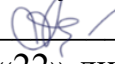


Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра соціальної роботи та інклюзивної освіти

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

Кваліфікаційна робота магістра

**“СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ
ВETERANІВ, УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ”**

Виконавець: здобувачка вищої освіти другого
(магістерського) рівня вищої освіти
II курсу, групи М22СРз
Галузь знань 23 Соціальна робота
спеціальності 231 “Соціальна робота”
Освітньо-професійна програма:
«Поствоєнна соціально-педагогічна
реабілітація»

Олеся ШВЕЦЬ

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

Рецензент: к.псих.н., доцент **Старинська О.В.**

Запоріжжя – 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
 РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ, УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ.....	 7
1.1. Сутність, специфіка та ключові фактори соціально-психологічної адаптації ветеранів/УБД	7
1.2. Психосоціальна підтримка ветеранів\УБД у період переходу до мирного життя: вітчизняний і зарубіжний досвід.....	18
Висновки до першого розділу.....	27
 РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ \ УБД ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ.....	 28
2.1. Діагностика рівнів соціально-психологічної адаптації та виявлення основних труднощів ветеранів\УБД.....	28
2.2. Реалізація психосоціальної програми підтримки ветеранів на засадах життєстійкості.....	34
2.3. Оцінка ефективності впроваджених заходів і порівняльний аналіз змін у динаміці адаптації.....	38
Висновки до другого розділу.....	48
 ВИСНОВКИ.....	 49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТКИ.....	58

ВСТУП

У сучасних умовах, пов'язаних із триваючим захистом незалежності та територіальної цілісності України, актуалізується проблема формування та реалізації системи заходів щодо соціально-психологічної адаптації і реадaptaції ветеранів та учасників бойових дій у цивільному житті.

Повернення військовослужбовців додому часто супроводжується невідповідністю між очікуваннями суспільства та самих ветеранів щодо взаємодії в мирних умовах, що ускладнює процес їхньої інтеграції. За оцінкою Українського ветеранського фонду, близько 30 % ветеранів в Україні наразі безробітні, що часто зумовлено не лише ринковими чинниками, а й психологічним дискомфортом під час повернення до цивільного життя. Ще 50 % ветеранів мають намір започаткувати власну справу [32] – це вказує на потребу у підтримці підприємницьких ініціатив.

Цей процес включає зміну способу життя, професійної діяльності, відновлення або налагодження соціальних зв'язків, а також подолання психологічних наслідків бойових дій. Психо-соціальна підтримка в період переходу до мирного життя є ключовим чинником успішної реінтеграції ветеранів у суспільство.

Актуальність теми обумовлена зростанням кількості ветеранів, які потребують цілеспрямованої та ефективної підтримки в процесі адаптації. Згідно з інформацією Міністерства у справах ветеранів України, станом на 25 липня 2024 року в країні налічується близько 1,3 мільйона ветеранів, серед яких приблизно 80% – це мобілізовані особи. Ця кількість, на жаль, продовжує збільшуватися [1]. Крім того, ураховуючи потенційну чисельність ветеранів, разом із їхніми родинами, розраховують, що після завершення війни ветеранська спільнота сягатиме приблизно 5 мільйонів осіб, що свідчить про необхідність системного підходу до їх соціального супроводу та інтеграції [32]. Недостатня

увага до їхніх потреб може призводити до психологічних розладів, соціальної ізоляції, безробіття та погіршення якості життя.

Вітчизняні та зарубіжні дослідники розглядали різні аспекти адаптації і реабілітації ветеранів. Так була розглянута проблема наслідків бойових психічних травм під час другої світової війни (Г. Акімов, О. Лобанов), під час воєнних конфліктів (В. Березовець, С. Захарик, В. Лесков). Однак у наукових джерелах відсутній системний аналіз психолого-соціальних процесів адаптації учасників бойових дій до цивільного життя в сучасних умовах.

Як зазначають психологи (В. Горбунова, А. Карачевський), ветерани війни стикаються з рядом складнощів психолого-соціального характеру, пов'язані зі зміною соціального та професійного статусу, зміною стосунків (втратою/зміною старих появою нових), зміною у світогляді, який не співпадає зі світоглядом тих, хто не був на війні, зміною життєустрою та побуту, потребою адаптуватися до життя, яке в чомусь відрізняється від військового [4].

Крім того, біль втрати, спогади та інші прояви ПТСР заважають учасникам бойових дій відчувати життя повною мірою. Повернення до цивільного життя потребує підтримки рідних та суспільства. Звідси виникає потреба у створенні умов, які б сприяли полегшенню соціально-психологічної адаптації ветеранів/учасників бойових дій, допомогли їм знайти себе у мирному житті.

За даними Міністерства соціальної політики України упродовж 2024 року 82 028 учасників бойових дій та осіб з інвалідністю внаслідок війни отримали соціальні послуги, включно з психологічною підтримкою, адаптацією, консультуванням та супроводом [20]. Загалом їм було надано понад 160 000 таких послуг, а понад 37 000 членів родин загиблих ветеранів скористалися релевантною підтримкою.

За даними Міністерства у справах ветеранів у період із вересня 2023 до червня 2024 року інтенсивна робота фахівців із психологічної реабілітації

показала суттєве зниження рівня тривожності та ПТСР: помітне зниження підозри на ПТСР на 30 %; зменшення рівня тривожності на 25% [1; 20].

Однак, як зазначають Л. Коробка, О. Васютинський, В. Вінков система державної підтримки, що існує в Україні, ще не набула достатньо системного та ефективного характеру, а комплексна політика реінтеграції ветеранів досі знаходиться на стадії розробки [29].

Відсутність цілісної системи реабілітації і соціально-психологічної адаптації ветеранів може призвести до втрати соціально-активної частини населення, зростання соціальних проблем, девіацій та кримінальної активності. Тому вивчення процесів соціально-психологічної адаптації є актуальним і необхідним завданням для забезпечення їх повноцінного життя і ефективної інтеграції у суспільство.

Отже, актуальність дослідження зумовлюється наявністю таких ключових *суперечностей*:

- між зростаючою кількістю ветеранів, які повертаються до цивільного життя, і відсутністю системної, науково обґрунтованої моделі соціально-психологічної адаптації, здатної задовольнити їхні реальні потреби;
- між високим рівнем професійної, емоційної, моральної мобілізації особистості під час військової служби і недостатністю умов для ефективної реалізації цих ресурсів у мирному середовищі;
- між наявністю фрагментарних державних і громадських ініціатив щодо підтримки ветеранів і потребою в цілісній, інтегрованій системі психосоціальної реінтеграції, що враховує індивідуальні відмінності й довготривалі наслідки бойового досвіду.

Зазначені суперечності окреслюють необхідність комплексного наукового вивчення процесу адаптації ветеранів, що й визначає вибір теми даного дослідження: ***«Соціально-психологічні особливості адаптації ветеранів, учасників бойових дій до цивільного життя».***

Об'єкт дослідження – процес соціальної адаптації особистості.

Предмет дослідження – особливості соціально-психологічної адаптації ветеранів, учасників бойових дій до цивільного життя.

Мета дослідження – вивчити та проаналізувати особливості процесу соціально-психологічної адаптації військовослужбовців/ветеранів, учасників бойових дій до цивільного життя.

Для реалізації мети поставлені такі *завдання*:

1. Проаналізувати сутність, специфіку та ключові фактори соціально-психологічної адаптації ветеранів/учасників бойових дій до цивільного життя.

2. Дослідити особливості психо-соціальної підтримки ветеранів/учасників бойових дій у період переходу до мирного життя, з урахуванням вітчизняного та зарубіжного досвіду.

3. Провести діагностику рівнів соціально-психологічної адаптації та виявити основні труднощі ветеранів/учасників бойових дій.

4. Розробити та реалізувати психосоціальну програму підтримки ветеранів на засадах життєстійкості.

5. Оцінити ефективність впроваджених заходів і провести порівняльний аналіз змін у динаміці адаптації.

Для вирішення поставлених завдань будуть використані загальнонаукові, конкретно-наукові (категоріальний, структурно-функціональний та аналітичний аналіз), емпіричні (спостереження, анкетування, бесіда, самооцінювання, інтерв'ю, психологічний експеримент) та статистичні методи дослідження.

Дослідження проводитиметься у межах проєкту Життєстійкості на базі Коростенської міської організації Товариства Червоного Хреста України.

Структура магістерської роботи: Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 70 сторінок, із них основного тексту – 50 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ, УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

1.1. Сутність, специфіка та ключові фактори соціально-психологічної адаптації ветеранів / УБД

У контексті сучасних українських реалій, пов'язаних із тривалою збройною агресією Російської Федерації проти України, проблема соціально-психологічної адаптації ветеранів та учасників бойових дій (УБД) до мирного життя набула особливої актуальності. Повернення військовослужбовців до цивільного середовища передбачає необхідність глибоких внутрішніх і зовнішніх трансформацій особистості, адже адаптація охоплює не лише зміну побуту чи професійної діяльності, але й переосмислення ідентичності, соціальних ролей, особистих цінностей і світогляду.

У науковій літературі *соціально-психологічна адаптація* розглядається як процес активного пристосування особистості до умов соціального середовища, що змінюється, та забезпечення ефективної взаємодії із суспільством (В. Панок, Л. Мітіна, О. Коваль та ін.). Вона передбачає не лише зовнішнє прийняття нових умов, а й внутрішню перебудову особистості, що дозволяє людині функціонувати, не втрачаючи психічної рівноваги.

У процесі вивчення соціально-психологічної адаптації як наукового феномену було виокремлено низку підходів, що дозволяють глибше осмислити механізми, чинники та прояви цього процесу в різних контекстах. Різні наукові школи акцентують увагу на біологічних, когнітивних, поведінкових чи соціальних аспектах адаптації, що формує комплексне уявлення про її суть.

Для систематизації основних теоретичних концепцій соціально-психологічної адаптації наведемо узагальнюючу таблицю 1.1.1., у якій подано провідні підходи, їх сутнісні характеристики та основних представників.

Таблиця 1.1.1.

Теоретичні підходи до вивчення соціально-психологічної адаптації особистості

Підхід	Основні ідеї	Представники / Автори
Біопсихосоціальний	Адаптація як взаємодія біологічних, психологічних та соціальних чинників	Дж. Енгель, Г. Сельє, В. Франкл
Психодинамічний	Адаптація як процес подолання внутрішніх конфліктів і тривожності	З. Фрейд, А. Адлер, К. Юнг
Біхевіористичний	Адаптація як навчання новим реакціям на зовнішні стимули	Б. Скіннер, І. Павлов, А. Бандура
Когнітивний	Адаптація як процес переробки, інтерпретації інформації та зміни уявлень	Ж. Піаже, Дж. Келлі, А. Бек
Гуманістичний	Адаптація як шлях до самореалізації, гармонії, особистісного зростання	К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл
Соціально-психологічний	Адаптація через взаємодію з соціальним середовищем, інтеграцію в групу	М. Ярошевський, О. Асмолов, Л. Мітіна, А. Петровський
Системний	Адаптація як динамічна рівновага між індивідом і середовищем	Л. Берталанфі, В. Афанасьєв

Отже, соціально-психологічна адаптація як наукова категорія розглядається через призму багатьох підходів, що дозволяє сформувати її багатовимірне розуміння. Найбільш продуктивними в контексті адаптації військовослужбовців до цивільного життя є біопсихосоціальний, соціально-психологічний та системний підходи, які враховують не лише внутрішні зміни особистості, а й соціальні умови її функціонування. Такий підхід створює теоретичну основу для розробки програм підтримки адаптаційного процесу.

У випадку ветеранів та учасників бойових дій соціально-психологічна адаптація має специфічний характер. Її унікальність полягає у впливі бойового досвіду на особистісну структуру: переживання стресу, втрат, насильства, відповідальності за життя інших, а також глибока трансформація світогляду, яка нерідко вступає в суперечність з нормами мирного суспільства. Такі особи можуть відчувати емоційну відстороненість, тривожність, агресивність або замкненість, що ускладнює побудову соціальних контактів після демобілізації.

Зважаючи на зростання кількості ветеранів в українському суспільстві, питання їхньої соціально-психологічної адаптації набуло не лише теоретичної, а й практичної значущості. Дослідження цього процесу відображає міждисциплінарний підхід, який об'єднує погляди психології, соціології, медицини, педагогіки та державного управління.

У сучасній науковій літературі та практичних ініціативах окреслюються різні підходи до розуміння механізмів адаптації ветеранів до мирного життя [3]. Ці підходи варіюються від суто психологічних моделей (орієнтованих на опрацювання травматичного досвіду) до комплексних системних програм, що включають взаємодію інституцій різного рівня. З метою узагальнення ключових напрямів, на основі яких формується підтримка ветеранів, нижче подано порівняльну таблицю 1.1.2., яка відображає основні підходи, їх суть та приклади практичного застосування.

Таблиця 1.1.2.

**Теоретико-практичні підходи до соціально-психологічної адаптації
ветеранів до цивільного життя**

Підхід / Модель	Сутність підходу	Автори / Інституції	Практичне застосування
Травмофокусований підхід	Розглядає адаптацію через подолання наслідків ПТСР, бойового стресу, втрат	Дж. Шей (J. Shay), В.А. Лесков, С.В. Захарик	Використовується в програмах психотерапії, реабілітаційних центрах; фокус – робота з

			травматичним досвідом
Біопсихосоціальний підхід	Адаптація як результат взаємодії біологічного стану, психологічних реакцій і соціального середовища	Г. Сельє, Дж. Енгель; Український ветеранський фонд	Основа для міждисциплінарних програм – медичні, психологічні, соціальні послуги
Соціоцентричний підхід	Адаптація ветерана як процес відновлення соціальних ролей, зв'язків, інтеграції в громаду	А.В. Петровський, О.Г. Асмолов; УВФ	Розвиток соціального підприємництва, менторства, проєктів залучення до громадської активності
Когнітивно-поведінковий підхід	Адаптація через зміну установок, переконань, модифікацію поведінки	А. Бек, А. Бандура; WHO, МОЗ України	Застосовується в програмах когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), зокрема при ПТСР та тривожних розладах
Ресурсно-орієнтований підхід	Спрямований на виявлення внутрішніх і зовнішніх ресурсів ветерана для адаптації	Український ветеранський фонд; БФ «Повернись живим»	Психоосвітні тренінги, програми розвитку життєстійкості, пошук «точок опори» у повоєнному житті
Системний міжвідомчий підхід	Адаптація як результат взаємодії багатьох інституцій: держава, громада, родина, медицина, психологія	Мінветеранів, УВФ, ПРООН, ІОМ	Модель, що використовується для розробки комплексної державної політики реінтеграції

Як показує аналіз наукових та прикладних підходів, адаптація ветеранів до мирного життя є міждисциплінарним і багатокomпонентним процесом, який не може бути зведений лише до психологічної допомоги. Ефективність адаптації залежить від поєднання медичних, психологічних, соціальних, освітніх та правових заходів. Особливої уваги заслуговують сучасні моделі з акцентом на життєстійкість, ресурсність та залучення громади, які наразі впроваджуються українськими інституціями.

