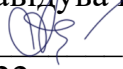


Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра соціальної роботи та інклюзивної освіти

Допущено до захисту
Завідувач кафедри

Катерина ПЕТРОВСЬКА
«22» листопада 2025

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ
ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ**

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувач другого (магістерського)
рівня вищої освіти, групи М22СР(б)
Галузь знань 23 Соціальна робота
Спеціальність 231 Соціальна робота
Освітньо-професійна програма: «Поствоєнна
соціально-психологічна реабілітація»
Михайло ПИСКУН

Керівник: к. пед. н., доц. Анастасія ТУРГЕНЄВА

Рецензент: к. псих. н., доц. Олена СТАРИНСЬКА

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ	6
1.1. Поняття, сутність та структура соціально-психологічної адаптації особистості	6
1.2. Психологічні особливості ветеранів війни як соціальної групи.....	12
1.3. Теоретичні підходи та моделі адаптації ветеранів до цивільного життя .	17
Висновки до першого розділу	23
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ	24
2.1. Аналіз сучасного стану соціально-психологічної підтримки ветеранів в Україні	24
2.2 Шляхи вдосконалення системи соціально-психологічної підтримки ветеранів у процесі адаптації до цивільного життя.....	40
Висновки до другого розділу	49
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	53

ВСТУП

В сучасних умовах, коли українське суспільство переживає наслідки тривалого збройного конфлікту та масштабної мобілізації громадян проблема соціально-психологічної адаптації ветеранів війни до цивільного життя набуває особливої ваги. Повернення військовослужбовців до мирного середовища супроводжується низкою труднощів – від психологічних і соціальних до професійних і ціннісно-світоглядних. Пережитий бойовий досвід, втрати побратимів, фізичні травми, а також порушення звичного соціального функціонування призводять до формування складних емоційних станів, посттравматичних розладів, проблем у комунікації та реінтеграції в родину і громаду.

Соціально-психологічна адаптація ветеранів є процесом багатовимірним і тривалим, який передбачає не лише відновлення психологічної рівноваги, але й переосмислення власної ідентичності, пошук нових соціальних ролей, формування мотивації до самореалізації у мирних умовах. Ветерани часто стикаються з труднощами у працевлаштуванні, нерозумінням з боку суспільства, стигматизацією або байдужістю, що ускладнює процес інтеграції. У цьому контексті особливої значущості набуває вивчення ефективних моделей соціально-психологічної підтримки, спрямованих на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, формування стійкості до стресу, зміцнення соціальних зв'язків і підвищення рівня соціального благополуччя.

У межах цієї проблематики спостерігається зростаючий науковий інтерес з боку вітчизняних дослідників. Психологічні аспекти бойової травми, ПТСР та етапів психічної адаптації ветеранів вивчають О. Субота, С. Чуніхіна, О. Єна, Л. Чуприна, Г. Іванова, І. Назаревич. Соціально-педагогічні підходи до підтримки та ресоціалізації колишніх військовослужбовців аналізують Т. Семигіна, І. Зверєва, О. Безпалько, І. Бондаренко, О. Карабін, Л. Товкан. У контексті розробки реабілітаційних програм та мультидисциплінарного супроводу ветеранів активно працюють О. Осадчий, Т. Беляєва, Г. Турчинова,

І. Губська, М. Єщенко, О. Кочубей. Нарешті, нормативно-правові та інституційні механізми підтримки ветеранів досліджують І. Когут, М. Мудрак, О. Ярема.

Особливу роль у процесі соціально-психологічної адаптації ветеранів війни до цивільного життя відіграють фахівці соціальної роботи, психологи та громадські організації, які безпосередньо працюють із ветеранами. Вони потребують науково обґрунтованих інструментів, методик і програм, здатних сприяти успішній адаптації військових до цивільного життя, відновленню їх психічного здоров'я, соціальної активності та відчуття власної значущості.

Комплексне осмислення означеної проблеми в українському науковому дискурсі формує підґрунтя для подальшого поглиблення теоретичних підходів та розробки практично орієнтованих програм психосоціального супроводу ветеранів, що й обґрунтовує вибір теми дослідження: «Соціально-психологічні особливості адаптації ветеранів війни до цивільного життя».

Об'єкт дослідження: процес адаптації ветеранів війни до умов цивільного життя.

Предмет дослідження: соціально-психологічні особливості, чинники та механізми процесу адаптації ветеранів війни до цивільного середовища.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та практично розкрити соціально-психологічні особливості адаптації ветеранів війни до цивільного життя, а також визначити шляхи вдосконалення системи соціально-психологічної підтримки ветеранів у процесі адаптації до цивільного життя.

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність, структуру та компоненти соціально-психологічної адаптації особистості на основі аналізу наукових підходів.

2. Охарактеризувати психологічні особливості ветеранів війни як специфічної соціальної групи, визначити основні труднощі їх адаптації до цивільного життя та проаналізувати сучасні теоретичні моделі та підходи до соціально-психологічної адаптації ветеранів.

3. Здійснити аналіз сучасного стану соціально-психологічної підтримки ветеранів в Україні.

