вивчити особливості соціально-психологічної адаптації ветеранів у взаємодії з родиною. Ваші відповіді допоможуть краще зрозуміти потреби ветеранів і розробити ефективніші програми підтримки.*

*Будь ласка, відповідайте щиро та обирайте варіант, який найбільше відповідає Вашому досвіду та відчуттям. Усі Ваші відповіді будуть конфіденційними і використовуватимуться лише в наукових цілях.*

*Опитування складається з трьох частин, які оцінюють Ваш емоційний стан, рівень соціальної активності та задоволеність сімейними взаєминами. Відповідайте, керуючись власними відчуттями на даний момент.*

*Якщо у Вас виникнуть запитання, будь ласка, звертайтеся до дослідника.*

*Дякуємо за участь!*

Будь ласка, оцініть, наскільки Ви згодні з наведеними твердженнями, вибираючи відповідь за шкалою від 1 до 5, де:

- 1 — абсолютно не згоден,
- 2 — скоріше не згоден,
- 3 — нейтрально,
- 4 — скоріше згоден,
- 5 — повністю згоден.

**Блок 1. Емоційний стан**

1. Я почуваюся спокійним/ою у повсякденному житті.
2. Мене часто турбують тривога та стрес.
3. Я відчуваю задоволення від свого життя.
4. Мої емоції заважають мені виконувати щоденні завдання.
5. Я впевнений/а у власних силах для подолання труднощів.

**Блок 2. Рівень соціальної активності**

6. Я активно підтримую зв'язок із друзями та знайомими.
7. Часто беру участь у суспільних заходах та ініціативах.
8. Я відчуваю себе комфортно у нових соціальних ситуаціях.
9. Мені подобається спілкуватися з іншими людьми.
10. Я уникаю соціальних контактів через внутрішні переживання.

**Блок 3. Задоволеність сімейними взаєминами**

11. Я задоволений/а рівнем підтримки, яку отримую від своєї родини.
12. У моїй родині легко обговорювати проблеми та складні теми.
13. Моя родина розуміє мої потреби та переживання.
14. Родинні стосунки допомагають мені долати труднощі.
15. Я відчуваю себе самотнім/ою навіть у родинному колі.

## Шкала багатовимірної соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS)

*Шановний(а) учаснику(це) дослідження!*

*Ця частина анкети присвячена оцінці рівня підтримки, яку Ви відчуваєте з боку різних джерел: родини, друзів та значущих інших. Ваші відповіді допоможуть краще зрозуміти, наскільки Ви відчуваєте підтримку у повсякденному житті.*

Будь ласка, оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому досвіду, за шкалою від 1 до 7, де:

1 — зовсім не згоден(на),

7 — повністю згоден(на).

### **Показники соціальної підтримки**

**1 2 3 4 5 6 7**

#### ***Підтримка від родини***

1. Моя родина дійсно турбується про мене.
2. Я можу покластися на свою родину у важкі часи.
3. Моя родина є джерелом підтримки для мене.

#### ***Підтримка від друзів***

4. У мене є друзі, які мене підтримують.
5. Я можу розраховувати на допомогу друзів у скрутну хвилину.
6. Моє соціальне коло друзів є для мене важливим.

#### ***Підтримка від значущих інших (партнер, колеги тощо)***

7. Є людина, якій я довіряю і на яку можу покластися.
8. У мене є хтось, хто підтримує мене у важкі моменти.
9. Я відчуваю підтримку з боку близьких мені людей.

Обробка результатів:

Підраховують середні бали за трьома підшкалами:

- Підтримка від родини (питання 1-3)
- Підтримка від друзів (питання 4-6)
- Підтримка від значущих інших (питання 7-9)

Високі значення свідчать про відчуття сильної соціальної підтримки у відповідній сфері.

## Напівструктуроване інтерв'ю з ветеранами

*Шановний(а) учаснику(це) дослідження!*

*Дякуємо за Вашу готовність поділитися особистим досвідом. Метою цього інтерв'ю є глибше розуміння процесів соціально-психологічної адаптації ветеранів у сімейному контексті, виявлення ключових проблем і ресурсів, що впливають на Ваше життя після повернення з військової служби.*

*Інтерв'ю має формат півструктурованої бесіди – ми маємо список основних тем та питань, але також готові вислухати Ваші думки і історії, які Ви вважаєте важливими. Ваші відповіді будуть конфіденційними і використовуватимуться лише в наукових цілях.*

*Просимо відповідати відкрито та чесно, що допоможе зробити дослідження максимально корисним для ветеранів і їхніх сімей.*

*Якщо у Вас виникнуть питання або сумніви – будь ласка, не соромтеся звернутися до дослідника.*

*Щиро дякуємо за участь!*

### **Основні тематичні блоки інтерв'ю**

1. Сімейне оточення ветерана
  - Як би Ви описали свої стосунки з членами родини після повернення з війни?
  - Які зміни у сімейних взаєминах відбулися за останній час?
2. Роль родини у підтримці
  - Чи відчуваєте Ви підтримку з боку близьких? Яку саме?
  - Які види підтримки були для Вас найціннішими?
3. Проблеми та труднощі у сімейній взаємодії
  - З якими основними труднощами у спілкуванні або розумінні з боку родини Ви стикалися?
  - Як Ви долали ці труднощі?
4. Власні ресурси та стратегії адаптації
  - Що Вам допомагає справлятися з викликами адаптації?
  - Чи залучали Ви якісь зовнішні ресурси або допомогу?
5. Потреби у додатковій підтримці
  - Якої допомоги або підтримки Ви б хотіли отримати від держави чи громадських організацій?
  - Які послуги, на Вашу думку, варто розвивати для ветеранів і їхніх родин?

Рекомендації для проведення інтерв'ю

- Тривалість: 30-45 хвилин.

- Місце проведення: зручне та конфіденційне для респондента, можливо онлайн (Zoom, Skype) або особисто.
- Попереднє інформування про мету та формат, отримання згоди на запис (аудіо/відео) для подальшого аналізу.
- Забезпечення довіри та створення комфортної атмосфери.
- Гнучкість у формулюванні запитань залежно від ходу розмови.
- Дотримання етичних норм і конфіденційності.