Отже, соціально-психологічна адаптація ветеранів/УБД – це складний і багатогранний процес пристосування до мирного життя після участі у бойових діях. Вона варіюється від внутрішнього до зовнішнього фокусу і включає в себе: психологічну фізичну, економічну та соціальну адаптацію (див. рис. 1.1.1.). Успішна соціально-психологічна адаптація передбачає відновлення психологічного благополуччя, соціальної активності та економічної незалежності ветерана/УБД, а також його інтеграцію в суспільство як повноцінного члена.



Рис. 1.1.1. Види адаптації ветеранів/УБД до цивільного життя в залежності від внутрішнього та зовнішнього факторів

На успішність соціально-психологічної адаптації ветеранів/УБД впливає ряд факторів, які можна поділити на декілька груп:

- *Індивідуально-психологічні ресурси.* Рівень життєстійкості, когнітивна гнучкість, емоційна стабільність, здатність до саморефлексії та самоорганізації та ін. Ветерани з високим рівнем резилієнтності мають більше шансів на успішне відновлення соціального функціонування (див. рис. 1.1.2.).

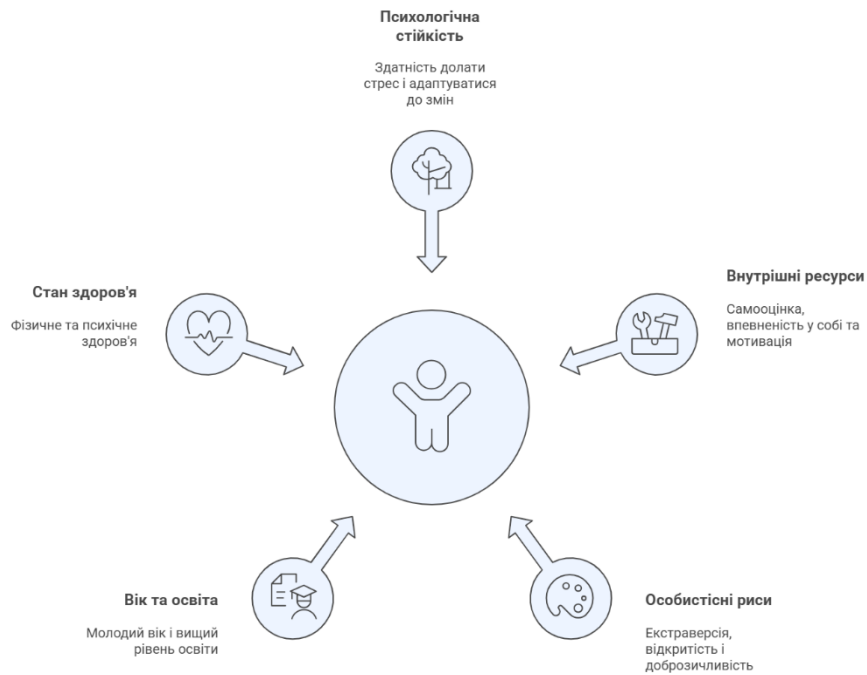


Рис. 1.1.2. Індивідуально-психологічні фактори\ресурси адаптації ветерана/УБД

- *Соціальне середовище.* Підтримка з боку родини, друзів, громади та побратимів. Наявність соціального капіталу сприяє зменшенню ризику соціальної ізоляції.

- *Інституційна підтримка.* Доступ до програм психологічної, юридичної, соціальної допомоги, реабілітаційних центрів, служб зайнятості. Координація між державними, недержавними та волонтерськими структурами відіграє вирішальну роль.

- *Культурно-ціннісні чинники.* Ставлення суспільства до ветеранів, публічне визнання їхнього внеску, соціальна інтеграція через участь у громадських ініціативах, волонтерстві, політичному житті тощо (див. рис. 1.1.3.).

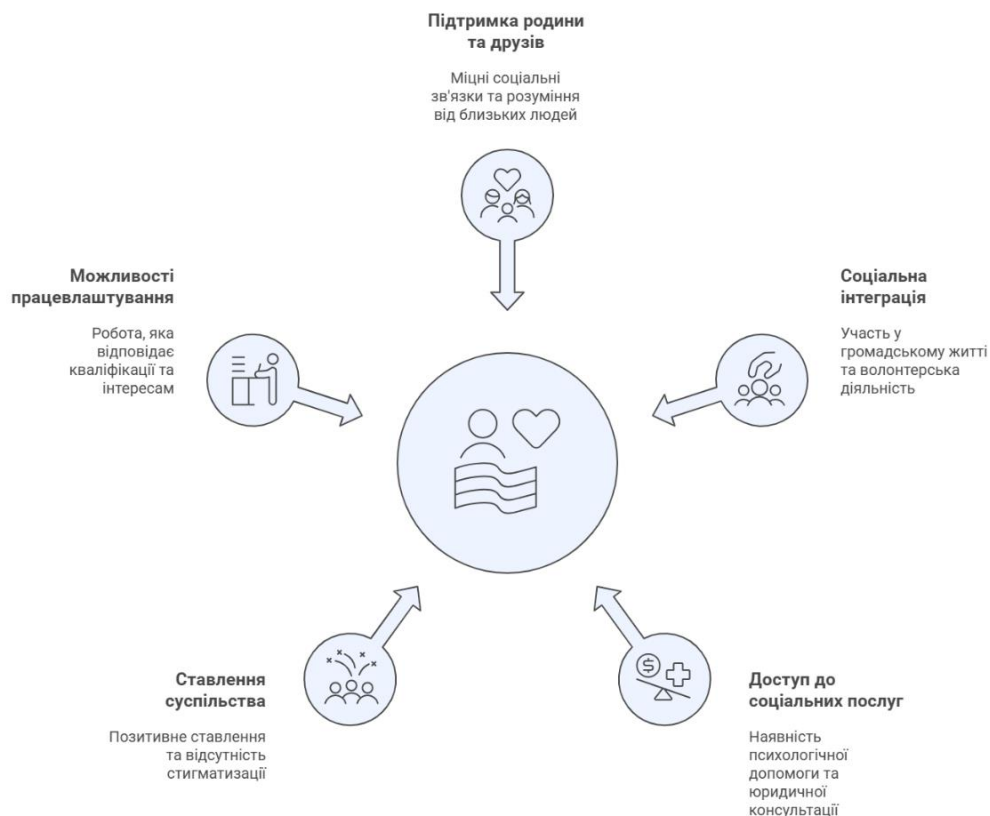


Рис. 1.1.3. Соціально-культурні фактори\ресурси адаптації ветерана/УБД

– *Фактори, пов'язані з досвідом війни.* Інтенсивність бойових дій – чим більш інтенсивними були бойові дії, тим вищий ризик розвитку ПТСР та інших психологічних проблем; тривалість перебування в зоні бойових дій – чим довше ветеран/УБД перебував у зоні бойових дій, тим складніше може бути процес адаптації; втрата товаришів – може призвести до розвитку почуття провини та втрати; поранення та травми – фізичні та психологічні травми можуть значно ускладнити процес адаптації (див. рис. 1.1.4.).

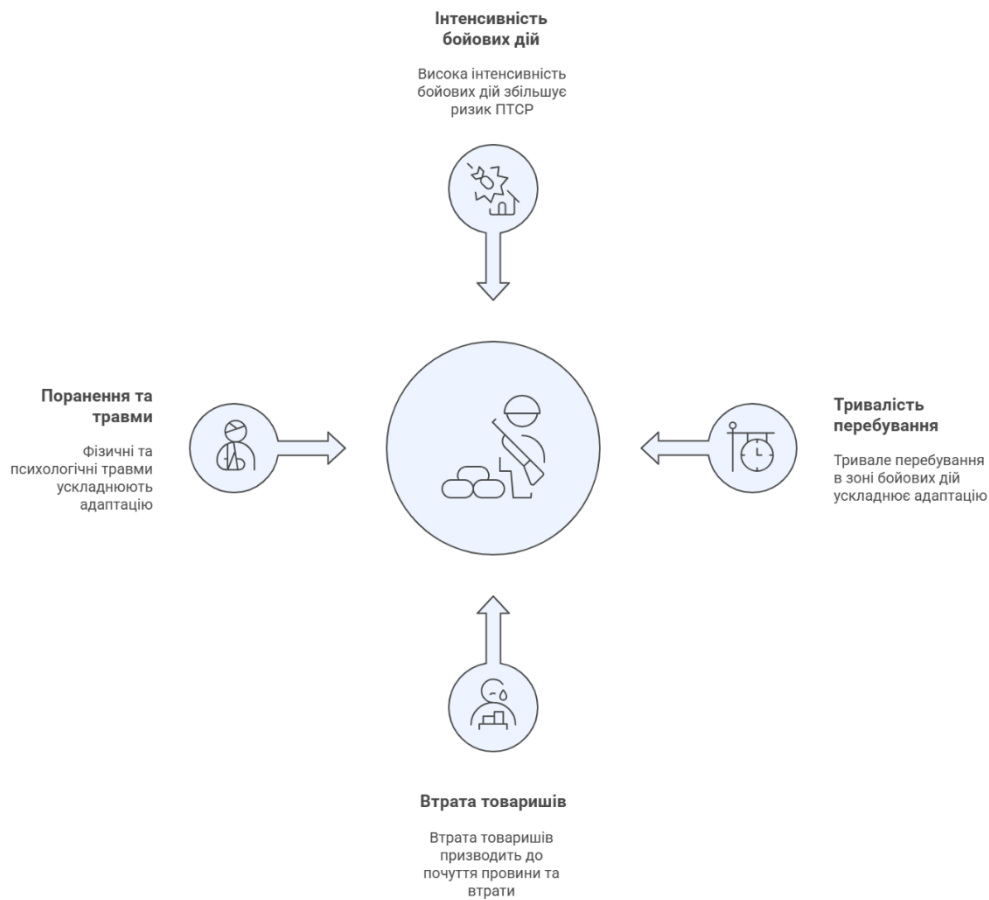


Рис. 1.1.4. Фактори адаптації ветерана/УБД, пов'язані з досвідом війни

Адаптація ветеранів/УБД має також ряд специфічних особливостей, які відрізняють її від адаптації інших соціальних груп та мають як видимий так і прихований характер (див. рис. 1.1.5.):

1. Травматичний досвід. Участь у бойових діях пов'язана з переживанням екстремальних ситуацій, загрозою життю, втратою товаришів, що може призвести до розвитку ПТСР та інших психологічних проблем.

2. Зміна ідентичності. Війна може суттєво змінити ідентичність людини, її цінності, переконання та світогляд. Ветерану/УБД необхідно переосмислити свій досвід і знайти нове місце в мирному житті.

3. Проблеми з соціальною інтеграцією. Ветерани/УБД можуть відчувати відчуження від суспільства, нерозуміння з боку оточуючих, стигматизацію та дискримінацію.

4. Фізичні та психологічні наслідки. Поранення, травми, інвалідність, психологічні розлади можуть значно ускладнити процес адаптації.

5. Необхідність комплексної підтримки. Успішна адаптація потребує комплексної підтримки з боку держави, суспільства, родини та фахівців (психологів, соціальних працівників, медиків).

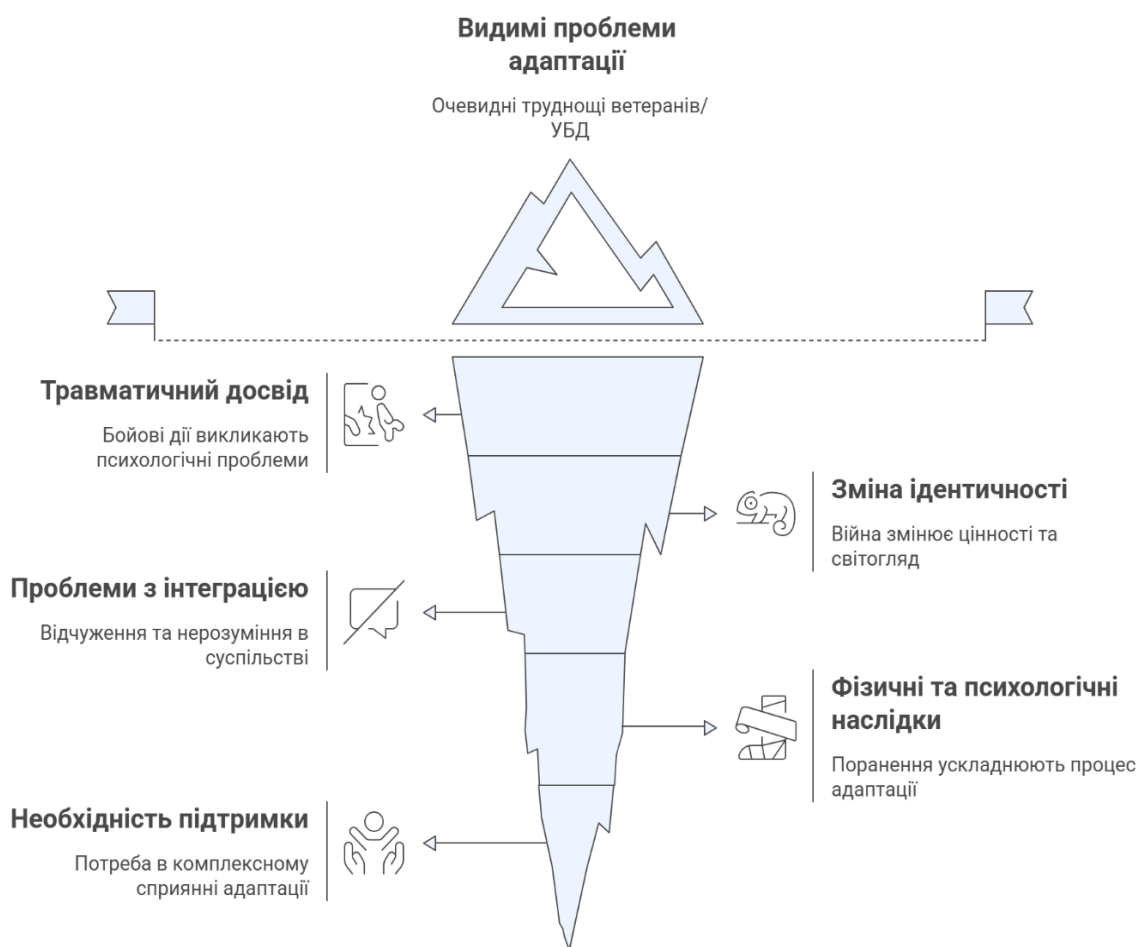


Рис. 1.1.5. Видимі та приховані особливості адаптації ветеранів/УБД до цивільного життя

Держава та суспільство відіграють ключову роль у забезпеченні успішної соціально-психологічної адаптації ветеранів/УБД. Необхідні наступні заходи (див. рис. 1.1.6.):

1. Забезпечення доступу до якісної психологічної допомоги. Створення мережі психологічних центрів та реабілітаційних установ, підготовка кваліфікованих фахівців.
2. Надання соціальної підтримки. Забезпечення житлом, пільгами, соціальними виплатами.
3. Сприяння працевлаштуванню. Розробка програм перекваліфікації, надання пільг роботодавцям, які наймають ветеранів/УБД.



Рис. 1.1.6. Роль держави та суспільства в соціально-психологічній адаптації ветеранів/УБД

4. Підтримка ветеранських організацій. Надання фінансової та організаційної підтримки ветеранським організаціям, які займаються соціальною адаптацією ветеранів/УБД.

5. Проведення інформаційних кампаній. Підвищення обізнаності суспільства про проблеми ветеранів/УБД, боротьба зі стигматизацією та дискримінацією.

6. Забезпечення медичного обслуговування. Надання якісної медичної допомоги, включаючи реабілітацію після поранень та травм.

Таким чином, *соціально-психологічна адаптація ветеранів* – це багатовимірний процес, у якому переплітаються особистісні, соціальні, культурні та інституційні чинники. Її успішність залежить від скоординованої взаємодії всіх рівнів підтримки, а також від готовності самого ветерана до змін, включення у нові життєві умови та ціннісні орієнтири мирного часу.

У результаті аналізу поняття та структури соціально-психологічної адаптації ветеранів, учасників бойових дій, встановлено, що цей процес є багаторівневим і багатовекторним [11]. Він охоплює не лише внутрішньоособистісні зміни, пов'язані з переосмисленням досвіду та новими життєвими орієнтирами, а й потребує зовнішньої підтримки з боку суспільства, державних інституцій, громади та близького оточення. Особливості адаптації зумовлюються як психологічними факторами (наявність ПТСР, рівень стресостійкості, мотивація), так і соціальними (доступ до освіти, працевлаштування, соціальні зв'язки, суспільна підтримка).

У зв'язку з цим, для формування ефективних стратегій підтримки ветеранів важливо враховувати не лише індивідуальні особливості адаптації, а й кращі практики та інституційні моделі, які вже реалізуються як в Україні, так і за її межами. Саме це обумовлює доцільність звернення до аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду психо-соціальної підтримки ветеранів у процесі їхнього повернення до мирного життя.

1.2. Психо-соціальна підтримка ветеранів\УБД у період переходу до мирного життя: вітчизняний і зарубіжний досвід

Питання соціально-психологічної адаптації ветеранів стало одним із пріоритетних напрямів соціальної політики в багатьох країнах світу. Успішне повернення військовослужбовців до мирного життя потребує комплексного підходу, який поєднує психологічну реабілітацію, соціальний супровід, професійну переорієнтацію, інтеграцію у громади. Серед ключових компонентів – наявність державних і громадських програм, міжвідомча співпраця, а також підготовка спеціалістів, здатних працювати з ветеранами на різних етапах адаптації.

Порівняльне дослідження соціально-психологічної адаптації ветеранів у зарубіжній та вітчизняній науці є надзвичайно актуальним для формування ефективних моделей підтримки. Зарубіжні дослідники, такі як К. Елнітські, М. Фішер, К. Блевінс, зосереджують увагу на комплексному підході до реінтеграції ветеранів, що включає не лише медичну та психологічну допомогу, але й соціальну підтримку, працевлаштування та розвиток життєвих навичок. У своїх роботах [42] вони підкреслюють важливість міжсекторальної співпраці державних та громадських інституцій для успішної адаптації учасників бойових дій до цивільного життя.

Вітчизняні науковці, зокрема В. Горбунова, А. Карачевський, В. Климчук, Г. Нетлюх, О. Романчук, розглядають соціально-психологічну адаптацію ветеранів через призму особливостей українського соціокультурного контексту та викликів, пов'язаних із сучасною війною на сході України. В їхніх роботах [4] наголошується на значенні підтримки родин ветеранів, впливі посттравматичних розладів та необхідності розвитку програм психосоціальної допомоги, пристосованих до реалій українського суспільства.

Таким чином, аналізуючи зарубіжний та вітчизняний досвід, можна констатувати, що хоча базові принципи адаптації ветеранів є універсальними, успіх програм значною мірою залежить від урахування специфіки національного контексту, ресурсної бази та ефективності координації між різними гілками влади і громадськими організаціями. Вивчення кращих світових практик та адаптація їх до українських реалій є перспективним напрямом подальших досліджень і практичної роботи.

У цьому контексті доцільно порівняти національний та міжнародний досвід, щоб виділити ефективні моделі підтримки, які можуть бути адаптовані в українських реаліях. Наведена нижче таблиця 1.2.1. ілюструє деякі із найбільш показових програм, реалізованих у різних країнах, зокрема в Україні, США, Ізраїлі, Великобританії та Канаді.

Таблиця 1.2.1.

**Огляд реалізованих програм соціально-психологічної адаптації
ветеранів в Україні та за кордоном**

Країна /Організація	Назва програми	Основні компоненти	Цільова група	Результати /особливості
Україна / Український ветеранський фонд	Програма фінансування проєктів ветеранських ініціатив	Грантова підтримка, менторство, адаптація до ринку праці, психоедукація	УБД, ветерани, члени родин	Створення нових бізнесів, соціальні ініціативи, розвиток громад
Україна / Товариство Червоного Хреста	Програма життєстійкості (Resilience Program)	Психосоціальна підтримка, групові тренінги, робота з травмою, саморегуляція	Ветерани, родини ветеранів	Позитивні зміни в емоційному стані, зміцнення підтримки
США / U.S. Department of Veterans Affairs	VA Mental Health Services	Психотерапія, групи підтримки, кризове втручання, мобільні додатки	Ветерани бойових дій, ветерани ПТСР	Комплексна система реінтеграції; застосування когнітивно-поведінкової терапії
Ізраїль / Zahal	Реабілітаційні центри для	Медико-психологічна	Поранені ветерани	Центри працюють з 1949 року;

Disabled Veterans Organization	ветеранів ЦАХАЛу	допомога, арттерапія, працевлаштування		індивідуальний підхід, міжвідомча співпраця
Канада / Veterans Affairs Canada	Operational Stress Injury Clinics	Робота з ПТСР, депресією, залежністю; психоосвіта	Ветерани, активні військові	Зниження симптомів тривожності, довгострокова підтримка
Велика Британія / Combat Stress	Veterans' Mental Health Services	Гарячі лінії, терапія, сімейне консультування, соціальний супровід	Ветерани з психологічними проблемами	Високий рівень довіри до сервісу, постійна підтримка

Проведений аналіз свідчить про те, що ефективна підтримка ветеранів можлива лише за умов системності, міжсекторальної співпраці, належного фінансування, підготовки фахівців і адаптації програм до потреб конкретної аудиторії. Україна наразі активно формує власну модель підтримки ветеранів, беручи за основу міжнародний досвід, проте вітчизняна практика потребує поглиблення психологічної складової та розширення доступності відповідних послуг.

Аналіз представлених програм соціально-психологічної підтримки ветеранів свідчить про суттєві відмінності у підходах, що зумовлені як історичними, так і соціально-культурними особливостями кожної країни (див. рис. 1.2.1.). Наприклад, у США значну увагу приділяють інтеграції сучасних методів психотерапії та широкому спектру послуг у сфері охорони психічного здоров'я, включаючи індивідуальні та групові консультації, кризову допомогу, а також реабілітаційні заходи [46]. У Ізраїлі, де мобілізація населення є масштабною, велика роль відводиться програмам раннього втручання та комплексній медико-психологічній реабілітації, що поєднує як державні, так і громадські ініціативи [8].

Водночас у Канаді особливий акцент робиться на реінтеграції ветеранів через забезпечення соціальної підтримки, сприяння працевлаштуванню та

навчальним програмам, що дозволяє значно підвищити якість їхнього життя в цивільному суспільстві [35].



Рис. 1.2.1. Міжнародні системи підтримки ветеранів

Українські ж програми, попри активне зростання і пошук оптимальних моделей, поки що перебувають у процесі формування, що зумовлено складним соціально-політичним контекстом та недостатнім фінансуванням. Проте, ініціативи, реалізовані такими організаціями, як Український ветеранський фонд [32] та Товариство Червоного Хреста [31], демонструють позитивні тенденції у розвитку системи підтримки ветеранів. Різноманітні як державні, так і недержавні організації надають різноманітні послуги, включаючи (див. рис. 1.2.2.):



Рис. 1.2.2. Послуги, які надають в межах програм адаптації ветеранів/УБД до цивільного життя в Україні

В умовах затяжного військового конфлікту в Україні питання ефективної психосоціальної підтримки ветеранів набуває особливої актуальності. Попри значну кількість реалізованих державних і громадських ініціатив, на практиці залишається чимало системних бар'єрів, які ускладнюють процес соціально-психологічної адаптації ветеранів. Ці бар'єри зумовлені як внутрішніми факторами – недостатньою міжвідомчою взаємодією, нестачею фахівців, обмеженими ресурсами, – так і зовнішніми – високим рівнем стигматизації, низькою поінформованістю населення про потреби ветеранів, а також нерівномірним доступом до послуг у регіонах.

На рисунку 1.2.3. представлено основні виклики, з якими стикається система психосоціальної підтримки в Україні в процесі роботи з ветеранами та учасниками бойових дій.

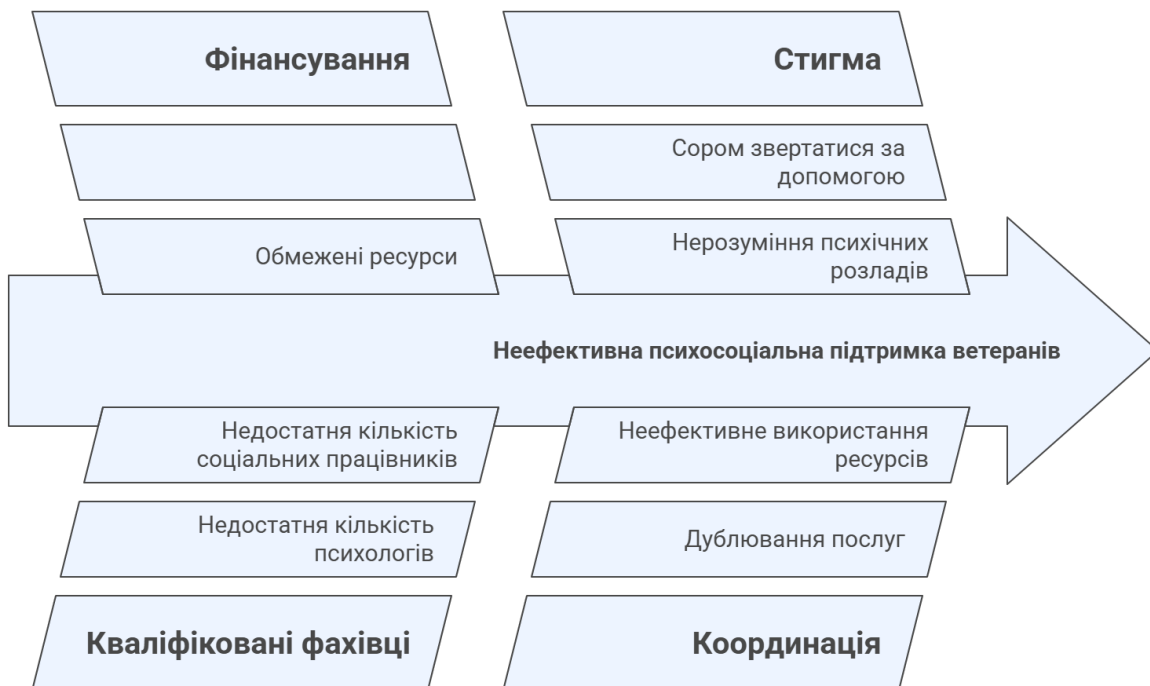


Рис. 1.2.3. Основні виклики, з якими стикається система психосоціальної підтримки в Україні в процесі роботи з ветеранами та учасниками бойових дій

Загалом, порівняльний аналіз показує, що успішна адаптація ветеранів вимагає комплексного підходу, який поєднує медичну, психологічну, соціальну та професійну підтримку. Вивчення зарубіжного досвіду надає важливі орієнтири для вдосконалення української системи соціально-психологічної адаптації, що є ключовим завданням у сучасних умовах.

Для більш глибокого розуміння ефективності програм соціально-психологічної підтримки ветеранів важливо проаналізувати ключові елементи їхньої структури та реалізації в різних країнах. Порівняльний аналіз основних компонентів таких програм дає змогу виявити найкращі практики та визначити пріоритетні напрямки для вдосконалення вітчизняних ініціатив. У таблиці 1.2.2. наведено порівняння основних характеристик програм, реалізованих у США, Ізраїлі, Канаді та Україні, що ілюструє різницю у підходах та рівень їх розвитку.

**Порівняльний аналіз ключових елементів ефективних програм
соціально-психологічної підтримки ветеранів**

Елемент програми	США (VA)	Ізраїль (Zahal)	Канада (VACS)	Україна (УВФ, ТЧХУ)
Психотерапевтична підтримка	Когнітивно-поведінкова терапія, групова терапія	Індивідуальна, арттерапія	Психотерапія, тренінги	Групові тренінги, психоедукація
Медико-психологічна допомога	Медичний супровід PTSD та інших розладів	Медико-психологічні центри	Спеціалізовані клініки	Психологічна підтримка в рамках програм
Соціальна адаптація	Підтримка працевлаштування, житло	Реабілітація, інтеграція у громаду	Соціальна підтримка, працевлаштування	Менторство, соціальні ініціативи
Підготовка фахівців	Спеціалізовані тренінги, сертифікації	Висока кваліфікація фахівців	Постійне підвищення кваліфікації	Початкові тренінги, волонтерська підтримка
Доступність послуг	Широка мережа клінік, мобільні технології	Центри по всій країні	Охоплення по всій країні	Обмежена, розвиток мережі
Інтеграція сімейної підтримки	Активна робота із сім'ями ветеранів	Сімейні програми	Сімейне консультування	Початкова стадія впровадження

Порівняльний аналіз свідчить, що ефективна соціально-психологічна адаптація ветеранів потребує комплексного підходу, що включає психотерапевтичну підтримку, медико-психологічний супровід, соціальну інтеграцію, роботу з сім'ями та постійну підготовку фахівців. Зарубіжний досвід характеризується більшою системністю і ресурсною базою, тоді як в Україні програми ще формуються та потребують посилення практичної складової. Водночас українські ініціативи активно використовують міжнародні напрацювання, адаптуючи їх під національні умови, що дає підстави для подальшого розвитку.

Отже, успішні практики США, Канади, Великої Британії, Ізраїлю, а також деяких європейських країн демонструють важливість інтеграції медичних, психологічних, соціальних та професійно-реабілітаційних компонентів у єдину систему підтримки. Крім того, велике значення має визнання ролі громади, волонтерських і ветеранських організацій у процесі реінтеграції.

На рисунку 1.2.4. узагальнено ключові компоненти, які можуть бути адаптовані для українського контексту з урахуванням вітчизняних реалій.

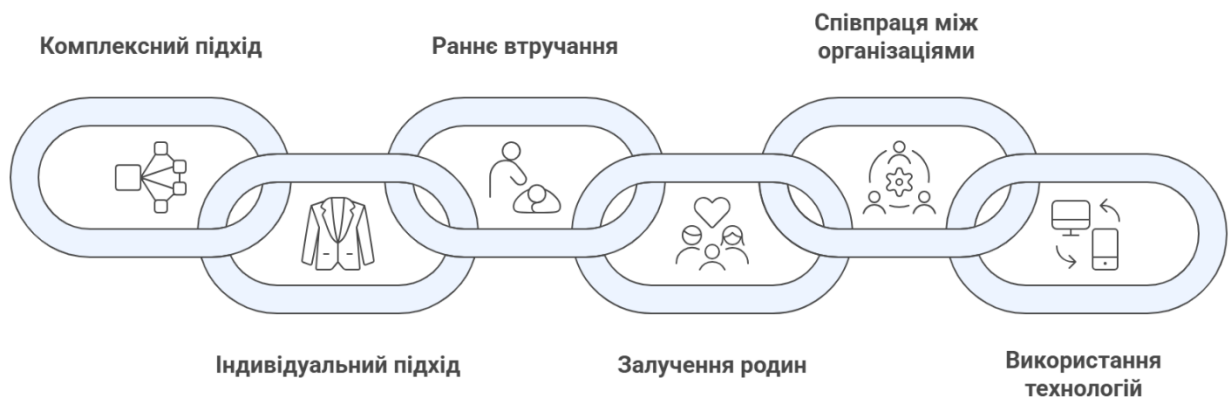


Рис. 1.2.4. Ключові компоненти психо-соціальної підтримки ветерана

- 1. Комплексний підхід.** Ефективна психосоціальна підтримка повинна бути комплексною та охоплювати всі аспекти життя ветерана, включаючи психологічне здоров'я, соціальну адаптацію, працевлаштування та житло.
- 2. Індивідуальний підхід.** Кожен ветеран має унікальні потреби та проблеми, тому підтримка повинна бути індивідуалізованою та адаптованою до конкретних потреб.
- 3. Раннє втручання.** Раннє виявлення та лікування психологічних проблем є критично важливим для запобігання їхньому погіршенню та розвитку хронічних станів.
- 4. Залучення родин.** Родина відіграє важливу роль у підтримці ветерана, тому необхідно залучати членів родини до процесу реабілітації та надавати їм необхідну підтримку.

5. Співпраця між різними організаціями. Ефективна психосоціальна підтримка вимагає співпраці між державними та недержавними організаціями, а також між різними фахівцями, такими як психологи, соціальні працівники, лікарі та юристи.

6. Використання сучасних технологій. Сучасні технології, такі як телемедицина та онлайн-платформи, можуть бути використані для розширення доступу до послуг з психосоціальної підтримки, особливо у сільській місцевості.

Отже, порівняльний аналіз вітчизняного та зарубіжного досвіду у сфері психосоціальної адаптації ветеранів засвідчив, що найефективнішими є системні, міждисциплінарні підходи, які передбачають довгострокову підтримку, розвиток життєстійкості, інтеграцію у професійне та соціальне середовище, а також участь самих ветеранів у процесі прийняття рішень. В Україні, попри зростання уваги до проблем ветеранів, ще бракує узгодженої моделі підтримки, однак вже реалізуються ініціативи, що мають значний потенціал.

Зарубіжний досвід дозволяє виокремити низку ефективних інструментів, зокрема: програми ресоціалізації, підтримку ветеранських спільнот, індивідуальні та групові психологічні інтервенції, цифрові сервіси тощо. Ці компоненти є цінними для українського контексту, особливо в умовах тривалої повномасштабної війни та масштабної демобілізації.

Висновки до першого розділу

У розділі здійснено теоретико-практичні аспекти соціально-психологічної адаптації ветеранів, учасників бойових дій до цивільного життя, проаналізовано сутність, специфіку та ключові фактори соціально-психологічної адаптації ветеранів/учасників бойових дій до цивільного життя, досліджено особливості психо-соціальної підтримки ветеранів/учасників бойових дій у період переходу до мирного життя, з урахуванням вітчизняного та зарубіжного досвіду.

Аналіз сутності та особливостей соціально-психологічної адаптації ветеранів дозволив визначити його як динамічний процес включення особи у мирне соціальне середовище після завершення участі в бойових діях. Визначено, що цей процес є складним, емоційно насиченим і залежить від внутрішніх ресурсів особистості, рівня підтримки, наявності соціальних зв'язків і життєвих орієнтирів.

Визначено ключові чинники, що впливають на адаптацію ветеранів, зокрема: психологічний стан після бойового досвіду, рівень життєстійкості, наявність соціальної підтримки, професійна зайнятість, доступ до медичних та психологічних послуг. Окреслено також групи ризику, для яких адаптація ускладнюється (наприклад, особи з ПТСР, безробітні, соціально ізольовані ветерани).

Досліджено вітчизняні та зарубіжні підходи до психосоціальної підтримки ветеранів. Встановлено, що міжнародні моделі є значно більш системними й інтегрованими, тоді як в Україні практика ще формується, однак демонструє позитивну динаміку. Вітчизняний досвід набуває унікальності через розгалужену мережу громадських ініціатив, участь волонтерів, розвиток цифрових рішень і адаптацію кращих світових практик до локального контексту.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ \ УБД ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

2.1. Діагностика рівнів соціально-психологічної адаптації та виявлення основних труднощів ветеранів\УБД

Здійснений у першому розділі теоретичний аналіз засвідчив, що процес соціально-психологічної адаптації ветеранів та учасників бойових дій має комплексний характер і зумовлюється як внутрішніми ресурсами особистості, так і зовнішніми соціальними умовами. Це визначає необхідність емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення рівнів адаптованості, аналіз труднощів, з якими стикаються ветерани, та окреслення напрямів ефективної підтримки.

Констатувальний етап емпіричного дослідження відбувався у період з березня по квітень 2025 року на базі Коростенської міської організації Товариства Червоного Хреста України у межах проєкту «Життестійкість».

У вибірку увійшли ветерани та учасники бойових дій, які перебувають у процесі переходу до цивільного життя. Загальна кількість респондентів становила N = 30 осіб (чоловіків – 80%, жінок – 20%), віковий діапазон – від 24 до 55 років.

У рамках емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації ветеранів та учасників бойових дій до цивільного життя були застосовані комплексні методики діагностики, які дозволяють всебічно оцінити рівень їхньої адаптації, виявити основні труднощі та потреби. Для діагностики були використані такі методи:

1. *Тест соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда* (адаптація А. Осницького) – дозволяє визначити рівень соціально-психологічної

адаптованості особистості, її емоційний комфорт, інтернальність та готовність до взаємодії в нових соціальних умовах (Додаток А).

2. ***Шкала психологічного капіталу (ПсиКап-12С)*** в адаптації В. Олефіра та В. Боснюка. Даний інструмент дозволяє визначити рівень чотирьох ключових компонентів психологічного капіталу: надії (уміння ставити цілі та знаходити шляхи їх досягнення), оптимізму (здатність бачити позитив у майбутньому), самоефективності (віра у власні сили та можливості), резильєнтності (психологічна стійкість до стресу та труднощів). Методика обрана з огляду на її адаптованість до українського контексту та підтверджену валідність у дослідженнях серед ветеранів і військовослужбовців (Додаток Б).

3. ***Авторське напівструктуроване інтерв'ю*** – використано для якісного аналізу суб'єктивного досвіду ветеранів у процесі адаптації (Додаток В). Інтерв'ю включало блоки запитань щодо:

- основних труднощів у побутовій, професійній та міжособистісній сферах;
- джерел підтримки (сім'я, громада, організації);
- особистісних стратегій подолання труднощів;
- очікувань від програм допомоги.

Діагностика проводилася у форматі індивідуальних зустрічей, що тривали від 40 до 60 хвилин. Опитувальники заповнювалися у присутності дослідника, після чого проводилося інтерв'ю. Усі учасники були поінформовані про мету дослідження та надали письмову згоду на участь, що відповідає етичним стандартам психологічної практики.

Далі представимо детальний аналіз отриманих даних, що дасть змогу виявити як загальні тенденції, так і індивідуальні особливості адаптації, що є важливим для подальшої розробки ефективних психосоціальних програм підтримки ветеранів.

Першою методикою, що була застосована для оцінки рівня соціально-психологічної адаптації ветеранів, став тест К. Роджерса і Р. Даймонда в адаптації

А. Осницького. Цей інструмент дозволяє визначити загальний рівень адаптації особистості у соціальному середовищі за кількома основними параметрами: прийняття себе, прийняття інших, здатність до співпраці, рівень тривожності та емоційної стабільності.

За результатами опитування учасників експерименту було виявлено, що понад половина респондентів демонструють середній рівень прийняття себе (50%) та інших (45%), що свідчить про певний ступінь внутрішньої напруженості і невпевненості у собі, а також у соціальних стосунках. Водночас рівень тривожності у 50% ветеранів оцінено як низький, що вказує на виражені психологічні труднощі, які можуть бути пов'язані з пережитим бойовим досвідом. Рівень здатності до співпраці серед ветеранів є відносно високим – 40% учасників мають високий рівень, що може свідчити про позитивний потенціал для соціальної інтеграції за умови належної підтримки (див. табл. 2.1.1).

Таблиця 2.1.1.

**Результати тесту соціально-психологічної
адаптації ветеранів (n=30)**

Параметр	Високий рівень, %	Середній рівень, %	Низький рівень, %
Прийняття себе	25	50	25
Прийняття інших	30	45	25
Здатність до співпраці	40	40	20
Рівень тривожності	15	35	50
Емоційна стабільність	20	50	30

Детальний аналіз окремих показників тесту показав, що адаптація ветеранів характеризується неоднорідністю: деякі учасники дослідження виявляють достатньо високу здатність до співпраці (40%), тоді як інші відчують ізоляцію та внутрішні конфлікти, що перешкоджають повноцінній соціальній інтеграції.

Таким чином, результати тесту К. Роджерса і Р. Даймонда підтверджують наявність суттєвих викликів у сфері соціально-психологічної адаптації ветеранів, що обґрунтовує необхідність подальшого дослідження та розробки цільових програм підтримки.

Наступним етапом дослідження було оцінювання рівня психологічного капіталу ветеранів за допомогою адаптованої Шкали психологічного капіталу (ПсиКап-12С) В. Олефіра та В. Боснюка (див. додаток Б). Цей інструмент дозволяє виміряти чотири основні компоненти психологічного капіталу: надію, оптимізм, самоефективність та резильєнтність, що є ключовими чинниками успішної адаптації у складних життєвих ситуаціях.

Респондентам пропонувалося оцінити 10 тверджень за п'ятибальною шкалою (від «зовсім не згоден» до «повністю згоден»). Отримані результати інтерпретувалися у балах, де вищий сумарний показник свідчив про більш розвинені внутрішні ресурси для ефективною соціально-психологічної адаптації.

Як видно з таблиці 2.1.2, переважна більшість ветеранів має середній рівень психологічного капіталу за всіма чотирма компонентами. Водночас близько 20-25% респондентів демонструють низькі показники, особливо в сфері резильєнтності, що свідчить про недостатню психологічну стійкість у частини ветеранів. Високий рівень надії та самоефективності спостерігається у значної частини вибірки, що свідчить про наявність у них внутрішніх ресурсів для подолання життєвих труднощів.

Таблиця 2.1.2

Рівень психологічного капіталу ветеранів за компонентами (n=30)

Компонент	Високий рівень, %	Середній рівень, %	Низький рівень, %
Надія	35	45	20
Оптимізм	30	50	20
Самоефективність	40	40	20
Резильєнтність	25	50	25

Ці дані підтверджують важливість розвитку психологічного капіталу у програмах підтримки ветеранів, особливо акцентуючи увагу на підвищенні резильєнтності та оптимізму, зміцненні внутрішніх ресурсів особистості, що є ключовим фактором успішної адаптації до цивільного життя.

Для більш глибокого розуміння процесів соціально-психологічної адаптації ветеранів було проведено авторське напівструктуровані інтерв'ю з 15 учасниками дослідження. Для проведення інтерв'ю було розроблено спеціальний гайд для інтерв'юера, який містив ключові теми та питання, спрямовані на виявлення основних труднощів, ресурсів та потреб ветеранів у процесі адаптації (див. Додаток Г). Інтерв'ю дозволили зібрати якісні дані про особистий досвід, труднощі та ресурси, які ветерани використовують у процесі адаптації до цивільного життя.

Інтерв'ю показали, що соціально-психологічна адаптація ветеранів є складним багатовимірним процесом, в якому важливу роль відіграють як внутрішні психологічні ресурси (впевненість, емоційна саморегуляція), так і зовнішня підтримка (родина, громадські організації, держава). Респонденти відзначали значні труднощі у відновленні зв'язків із цивільним середовищем, нестачу розуміння з боку близьких і недостатню якість наявних програм підтримки.

Основні теми інтерв'ю та типові висловлювання респондентів:

1. Труднощі адаптації

«Після служби найскладніше було повернутися до звичайного життя, відчувати себе потрібним і знайти стабільність» (Ветеран №4).

«Іноді відчуваєш себе самотнім, бо близькі не завжди розуміють, що ти пережив» (Ветеран №9).

2. Роль соціальної підтримки

«Підтримка товаришів по службі і спеціалістів дуже допомогла не зламатися в найважчі моменти» (Ветеран №2).

«Волонтери та громадські організації – це ті, хто тримає на плаву, особливо коли держава не завжди встигає» (Ветеран №7).

3. Внутрішні ресурси та психологічні стратегії

«Віра у себе і маленькі цілі – це те, що допомагає рухатися вперед» (Ветеран №11).

«Навчився контролювати емоції, дихати глибоко, коли навколо складно» (Ветеран №13).

4. Пропозиції щодо покращення підтримки ветеранів

«Потрібно більше програм реабілітації з психологами, а не лише матеріальна допомога» (Ветеран №6).

«Більше уваги молоді, щоб не залишалися наодинці зі своїми проблемами» (Ветеран №15).

Результати напівструктурованих інтерв'ю підтверджують необхідність комплексного підходу до адаптації ветеранів, який враховує індивідуальні потреби, а також підтримку на рівні сім'ї та суспільства. Розробка програм має бути орієнтована не лише на матеріальне забезпечення, але й на розвиток психологічної стійкості, комунікативних навичок і формування соціальних зв'язків.

Під час проведення діагностичного емпіричного етапу дослідження виникли певні труднощі, які слід враховувати при інтерпретації отриманих результатів. По-перше, деякі ветерани були схильні до утримання інформації через емоційну закритість або небажання відкриватися перед дослідником, що могло вплинути на повноту та достовірність відповіді під час інтерв'ю. По-друге, через специфіку військового досвіду та психологічний стан респондентів іноді спостерігалися складнощі з концентрацією уваги, що знижувало ефективність опитувань та потребувало додаткового часу на уточнення питань.

Крім того, організаційні обмеження, зумовлені військовим режимом і графіком служби, іноді ускладнювали планування та проведення зустрічей із

респондентами. Також спостерігалася певна нерівномірність у представленні вікових та соціальних груп, що варто враховувати при узагальненні результатів дослідження.

Врахування цих факторів допомогло коригувати дослідницькі підходи та застосовувати індивідуальний підхід до кожного учасника, що сприяло підвищенню якості зібраних даних.

Отже, проведений аналіз результатів діагностичного емпіричного етапу дозволив виявити ключові особливості соціально-психологічної адаптації ветеранів до цивільного життя. Застосовані методики підтвердили неоднорідність рівня адаптації серед респондентів, виявили основні ресурси та бар'єри, що впливають на цей процес. Зокрема, отримані дані свідчать про значущу роль психологічного капіталу, соціальної підтримки та індивідуальних особливостей ветеранів у формуванні успішної адаптації.

Разом із тим, виявлені труднощі під час діагностики підкреслюють необхідність використання комплексного, гнучкого підходу в роботі з цією категорією населення, що враховує як психологічні, так і соціальні чинники.

Ці результати створюють базу для подальшого дослідження ефективних інтервенційних програм, спрямованих на покращення соціально-психологічної адаптації ветеранів, що й буде розглянуто у наступному параграфі.

2.2. Реалізація психосоціальної програми підтримки ветеранів на засадах життєстійкості

У контексті вирішення проблем соціально-психологічної адаптації ветеранів особливої актуальності набуває розробка та впровадження спеціалізованих програм підтримки, що враховують індивідуальні потреби та сприяють формуванню життєстійкості.

У цьому параграфі представлено розробку та реалізацію авторської психосоціальної програми «*ResilVets*», спрямованої на посилення психологічної стійкості, соціальної інтеграції та покращення якості життя ветеранів (див. Додаток Д). Назва програми є поєднанням англійського слова *resilience* (життєстійкість) та слова *vets* (ветерани), що підкреслює її спрямованість на розвиток стійкості саме серед ветеранів.

Дослідження проводилось у межах проєкту Життєстійкості на базі Коростенської міської організації Товариства Червоного Хреста України у період з травня по вересень 2025 року.

Учасники були поділені на дві групи: експериментальну, що проходила курс програми, та контрольну, яка отримувала традиційну підтримку. Такий підхід дозволив об'єктивно оцінити ефективність запропонованих інноваційних методів.

Програма «*ResilVets*» складається з чотирьох основних модулів, які послідовно охоплюють ключові аспекти психосоціальної адаптації ветеранів та сприяють розвитку життєстійкості:

1. Модуль психологічної стійкості – спрямований на формування навичок емоційної регуляції, управління стресом та подолання травматичних переживань. Застосовуються методики когнітивно-поведінкової терапії, техніки релаксації та *mindfulness*.
2. Модуль соціальної інтеграції – підтримує відновлення соціальних зв'язків, сприяє розвитку комунікативних навичок, формуванню підтримуючого оточення. Включає групові тренінги, рольові ігри та вправи на розвиток емпатії.
3. Модуль професійної орієнтації – допомагає визначити сильні сторони, побудувати плани щодо подальшої кар'єри, освоїти навички самопрезентації та пошуку роботи. Реалізується через консультації та воркшопи за участю фахівців із працевлаштування.

4. Модуль здорового способу життя – пропонує рекомендації та практичні вправи для підтримки фізичного здоров'я, що є важливою складовою життєстійкості. Включає інформацію про правильне харчування, фізичну активність, а також профілактику шкідливих звичок.

Оригінальність і унікальність програми «ResilVets» полягає у комплексному інтегрованому підході, що поєднує психологічні, соціальні та фізичні аспекти адаптації, а також у застосуванні адаптованих методик з урахуванням культурного та соціального контексту України. Програма базується на сучасних наукових засадах, але водночас гнучка і дозволяє індивідуалізувати підхід залежно від потреб кожного ветерана.

Крім того, «ResilVets» передбачає активне залучення волонтерів та родин ветеранів, що підсилює підтримку і сприяє формуванню спільноти однодумців. Використання цифрових платформ для дистанційної підтримки робить програму доступною навіть у регіонах із обмеженим ресурсним забезпеченням.

Завдяки такій структурі та комплексності, програма «ResilVets» має високий потенціал для ефективної підтримки ветеранів у процесі їх соціально-психологічної адаптації та інтеграції у цивільне життя.

Для забезпечення ефективної реалізації психосоціальної програми підтримки ветеранів “ResilVets” було розроблено спеціальний робочий зошит для учасників, що супроводжує кожен модуль програми (див. Додаток Е), які покликані сприяти формуванню у ветеранів усвідомлення процесу адаптації, постановці особистих цілей, виявленню ресурсів та бар'єрів на шляху адаптації.

Кожне заняття має чітку структуру: мету, практичні вправи, питання для саморефлексії та робочі поля для письмових відповідей. Такий формат дозволяє учасникам не лише усвідомити власний стан та цілі, але й фіксувати зміни та напрацьовувати особисті стратегії подолання труднощів.

Використання робочого зошита сприяє активній залученості ветеранів у процес адаптації, створює можливість для глибшого осмислення власного

досвіду та підтримує мотивацію до подальшої участі у програмі. Враховуючи практичну спрямованість, зошит може бути використаний як інструмент у роботі фахівців соціальної та психологічної підтримки.

Таким чином, розроблений робочий зошит є важливою складовою частиною програми “ResilVets”, що підвищує її ефективність та адаптованість до потреб ветеранів.

Під час реалізації програми “ResilVets” учасники мали змогу не лише освоїти теоретичні аспекти психосоціальної адаптації, а й практично опрацювати власні життєві стратегії в безпечному та підтримуючому середовищі. Програма була спрямована на формування життєстійкості через послідовні модулі, що включали практичні вправи, групові обговорення та індивідуальні завдання.

Важливою складовою стало залучення ветеранів до активної участі, що відобразилось у численних відгуках. Один із учасників поділився: *“Я вперше відчув, що мене не просто слухають, а й розуміють. Це дало сил рухатися далі, не зупинятися перед труднощами.”*

Інший зауважив: *“Спілкування з іншими ветеранами та обговорення спільних проблем допомогло подолати відчуття ізоляції. Зрозумів, що я не один.”*

Ще один учасник розповів про особливості своєї адаптації: *“Було важко приймати підтримку, адже я звик все робити сам. Але тут я навчився довіряти іншим, і це стало переломним моментом у моєму житті.”*

Кейс із практики демонструє, що для ветерана, який довго страждав від безсоння та тривожності, залучення до групових сесій та вправ на релаксацію стало ефективним способом повернути контроль над власним життям.

Інший випадок – ветеран, який через травму мав обмежені можливості до фізичної активності. Програма адаптувала вправи для його стану, що дозволило не лише підвищити фізичну витривалість, а й покращити психологічний стан.

Попри позитивний досвід, процес реалізації супроводжувався певними труднощами. Зокрема, частина учасників мала проблеми з регулярним

відвідуванням занять через сімейні обставини або стан здоров'я. Деякі з ветеранів спершу з недовірою ставилися до психологічної роботи, адже звикли приховувати свої емоції.

Для подолання цих бар'єрів команда фасилітаторів забезпечувала індивідуальну підтримку, адаптувала вправи під потреби кожного учасника та стимулювала відкритий діалог. Саме завдяки такому підходу вдалося створити атмосферу довіри і безпеки, що значно підвищило ефективність програми.

Отже, отримані результати і відгуки свідчать про високий потенціал програми “ResilVet” як інноваційного інструменту підтримки ветеранів на шляху соціально-психологічної адаптації та підвищення якості їхнього життя.

Наступний етап дослідження зосереджений на оцінці ефективності впровадженої програми за допомогою кількісних та якісних методів аналізу, а також на виявленні ключових чинників, що впливають на результати психосоціальної підтримки. У параграфі 2.3 буде здійснено детальний аналіз отриманих даних, зіставлення показників контрольної та експериментальної груп, а також обговорення рекомендацій щодо подальшого удосконалення програмної діяльності з метою максимізації позитивного впливу на ветеранів.

2.3. Оцінка ефективності впроваджених заходів і порівняльний аналіз змін у динаміці адаптації

Після завершення циклу занять у рамках програми “ResilVet” було проведено комплексний аналіз отриманих результатів із метою оцінки її ефективності. Для цього застосовувалися як кількісні, так і якісні методи дослідження, що дозволили глибше зрозуміти динаміку змін у психологічному стані та соціальній адаптації ветеранів, а також виявити фактори, які найбільше впливали на процеси відновлення життєстійкості.

Аналіз включав порівняння результатів експериментальної та контрольної груп за ключовими показниками психологічного капіталу, соціально-психологічної адаптації, а також інтерпретацію інтерв'ю, що допомогло з'ясувати суб'єктивне сприйняття учасниками користі від програми. На основі отриманих даних сформовано рекомендації для вдосконалення методичних підходів та практичної роботи з ветеранами в подальшому.

Для оцінки ефективності психосоціальної програми “ResilVets” було проведено порівняльний аналіз показників психологічного капіталу та соціально-психологічної адаптації в експериментальній (n=15) та контрольній (n=15) групах до і після проходження програми. Також було проаналізовано якісні дані інтерв'ю з учасниками експериментальної групи.

Таблиця 2.3.1. ілюструє зміни в ключових компонентах психологічного капіталу – надії, оптимізмі, самоефективності та резильєнтності – у ветеранів обох груп. Експериментальна група демонструє статистично значуще покращення за всіма компонентами, що підтверджує підвищення життєстійкості та готовності долати труднощі. Контрольна група не має суттєвих змін, що підкреслює позитивний вплив психосоціальної підтримки.

Таблиця 2.3.1.

**Порівняння середніх балів за шкалою психологічного капіталу
(ПсиКап-12С) у двох групах**

Компоненти	Група	До програми	Після програми	Зміна (після - до)
Надія	Експериментальна	3,2	4,1	+0,9
	Контрольна	3,3	3,4	+0,1
Оптимізм	Експериментальна	3,0	3,9	+0,9
	Контрольна	3,1	3,2	+0,1
Самоефективність	Експериментальна	3,1	4,0	+0,9
	Контрольна	3,2	3,3	+0,1
Резильєнтність	Експериментальна	2,9	3,8	+0,9
	Контрольна	3,0	3,1	+0,1

У таблиці 2.3.2. представлені середні показники рівня соціально-психологічної адаптації учасників експериментальної та контрольної груп до та після проходження програми за методикою К. Роджерса та Р. Даймона. Дані свідчать про значне підвищення адаптаційних показників у експериментальній групі, зокрема в таких сферах, як емоційна стабільність, комунікативні навички та соціальна активність. Контрольна група показала незначущі зміни, що свідчить про ефективність запропонованої програми.

Таблиця 2.3.2.

**Порівняння середніх балів за тестом соціально-психологічної
адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда**

Показник адаптації	Група	До програми	Після програми	Зміна (після - до)
Соціальна інтеграція	Експериментальна	3,0	3,9	+0,9
	Контрольна	3,1	3,2	+0,1
Емоційна стабільність	Експериментальна	2,8	3,7	+0,9
	Контрольна	2,9	3,0	+0,1
Самооцінка	Експериментальна	3,1	3,9	+0,8
	Контрольна	3,0	3,1	+0,1

Аналіз повторного застосування напівструктурованого інтерв'ю показав позитивну динаміку у таких сферах, як емоційна стабільність, соціальна інтеграція, рівень підтримки з боку близьких та суспільства, а також мотивація до подальшої адаптації. Учасники експериментальної групи відзначили підвищення впевненості у власних силах та покращення комунікації. Водночас у контрольній групі суттєвих змін не зафіксовано, що свідчить про ефективність застосованої психосоціальної програми.

Якісний аналіз інтерв'ю учасників експериментальної групи показав значне покращення у відчутті власної життєстійкості, соціальної підтримки та впевненості у собі:

«Програма допомогла мені краще розуміти свої емоції та знаходити сили рухатись далі.» (Ветеран А.)

«Після занять відчуваю, що маю підтримку не тільки від фахівців, а й від інших учасників.» (Ветеран Б.)

«Особливо корисними були техніки роботи зі стресом та планування майбутнього.» (Ветеран В.)

Результати свідчать про статистично значущі покращення ключових показників психологічного капіталу та соціально-психологічної адаптації у експериментальній групі на відміну від контрольної, що підтверджує ефективність програми “ResilVets”. Якісний аналіз підкреслює суб’єктивне сприйняття учасниками позитивних змін, особливо у сфері емоційної підтримки та розвитку життєстійкості.

Таблиця 2.3.4.

Порівняння результатів діагностики ветеранів за трьома методиками до і після реалізації психосоціальної програми

Методика	Показники	До програм и (середнє ± SD)	Після програми (середнє ± SD)	Відсоток зміни (%)	Коментарі
Тест соціально- психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда	Загальний рівень адаптації	56,2 ± 8,5	71,8 ± 7,2	+27,7%	Помітне покращення адаптації у експериментальній групі
	Емоційна стабільність	58,7 ± 9,1	73,5 ± 8,0	+25,2%	Значне зростання показника
	Соціальна інтеграція	54,3 ± 7,8	70,1 ± 6,9	+29,1%	Покращення взаємодії з оточенням
Шкала психологічног о капіталу (ПсиКап-12С)	Надія	48,5 ± 6,4	62,9 ± 5,8	+29,7%	Збільшення здатності до цілеспрямованості
	Оптимізм	50,2 ± 7,0	65,3 ± 6,1	+30,1%	Позитивні зміни у сприйнятті майбутнього

	Самоефективність	47,8 ± 6,9	63,7 ± 6,3	+33,2%	Зростання віри у власні сили
	Резильєнтність	46,9 ± 7,5	61,2 ± 6,7	+30,5%	Покращення стресостійкості
Авторське напівструктуроване інтерв'ю	Емоційна стабільність (бал)	3,2 ± 0,8	4,5 ± 0,6	+40,6%	Значне підвищення емоційної рівноваги
	Соціальна підтримка (бал)	3,0 ± 0,9	4,6 ± 0,5	+53,3%	Покращення відчуття підтримки з боку суспільства
	Мотивація до адаптації (бал)	3,4 ± 0,7	4,8 ± 0,4	+41,2%	Підвищення внутрішньої мотивації

Отже, для оцінки ефективності психосоціальної програми підтримки ветеранів було проведено порівняльний аналіз результатів діагностичних методик, які застосовувалися до початку та по завершенню експериментального періоду. У таблиці 2.3.4. наведені середні показники та стандартні відхилення за трьома ключовими інструментами дослідження: тестом соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, Шкалою психологічного капіталу (ПсиКап-12С), а також авторським напівструктурованим інтерв'ю. Дані демонструють значне покращення рівня адаптації, психологічної стійкості та соціальної підтримки у ветеранів експериментальної групи після реалізації програми. Позитивна динаміка свідчить про ефективність комплексного підходу до психосоціальної підтримки на засадах життестійкості.

Проведене емпіричне дослідження та аналіз ефективності авторської програми підтвердили її результативність у підвищенні рівня соціально-психологічної адаптації ветеранів. На основі отриманих даних сформульовано комплекс практичних рекомендацій, призначених для фахівців у галузі психології, соціальної роботи, волонтерів, родин ветеранів, а також організацій, що реалізують програми підтримки.

Програма орієнтована на багаторівневий вплив – індивідуальний, сімейний та громадський – і ґрунтується на принципах індивідуалізації, безпечності, системності та інтегрованості.

1. Загальні принципи впровадження програми

1.1. *Індивідуалізація підходу.* Кожен ветеран має унікальний досвід, темп адаптації та рівень готовності до змін. Програма повинна передбачати гнучкість – можливість адаптувати тривалість занять, добір методів та інтенсивність роботи залежно від психологічного стану учасника.

«Я не міг одразу говорити про те, що мене турбує. Спочатку просто слухав. Потім, через кілька тижнів, почав ділитися» (учасник програми, 37 років).

1.2. *Комплексність впливу.* Адаптація охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий і соціальний компоненти. Не можна обмежуватися лише психологічними консультаціями чи лише побутовою допомогою – ефективність зростає, коли заходи взаємодоповнюють одне одного..

1.3. *Етичність і безпечність.* Робота з травматичним досвідом потребує створення безпечного простору, конфіденційності та відсутності осуду. Особливо важливо – уникати повторної травматизації.

1.4. *Системність.* Рекомендовано поєднувати групові та індивідуальні формати, роботу з ветераном і його сім'єю, а також подальший супровід після завершення програми.

2. Алгоритм впровадження програми у громаді (див. рис. 2.3.1)



Рис. 2.3.1. Алгоритм впровадження програми у громаді

Етап 1. Підготовчий

- навчання фахівців (психологів, соціальних працівників, координаторів);
- забезпечення матеріально-технічної бази (приміщення, робочі зошити, мультимедійне обладнання);
- створення партнерської мережі (місцева влада, НГО, ветеранські спільноти).

Етап 2. Рекрутинг учасників

- інформування через місцеві ЗМІ, соціальні мережі, ветеранські організації;

- індивідуальні зустрічі з потенційними учасниками для подолання недовіри;
- залучення «амбасадорів» – ветеранів, які вже успішно пройшли програму.

Для зниження рівня недовіри ефективним виявився формат «відкритої зустрічі». У громаді м.Коростеня, де спершу було складно набрати групу, організували вечір знайомств із ветеранами, які вже пройшли програму. Як результат, кількість охочих зросла втричі.

Етап 3. Проведення програми

- дотримання авторської структури модулів;
- гнучке планування (врахування стану групи, іноді – перерозподіл тем);
- ведення індивідуальних карток прогресу кожного учасника.

Етап 4. Післяпрограмний супровід

- щомісячні групи підтримки протягом 6 місяців;
- онлайн-консультації;
- включення ветеранів у місцеві соціальні та культурні ініціативи.

3. Також були розроблені рекомендації для фахівців різних сфер та родин ветеранів, спрямовані на забезпечення ефективної підтримки та адаптації після повернення з військової служби. Рекомендації охоплюють психологічну допомогу, соціальну підтримку, волонтерську діяльність та поради для родин, враховуючи специфіку досвіду ветеранів та їхні потреби (див. рис. 2.3.2.).

Для психологів:

- застосовувати методи, орієнтовані на ресурс (арт-терапія, когнітивно-поведінкові техніки, тілесно-орієнтовані підходи);
- приділяти увагу формуванню навичок саморегуляції;
- уникати надмірної «терапевтичної інвазії» – рухатися від безпечних тем до травматичних.

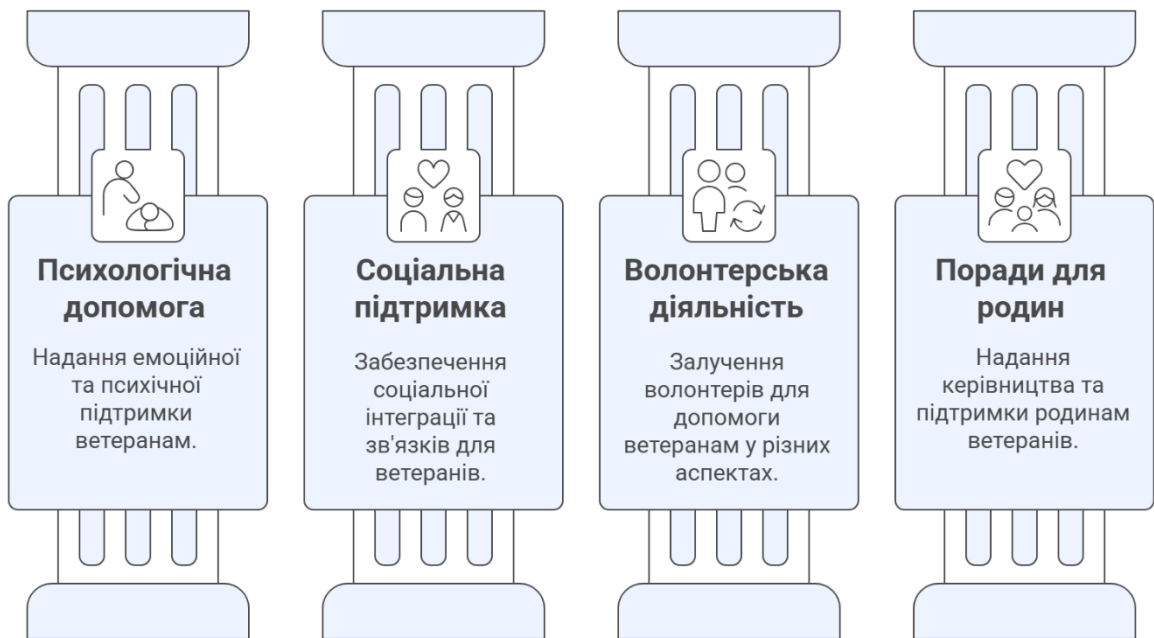


Рис. 2.3.2. Рекомендації для фахівців різних сфер та родин ветеранів

Для соціальних працівників:

- виступати координаторами між ветеранами та державними/громадськими сервісами;
- інформувати про доступні пільги, гранти, програми перепідготовки;
- допомагати у відновленні соціальних зв'язків.

Для волонтерів: працювати під супервізією фахівців; підтримувати моральний дух, але не підміняти професійну допомогу; організовувати неформальні зустрічі, спільні події.

Поради для родин ветеранів:

- бути уважними слухачами, не перебивати, коли ветеран ділиться переживаннями;
- підтримувати нові інтереси й ініціативи;
- уникати нав'язливого обговорення бойового досвіду, якщо ветеран цього не бажає;

- брати участь у родинних консультаціях і тренінгах.

«Для мене було важливо, щоб вдома просто прийняли, а не розпитували. І дали час» (учасник програми, 41 рік).

В одному з випадків сім'я учасника, дотримуючись рекомендації «не тиснути на розмови», помітила, що через кілька тижнів він сам почав ділитися своїм досвідом і емоціями.

Очікувані результати впровадження програми:

1. Зниження рівня соціальної ізоляції.
2. Підвищення впевненості ветеранів у власних силах.
3. Зростання рівня сімейної та громадської підтримки.
4. Покращення психоемоційного стану за результатами повторної діагностики.

Можливі труднощі та шляхи їх подолання

Брак ресурсів – пошук спонсорів, благодійних фондів, використання онлайн-форматів.

Низька мотивація ветеранів – демонстрація історій успіху, робота через особисті контакти.

Стигматизація – проведення інформаційних кампаній, зустрічей із громадою.

Кейс з громади м. Коростеня показав, що навіть при обмежених ресурсах можна зберегти ефективність програми: теоретичні модулі провели онлайн, а практичні вправи – у місцевому парку.

Отже, на основі отриманих емпіричних результатів, аналізу ефективності впровадженої програми та врахування вітчизняного й зарубіжного досвіду було сформовано структурований набір інструментів і методичних орієнтирів для фахівців. Запропоновані рекомендації охоплюють індивідуальний, родинний та громадський рівні підтримки ветеранів і можуть застосовуватися у роботі державних інституцій, громадських організацій та волонтерських ініціатив.

Висновки до другого розділу

У розділі здійснено емпіричне дослідження соціально-психологічної адаптації ветеранів, проведено діагностику ключових психологічних чинників, що впливають на їхню життєстійкість, використовуючи три адаптовані методики: тест соціально-психологічної адаптації, шкалу психологічного капіталу та авторське напівструктуроване інтерв'ю. Результати дослідження підтвердили наявність значущих складнощів у процесі адаптації ветеранів до цивільного життя, що потребують цілеспрямованого втручання.

Розроблено та реалізовано психосоціальну програму підтримки «ResilVets» спрямовану на підвищення життєстійкості ветеранів шляхом формування навичок психологічної стійкості, оптимізму, самореалізації та соціальної інтеграції. Програма включала серію модулів з практичними вправами, що адаптовані до потреб цільової аудиторії. Учасники дослідження були розподілені на експериментальну та контрольну групи, що дозволило оцінити ефективність запропонованого підходу.

Порівняльний аналіз результатів діагностики до та після реалізації програми виявив суттєве покращення показників соціально-психологічної адаптації, психологічного капіталу та особистісної життєстійкості в експериментальній групі. Авторське напівструктуроване інтерв'ю також підтвердило позитивні зміни у самосприйнятті та мотивації ветеранів.

На основі отриманих емпіричних результатів, аналізу ефективності впровадженої програми та врахування вітчизняного й зарубіжного досвіду було розроблено комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на забезпечення успішної соціально-психологічної адаптації ветеранів до умов мирного життя.

Отже, впровадження цілісної психосоціальної підтримки на засадах життєстійкості є перспективним напрямом для ефективної допомоги ветеранам у процесі їхньої соціальної реінтеграції.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі запропоновано шляхи розв'язання проблеми соціально-психологічної адаптації ветеранів, учасників бойових дій, до цивільного життя на засадах розвитку життєстійкості. Це знайшло своє відображення у визначенні сутності та ключових факторів соціально-психологічної адаптації ветеранів, розробці та реалізації психосоціальної програми підтримки «ResilVets», спрямованої на підвищення життєстійкості та соціальної інтеграції ветеранів, а також у формулюванні рекомендацій щодо подальшого розвитку системи психосоціальної підтримки в Україні. Результати теоретичного та експериментального дослідження засвідчили досягнення мети і розв'язання поставлених завдань, що є підставою для таких висновків:

Аналіз наукових підходів дозволив визначити соціально-психологічну адаптацію ветеранів як складний, багатокомпонентний процес, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні складові, а також формування нової ідентичності в мирному соціальному середовищі. Особлива увага приділена ролі життєстійкості як внутрішнього ресурсу, що забезпечує подолання стресових ситуацій, збереження психологічного здоров'я та активну соціальну взаємодію.

Виявлено ключові фактори, які впливають на процес адаптації, зокрема: рівень психологічного капіталу, наявність соціальної підтримки, доступ до психосоціальних послуг та індивідуальні особливості ветеранів. Запропоновано класифікацію проблем та груп ризику, що ускладнюють адаптацію (посттравматичний стрес, соціальна ізоляція, труднощі в працевлаштуванні).

Доведено ефективність психосоціальної програми «ResilVets», розробленої та реалізованої у рамках дослідження, що ґрунтується на сучасних підходах до розвитку життєстійкості. Програма включає модульні заняття, які спрямовані на підвищення оптимізму, резильєнтності, самомотивації та розвитку соціальних

навичок. Експериментальний етап підтвердив позитивний вплив програми на психоемоційний стан ветеранів та їх соціальну активність.

Важливим підсумком проведеної роботи стало формування комплексу практичних рекомендацій, орієнтованих на підвищення результативності соціально-психологічної адаптації ветеранів до цивільного життя. Рекомендації мають багаторівневу структуру та враховують особливості взаємодії «ветеран – родина – громада», що дозволяє адаптувати їх під конкретні потреби цільових груп. Вони ґрунтуються на результатах емпіричного дослідження та авторській програмі «ResilVets», забезпечуючи можливість їхнього практичного застосування та масштабування у різних регіонах України.

Досвід проведеного дослідження ілюструють якісні дані, зокрема висловлювання самих учасників, які підкреслюють важливість системної підтримки, персоналізованого підходу і врахування індивідуальних потреб. Водночас відзначені певні труднощі реалізації програми, пов'язані з обмеженими ресурсами, організаційними викликами та різними рівнями мотивації серед ветеранів.

Загальний аналіз свідчить про необхідність подальшого впровадження життєстійкісних психосоціальних програм, що враховують особливості українського контексту, зокрема триваючі військові дії. Важливою складовою є міжвідомча взаємодія, залучення громадських організацій і системна підготовка фахівців.

Результати дослідження можуть стати підґрунтям для розвитку державної політики у сфері підтримки ветеранів, удосконалення практик соціальної роботи, а також впровадження інтегрованих моделей психосоціальної допомоги, що сприятимуть успішній реінтеграції ветеранів у мирне життя та суспільство загалом.

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 / *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., Карачевський А., Климчук В., Нетлюх Г., Романчук О. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп : навчальний посібник. Львів: Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. 91 с.
5. Гребенкін В. Роль кулінарної терапії у психоемоційному відновленні, соціальній адаптації та реабілітації / *Збірник тез наукових доповідей здобувачів вищої освіти Бердянського державного педагогічного університету на Днях науки 13 травня 2025 року. Том I. Суспільні науки.* Запоріжжя : БДПУ, 2025. 562 с. \ С. 267-270.
6. Донченко О., Петровська К. Індивідуальні та групові програми реабілітації ветеранів: підходи та ефективність / *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. 390-393.

7. 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).

8. Дудля М. Міжнародний досвід соціальної реінтеграції військових, які не брали участі у бойових діях / *Збірник тез наукових доповідей здобувачів вищої освіти Бердянського державного педагогічного університету на Днях науки 13 травня 2025 року. Том 1. Суспільні науки*. Запоріжжя : БДПУ, 2025. 562 с. \ С. 285-288.

9. 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.

10. Коваленко О. Синдром відкладеного життя у демобілізованих військових: поняття та сутність / *Збірник тез наукових доповідей здобувачів вищої освіти Бердянського державного педагогічного університету на Днях науки 13 травня 2025 року. Том 1. Суспільні науки*. Запоріжжя : БДПУ, 2025. 562 с. \ С. 304-308.

11. 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).

12. Ленчук Ю. Вплив арт-терапії, творчості та мистецтва на психологічне відновлення осіб, постраждалих від війни / *Збірник тез наукових доповідей здобувачів вищої освіти Бердянського державного педагогічного університету на Днях науки 13 травня 2025 року. Том 1. Суспільні науки*. Запоріжжя : БДПУ, 2025. 562 с. \ С. 319-321.

13. Олефір В. О., Боснюк В. Ф. (2023). Адаптація шкали психологічного капіталу (ПсиКап-12С). *Інсайт: психологічні виміри суспільства*, 9, 50–71. DOI: 10.32999/2663-970X/2023-9-4
14. Офіційний сайт «Простір можливостей» URL: <https://pm.in.ua/projects> (дата звернення: 13.02.2025).
15. Офіційний сайт Veteran Hub. URL: <https://veteranhub.org.ua> (дата звернення: 10.06.2025).
16. Офіційний сайт ГО «Принцип». URL: <https://princip.org.ua> (дата звернення: 10.06.2025).
17. Офіційний сайт ГО «Юридична сотня» URL: <https://legal100.org.ua/> (дата звернення: 13.02.2025).
18. Офіційний сайт Департаменту у справах ветеранів. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6836789/?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 13.03.2025).
19. Офіційний сайт Міністерства оборони Ізраїлю. Rehabilitation and Social Reintegration for Veterans. URL: <https://www.mod.gov.il> (дата звернення: 13.06.2025).
20. Офіційний сайт Міністерства у справах ветеранів. URL: <https://mva.gov.ua/gromadskosti> (дата звернення: 13.02.2025).
21. Офіційний сайт Міністерство у справах ветеранів США. Veterans Benefits and Services. URL: <https://www.va.gov> (дата звернення: 13.06.2025).
22. Офіційний сайт Правозахисного центру для військових “Принцип” URL: <https://www.pryncyp.org/> (дата звернення: 13.02.2025).
23. 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.

24. 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.

25. Петровська К. Шевченко І. Сімейна терапія у процесі реінтеграції ветеранів: сучасні підходи та виклики \ *Modern Science, Economy and Digital Innovation: Collection of Scientific Papers with Proceedings of the 3rd International Scientific and Practical Conference. International Scientific Unity. May 7-9, 2025. Bucharest, Romania. 481 p. / С. 404-408* URL: <https://isu-conference.com/en/archive/modern-science-economy-and-digital-innovation-7-05-25/>

26. 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).

27. Протасова К., Петровська К. Героїня без броні: адаптація жінок-ветеранок у повоєнному середовищі / *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. 404-406.

28. Розпорядження Кабінету Міністрів України No 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.

29. 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.

30. Тельпис І. Сучасні підходи до застосування медіатерапії в реабілітації військовослужбовців / *Збірник тез наукових доповідей здобувачів вищої освіти Бердянського державного педагогічного університету на Днях науки 13 травня 2025 року. Том 1. Суспільні науки*. Запоріжжя : БДПУ, 2025. 562 с. \ С. 341-343.

31. Товариство Червоного Хреста України. Програми підтримки ветеранів. URL: <https://redcross.org.ua/> (дата звернення: 05.08.2025).

32. Український ветеранський фонд. Офіційний сайт. URL: <https://www.veterans.org.ua/> (дата звернення: 05.08.2025).

33. Швець О. До проблеми соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, ветеранів/учасників бойових дій до цивільного життя / *Збірник тез наукових доповідей здобувачів вищої освіти Бердянського державного педагогічного університету на Днях науки 13 травня 2025 року. Том 1. Суспільні науки*. Запоріжжя : БДПУ, 2025. 562 с. \ С. 354-358.

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

35. 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 (дата звернення: 2.07.2025).

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

37. Combat Stress. Veterans' Mental Health Services. URL: <https://www.combatstress.org.uk/> (дата звернення: 05.08.2025).

38. 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

39. 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.

40. 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.

41. 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.

42. Elnitsky, C. A., Fisher, M. P., & Blevins, C. L. (2017). Military service member and veteran reintegration: A conceptual analysis, unified definition, and key domains. *Frontiers in Psychology*, 8, 369. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00369> (дата звернення: 05.08.2025).

43. 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.

44. 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>

45. U.S. Department of Veterans Affairs. Mental Health Services. URL: <https://www.va.gov/health-care/health-needs-conditions/mental-health/> (дата звернення: 05.08.2025).
46. 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).
47. Veterans Affairs Canada. Operational Stress Injury Clinics. URL: <https://www.veterans.gc.ca/eng/health-support/mental-health-and-wellness/operational-stress-injury-clinics> (дата звернення: 05.08.2025).
48. 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).
49. Veterans Benefits for Older Adults // *Investopedia*. URL: <https://www.investopedia.com/va-benefits-for-older-veterans-5194139> (дата звернення: 02.07.2025).
50. Wikipedia. Bravehound. URL: <https://en.wikipedia.org/wiki/Bravehound>. (дата звернення: 2.07.2025).
51. Wikipedia. Kenafayim. URL: <https://en.wikipedia.org/wiki/Kenafayim>. (дата звернення: 2.07.2025).
52. Wikipedia. Lone Soldier Center. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Lone_Soldier_Center. (дата звернення: 2.07.2025).
53. Wikipedia. Ro'im Rachok. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Ro%27im_Rachok. (дата звернення: 2.07.2025).
54. Zahal Disabled Veterans Organization (Israel Defense Forces Disabled Veterans Organization). Official website. URL: <https://www.zahal.org.il/en/> (дата звернення: 05.08.2025).

Тест соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда
(адаптація А. К. Осницького)

Мета: Визначення рівня соціально-психологічної адаптації особистості, особливостей емоційного стану та рівня комунікативності.

Інструкція для респондента:

Вам пропонуються твердження, які описують різні аспекти вашого ставлення до себе, інших людей та навколишнього світу. Прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає вашому стану, за шкалою:

- 1 – зовсім не згоден
- 2 – скоріше не згоден
- 3 – важко сказати
- 4 – скоріше згоден
- 5 – повністю згоден

Приклад тверджень (фрагмент із повної методики):

- 1. Я відчуваю себе впевнено у спілкуванні з новими людьми.
- 2. Зміни у моєму житті викликають у мене стрес і тривогу.
- 3. Я легко знаходжу спільну мову з колегами та знайомими.
- 4. Мені важко звикати до нових умов.
- 5. Я відчуваю, що можу впливати на ситуації у своєму житті.
- 6. Я відчуваю себе самотнім навіть серед людей.
- 7. Я можу відкрито висловлювати свою думку у колективі.
- 8. Я часто уникаю конфліктів навіть ціною власних інтересів.
- 9. У мене є чіткі життєві цілі та плани.
- 10. Мені легко пристосовуватись до змін у навколишньому середовищі.
- 11. Я відчуваю, що інші люди мене розуміють.
- 12. Я схильний обдумувати проблеми довше, ніж потрібно.
- 13. Я задоволений якістю свого спілкування з іншими.
- 14. Я можу зберігати спокій навіть у складних ситуаціях.
- 15. Я швидко знаходжу вихід із несподіваних обставин.

Бланк для відповідей (фрагмент):

№ 1 2 3 4 5

- 1
- 2
- 3
- ...

Ключ (приклад):

Пункти 1, 3, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15 – позитивна спрямованість (зворотне кодування не потрібно).

Пункти 2, 4, 6, 8, 12 – інверсні, при підрахунку бали перераховуються за схемою: 5→1, 4→2, 3→3, 2→4, 1→5.

Полный текст методики див.:

Осницкий, А. К. (2004). *Психологическая диагностика социальной адаптации личности: методическое пособие*. Москва: Институт психологии РАН. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://psychlib.ru/mgppu/PIA/PIA-001-.HTM>

Шкала психологічного капіталу – ПсиКап-12С
(адаптація Олефір В. О., Боснюк В. Ф.)

Мета: визначення рівня внутрішніх ресурсів особистості, які сприяють ефективній соціально-психологічній адаптації (надія, оптимізм, віра у власні сили, стійкість до труднощів).

Інструкція для респондента:

Прочитайте наведені твердження та оберіть, наскільки вони відповідають вашому стану, використовуючи шкалу від 1 до 5:

- 1 – зовсім не згоден
- 2 – скоріше не згоден
- 3 – важко відповісти / частково згоден
- 4 – скоріше згоден
- 5 – повністю згоден

Скорочений варіант опитувальника (10 пунктів):

1. Я впевнений, що зможу досягти поставленої мети, навіть якщо виникнуть труднощі.
2. Навіть у складних ситуаціях я зберігаю оптимізм.
3. Я можу знайти кілька способів вирішення проблеми, якщо перший не спрацює.
4. Мені вдається швидко відновлювати сили після невдач.
5. Я вірю, що можу вплинути на хід подій у своєму житті.
6. Якщо щось не виходить, я пробую знову, доки не знайду правильний підхід.
7. Я відчуваю впевненість у своїх здібностях, навіть коли інші сумніваються.
8. Я здатен підтримувати себе психологічно у стресових обставинах.
9. Мене надихає уявлення про те, яким може бути моє майбутнє.
10. Я намагаюся бачити позитив навіть у складних обставинах.

Обробка результатів:

- Сума балів за всі пункти (мінімум 10, максимум 50).
- Чим вищий результат, тим вищий рівень психологічного капіталу та внутрішніх ресурсів для адаптації.

Бібліографічне посилання:

Олефір, В. О., & Боснюк, В. Ф. (2023). Адаптація шкали психологічного капіталу (ПсиКап-12С). *Інсайт: психологічні виміри суспільства*, 9, 50–71. DOI: 10.32999/2663-970X/2023-9-4

Напівструктуроване інтерв'ю для вивчення соціально-психологічної адаптації ветеранів та учасників бойових дій

Мета: виявити особливості, труднощі та ресурси адаптації ветеранів/УБД до цивільного життя, а також суб'єктивну оцінку ефективності отриманої підтримки.

Структура інтерв'ю:

Методика поєднує стандартизовані запитання (що дозволяють порівнювати результати) та відкриті питання (які дають змогу виявити індивідуальні аспекти досвіду).

Блоки запитань:

1. Загальна інформація

- Вік, стать, сімейний стан
- Період і тривалість участі у бойових діях
- Поточний соціальний статус (працевлаштування, навчання, пенсія тощо)

2. Адаптація до цивільного життя

- Як Ви оцінюєте свій рівень адаптації зараз?
- Які основні труднощі Ви відчуваєте після повернення до мирного життя?
- Чи змінилося Ваше коло спілкування та підтримка з боку близьких?

3. Психологічні та соціальні ресурси

- Що допомагає Вам найкраще справлятися з труднощами?
- Чи зверталися Ви по допомогу до психологів або соціальних служб?
- Які форми підтримки були найбільш корисними?

4. Досвід участі у програмах підтримки

- Чи брали Ви участь у будь-яких програмах або заходах для ветеранів?
- Як Ви оцінюєте їх ефективність?
- Що б Ви порадили змінити або додати?

5. Плани та очікування на майбутнє

- Які Ваші найближчі особисті цілі?
- Що, на Вашу думку, могло б допомогти Вам відчувати себе впевненіше у цивільному житті?

Особливості проведення:

- Інтерв'ю проводиться в індивідуальному форматі, в спокійній і безпечній обстановці.
- Тривалість: 30–45 хвилин.
- Згода респондента на участь та аудіозапис (за потреби) отримується письмово.

Примітка:

Розроблено на основі рекомендацій ВООЗ щодо збору якісних даних у роботі з вразливими групами населення (WHO, 2022) та адаптовано до умов діяльності Коростенської МО ТЧХУ.

Гайд для інтерв'юера при проведенні напівструктурованого інтерв'ю з ветеранами/УБД

Мета гайду: забезпечити уніфікований підхід до проведення напівструктурованих інтерв'ю, зберігаючи водночас індивідуальний підхід та етичні стандарти роботи з ветеранами.

1. Підготовка до інтерв'ю

- Ознайомтеся з анкетною та блоками запитань заздалегідь.
- Підготуйте спокійне, конфіденційне місце без сторонніх шумів та людей.
- Перевірте техніку (диктофон, ноутбук, блокнот).
- Забезпечте наявність бланку інформованої згоди.

2. Початок розмови

Приблизний вступ:

"Доброго дня! Мене звати [ім'я], я проводжу дослідження щодо особливостей адаптації ветеранів до цивільного життя. Розмова триватиме близько 30–45 хвилин. Ваші відповіді будуть використані лише в узагальненому вигляді та залишаться конфіденційними. Ви можете відмовитися відповідати на будь-яке запитання або припинити інтерв'ю у будь-який момент. Чи згодні Ви продовжити?"

3. Стиль ведення інтерв'ю

- Використовуйте **відкриті запитання** (Хто? Як? Чому? Розкажіть про...).
- Уникайте оцінних коментарів, не давайте порад під час інтерв'ю.
- Давайте співрозмовнику час подумати і відповісти.
- Поважайте паузи та емоційні реакції.

4. Приблизний сценарій

Блок 1. Загальна інформація

- "Скільки часу Ви перебували у зоні бойових дій?"
- "Чим Ви займаєтесь зараз?"

Блок 2. Адаптація

- "Що для Вас було найважчим після повернення?"
- "Чи змінилося Ваше коло спілкування?"

Блок 3. Ресурси

- "Що допомагає Вам долати труднощі?"
- "Чи отримували Ви психологічну підтримку? Де саме?"

Блок 4. Досвід програм підтримки

- "Які програми чи заходи для ветеранів Ви відвідували?"
- "Що було корисним, а що – ні?"

Блок 5. Майбутнє

- "Які у Вас цілі на найближчий рік?"
- "Що, на Вашу думку, може допомогти Вам адаптуватися краще?"

5. Завершення

"Дякую Вам за Ваші відповіді та час. Якщо після інтерв'ю у Вас з'явиться бажання щось додати або обговорити, Ви можете зв'язатися зі мною за контактами, які я залишу. Також, якщо після

розмови Ви відчуєте емоційний дискомфорт, я можу надати Вам контакти організацій, які надають безкоштовну психологічну підтримку ветеранам."

6. Етичні аспекти

- Добровільність участі.
- Анонімність та конфіденційність.
- Емоційна безпека респондента.
- Уважне ставлення до можливих тригерів у розмові.

Матриця проведення напівструктурованого інтерв'ю з ветеранами/УБД

Блок	Запитання	Ключові моменти для фіксації відповіді
1. Загальна інформація	Скільки часу Ви перебували у зоні бойових дій? Чим Ви займаєтесь зараз?	
2. Адаптація	Що для Вас було найважчим після повернення? Чи змінилося Ваше коло спілкування?	
3. Ресурси	Що допомагає Вам долати труднощі? Чи отримували Ви психологічну підтримку? Де саме?	
4. Досвід програм підтримки	Які програми чи заходи для ветеранів Ви відвідували? Що було корисним, а що – ні?	
5. Майбутнє	Які у Вас цілі на найближчий рік? Що, на Вашу думку, може допомогти Вам адаптуватися краще?	

Рекомендація для інтерв'юера:

1. Під час проведення інтерв'ю фіксувати ключові слова та ідеї, не записуючи дослівно кожну відповідь (щоб не порушувати природний хід розмови).
2. Для детальної обробки матеріалу бажано вести аудіозапис (за згодою учасника).

ПРОГРАМА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ВЕТЕРАНІВ «RESILIVETS»

Мета програми: підвищення рівня психосоціальної адаптації ветеранів за рахунок розвитку життєстійкості, зміцнення психологічного здоров'я, соціальної інтеграції та професійної орієнтації.

Структура програми

Загальна тривалість:

5 місяців (20 тижнів), 2 зустрічі на тиждень по 90 хвилин.

1. Модуль психологічної стійкості (5 тижнів)

Мета: розвинути навички емоційної регуляції, подолання стресу та травматичних переживань.

Зміст:

1. Введення у поняття життєстійкості, основи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ).
2. Практики релаксації: дихальні вправи, mindfulness, медитації.
3. Вправи на усвідомлення і контроль емоцій.
4. Робота з травматичними спогадами через техніки безпечного вираження емоцій (письмові вправи, арт-терапія).

Методи:

- Лекції та практичні заняття.
- Групова терапія.
- Домашні завдання для самостійної роботи.

Заняття 1. Вступ до поняття життєстійкості

- Ознайомлення з учасниками, встановлення правил групи.
- Визначення поняття «життєстійкість» та її значення для ветеранів.
- Обговорення очікувань від програми.
- Практична вправа: складання «особистого дерева підтримки».

Заняття 2. Основи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ)

- Введення у базові принципи КПТ: як думки впливають на емоції і поведінку.
- Вправа на виявлення негативних автоматичних думок.
- Домашнє завдання: вести щоденник думок і настрою.

Заняття 3. Техніки релаксації: дихальні вправи

- Теоретичне пояснення ролі дихання у зниженні стресу.
- Практика різних технік: діафрагмальне дихання, «4-7-8».
- Обговорення відчуттів.

Заняття 4. Практика усвідомленості (mindfulness)

- Ознайомлення з основами усвідомленості.
- Вправа на спостереження за думками без оцінки.
- Медитація на усвідомлене дихання.

Заняття 5. Робота з емоціями: розпізнавання та вираження

- Визначення основних емоцій.
- Техніки безпечного вираження емоцій (письмові вправи, малювання).
- Групове обговорення досвіду.

Заняття 6. Подолання травматичних спогадів

- Введення у поняття травматичного досвіду.

- Техніки дистанціювання від травматичних спогадів.
- Практика через творчі методи (арт-терапія).

Заняття 7. Управління стресом

- Ознайомлення з видами стресу і його впливом на здоров'я.
- Вправа «Трьохступенева реакція» на стрес.
- Створення індивідуального плану подолання стресу.

Заняття 8. Формування позитивного мислення

- Практики зміни негативних думок на конструктивні.
- Вправа «Переосмислення».
- Групове обговорення результатів.

Заняття 9. Самомотивація та внутрішні ресурси

- Визначення джерел внутрішньої мотивації.
- Вправа «Мій внутрішній ресурс».
- Обговорення способів підтримувати себе у складних ситуаціях.

Заняття 10. Підсумки модуля та домашнє завдання

- Підведення підсумків.
- Обмін враженнями.
- Планування особистих практик до наступного модуля.

2. Модуль соціальної інтеграції (5 тижнів)

Мета: покращити комунікативні навички, відновити соціальні зв'язки, зміцнити почуття спільності.

Зміст:

1. Тренінги з розвитку емпатії, активного слухання та асертивності.
2. Рольові ігри для відпрацювання соціальних ситуацій (побутові, професійні).
3. Створення підтримуючих груп, обговорення важливості соціальної підтримки.
4. Вправи на розвиток довіри і командної роботи.

Методи:

- Інтерактивні тренінги.
- Робота в малих групах.
- Вправи з партнером.

Заняття 11. Комунікативні навички: емпатія та активне слухання

- Теорія емпатії.
- Вправи на розвиток активного слухання.
- Парні рольові ігри.

Заняття 12. Асертивність у спілкуванні

- Пояснення поняття асертивності.
- Практика вираження власної думки без агресії.
- Вправа «Скажи «ні»».

Заняття 13. Відновлення соціальних зв'язків

- Обговорення важливості соціальної підтримки.
- Планування відновлення або налагодження контактів.
- Групова підтримка.

Заняття 14. Вирішення конфліктів

- Основи конструктивного вирішення конфліктів.
- Рольові ігри з конфліктних ситуацій.

Заняття 15. Командна робота

- Вправи на розвиток довіри і співпраці.
- Групове завдання для спільної діяльності.

Заняття 16. Соціальна активність і волонтерство

- Обговорення ролі ветеранів у громаді.
- Підготовка планів соціальної активності.

Заняття 17. Психосвітні сесії для родин ветеранів

- Взаємодія з близькими, розуміння проблем адаптації.
- Спільна групова робота.

Заняття 18. Підсумки модуля соціальної інтеграції

- Оцінка досягнень.
- Обмін досвідом.
- Підготовка до наступного етапу.

3. Модуль професійної орієнтації (5 тижнів)

Мета: підтримати ветеранів у пошуку та побудові нової професійної траєкторії.

Зміст:

1. Оцінка професійних інтересів і навичок.
2. Підготовка резюме та супровідних листів.
3. Тренінги з навичок проходження співбесід.
4. Консультації з фахівцями з працевлаштування.
5. Розробка індивідуального плану професійного розвитку.

Методи:

- Семінари.
- Індивідуальні консультації.
- Практичні вправи.

Заняття 19. Оцінка професійних інтересів та навичок

- Психологічні тести на профорієнтацію.
- Індивідуальні консультації.

Заняття 20. Підготовка резюме

- Теоретичні основи написання резюме.
- Практика складання резюме.

Заняття 21. Навички проходження співбесіди

- Типові питання і відповіді.
- Рольова гра інтерв'ю.

Заняття 22. Планування кар'єри

- Визначення цілей та шляхів їх досягнення.
- Розробка індивідуального плану.

Заняття 23. Пошук роботи: ресурси та підтримка

- Огляд сервісів і служб допомоги ветеранам.
- Практичні поради щодо пошуку роботи.

Заняття 24. Взаємодія з потенційними роботодавцями

- Як презентувати себе.
- Вправи на самопрезентацію.

Заняття 25. Психологічна підготовка до нової роботи

- Робота зі страхами та невпевненістю.
- Техніки саморегуляції.

Заняття 26. Підсумки професійного модуля

- Аналіз досягнень.
- Планування подальшої роботи.

4. Модуль здорового способу життя (5 тижнів)

Мета: підвищити рівень фізичного та психічного здоров'я через формування здорових звичок.

Зміст:

1. Вступ до принципів здорового харчування.
2. Програми фізичних вправ, адаптовані під різний рівень фізичної підготовки.
3. Психосвітні заходи щодо профілактики шкідливих звичок (куріння, алкоголь).
4. Навчання технік релаксації для підтримки балансу між тілом і розумом.

Методи:

- Лекції.
- Практичні заняття з фізкультури.
- Групові обговорення.

Заняття 19. Оцінка професійних інтересів та навичок

- Психологічні тести на профорієнтацію.
- Індивідуальні консультації.

Заняття 20. Підготовка резюме

- Теоретичні основи написання резюме.
- Практика складання резюме.

Заняття 21. Навички проходження співбесіди

- Типові питання і відповіді.
- Рольова гра інтерв'ю.

Заняття 22. Планування кар'єри

- Визначення цілей та шляхів їх досягнення.
- Розробка індивідуального плану.

Заняття 23. Пошук роботи: ресурси та підтримка

- Огляд сервісів і служб допомоги ветеранам.
- Практичні поради щодо пошуку роботи.

Заняття 24. Взаємодія з потенційними роботодавцями

- Як презентувати себе.
- Вправи на самопрезентацію.

Заняття 25. Психологічна підготовка до нової роботи

- Робота зі страхами та невпевненістю.
- Техніки саморегуляції.

Заняття 26. Підсумки професійного модуля

- Аналіз досягнень.
- Планування подальшої роботи.

Організаційні особливості

- Груповий формат: 10–15 учасників в групі.
- Розподіл на групи: Ветеранів поділено на експериментальну (учасники програми) та контрольну (без участі у програмі) групи для оцінки ефективності.
- Тривалість: Май 2024 – вересень 2024.
- Форма проведення: Очні заняття з можливістю дистанційної підтримки через онлайн-платформи (Zoom, Teams).

- Залучення родин: Організація 2 зустрічей за участі родин для посилення соціальної підтримки.
- Волонтерська підтримка: Залучення волонтерів для мотивації та організаційної допомоги.

Матеріали та ресурси

- Робочі зошити учасників з описом вправ.
- Відеоматеріали з інструкціями технік релаксації.
- Методичні посібники для тренерів.
- Перелік контактів служб підтримки ветеранів.

Робочий зошит учасника

ПРОГРАМА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ВЕТЕРАНІВ «RESILIVETS»

**Модуль 1. Вступ до адаптації: знайомство, постановка цілей, розуміння ресурсів**

Заняття 1. Вітальна сесія: Знайомство та створення безпечного простору

Мета: Познайомитися з учасниками, створити довірливу атмосферу, сформулювати правила взаємодії.

Вправа: "Моє ім'я і моя історія"

- Представтесь коротко (ім'я, звідки ви, що вас привело на програму).
- Напишіть 3 слова, які описують вас зараз.

Мої 3 слова:

1. _____
2. _____
3. _____

Заняття 2. Розуміння адаптації: що це і навіщо?

Мета: Ознайомитись із поняттям соціально-психологічної адаптації, визначити власне розуміння.

Питання для саморефлексії:

- Що для мене означає адаптація?
- Які зміни у житті я вже відчув (або очікую)?

Мої думки:

Заняття 3. Визначення особистих цілей адаптації

Мета: Сформулювати чіткі та реалістичні цілі, які учасник хоче досягти в рамках програми.

Вправа: SMART-цілі

- Напишіть свої цілі, які відповідають принципу SMART (конкретні, вимірні, досяжні, релевантні, обмежені в часі).

Моя головна ціль:

Додаткові цілі:

1. _____
2. _____

Заняття 4. Визначення ресурсів та підтримки

Мета: Усвідомити свої внутрішні і зовнішні ресурси, які допомагають у процесі адаптації.

Питання:

- Хто чи що мене підтримує?
- Які мої сильні сторони?
- Що допомагає мені зберігати спокій у стресових ситуаціях?

Мої відповіді:

Заняття 5. Визначення бар'єрів і труднощів у процесі адаптації

Мета: Виявити можливі складнощі, які заважають адаптації, та способи їх подолання.

Вправа: SWOT-аналіз особистої ситуації

- Сильні сторони
- Слабкі сторони
- Можливості
- Загрози

Мої записи:

Сильні сторони:

Слабкі сторони:

Можливості:

Загрози:

Загальні нотатки модуля 1

Завдання для домашньої роботи

- Продовжити рефлексію цілей та ресурсів.
- Записати три ситуації, де ви відчували власну силу чи підтримку.