4. Визначити шляхи вдосконалення системи соціально-психологічної підтримки ветеранів у процесі адаптації до цивільного життя.

Методи дослідження: *теоретичні методи* (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація, класифікація, контент-аналіз); *емпіричні методи* (моніторинг).

Структура дослідження: робота складається з вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури. Загальний обсяг роботи становить 55 сторінки, із них основного тексту – 53 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

1.1. Поняття, сутність та структура соціально-психологічної адаптації особистості

Проблема адаптації особистості до змінних умов життєдіяльності є ключовою у сучасному соціально-психологічному дискурсі, особливо в контексті поствоєнного суспільства. Поняття соціально-психологічної адаптації розглядається як складний, динамічний процес взаємодії особистості з соціальним середовищем, що забезпечує відновлення внутрішньої рівноваги, соціального функціонування та особистісного зростання. Актуальність вивчення даного феномена зростає при аналізі досвіду ветеранів війни, яким необхідно наново інтегруватися у цивільне життя.

Поняття «адаптація» має міждисциплінарний характер і широко використовується в біології, психології, соціології, педагогіці, соціальній роботі та суміжних науках. Незважаючи на різноманіття підходів, у всіх випадках адаптація розглядається як процес пристосування системи до змін зовнішнього або внутрішнього середовища з метою збереження її цілісності, стабільності та ефективного функціонування.

У біологічному контексті адаптація визначається як сукупність морфологічних, фізіологічних і поведінкових змін, що забезпечують виживання організму в конкретних умовах. Це розуміння стало основою для формування загального поняття адаптації у психології та соціальних науках [6, с. 66].

У психології адаптація трактується як процес активної взаємодії індивіда з оточенням, що забезпечує підтримання психічної рівноваги, задоволення потреб та ефективну поведінку в умовах змін. Адаптацію – взаємопроникнення зовнішніх умов і внутрішніх можливостей особистості.

У *соціальній психології* поняття адаптації тісно пов'язане з інтеграцією індивіда в соціум, формуванням нових соціальних зв'язків і ролей, розвитком навичок взаємодії. В. Алещенко підкреслює, що соціально-психологічна адаптація полягає у гармонізації відносин між індивідом і групою, а також у засвоєнні норм і цінностей спільноти [1, с. 7].

У *соціальній роботі* адаптація трактується як процес соціального становлення особистості, що перебуває в складних життєвих обставинах або зазнала змін у життєвому укладі (наприклад, ветерани війни, ВПО, люди з інвалідністю).

Отже, адаптація – це не лише процес пасивного пристосування, а й активне перетворення особистістю власного внутрішнього стану та зовнішніх умов задля досягнення стабільності, гармонії та розвитку. У контексті ветеранів війни адаптація набуває особливої ваги як критично важливий процес повернення до мирного життя.

Соціально-психологічна адаптація – це складний, динамічний і багаторівневий процес, що поєднує як психологічні, так і соціальні механізми пристосування особистості до змін у навколишньому середовищі. Її інтегративний характер полягає в одночасному впливі зовнішніх соціальних чинників та внутрішніх психологічних процесів на поведінку, свідомість і функціонування індивіда. Особливо актуальним розгляд цього феномену є в умовах глибоких життєвих трансформацій, таких як повернення ветеранів війни до мирного життя.

Соціально-психологічна адаптація охоплює дві основні взаємозалежні площини:

– соціальну, яка передбачає інтеграцію особистості у нове соціальне середовище, засвоєння його норм, цінностей, вимог і ролей, встановлення контактів з оточенням;

– психологічну, яка стосується внутрішнього прийняття нової реальності, регуляції емоційного стану, формування нових цілей, переконань, моделей поведінки [8, с. 123].

Успішна адаптація можлива лише за умови гармонійної взаємодії цих площин. З одного боку, соціум впливає на особистість, ставить перед нею вимоги і обмеження, з іншого – сама особистість активно реагує, трансформує ці впливи у прийнятну форму, вибудовує стратегії подолання і самореалізації.

Інтегративність процесу проявляється у взаємодії кількох складових:

- поведінкової – зміна форм соціальної активності, адаптація до нових вимог (наприклад, перехід від військової до цивільної поведінки);
- когнітивної – переосмислення життєвого досвіду, адаптація мислення до нових умов;
- емоційної – регуляція емоцій, подолання внутрішнього напруження, страху, тривоги;
- мотиваційної – формування нових цілей, мотивації до змін, активності;
- соціальної – відновлення чи побудова соціальних зв'язків, рольова адаптація [12, с. 299].

Особливе значення має здатність особистості використовувати внутрішні ресурси: психологічну стійкість, емоційну компетентність, здатність до саморефлексії та саморегуляції. Водночас суттєвим є і вплив зовнішнього середовища: наявність підтримуючих соціальних зв'язків, доступ до ресурсів (робота, освіта, медична і психологічна допомога), рівень толерантності та прийняття з боку суспільства.

У контексті ветеранів війни соціально-психологічна адаптація – це не лише повернення до звичних умов життя, а якісно нове перепрограмування себе як особистості в нових реаліях. Вони мають справу з посттравматичними реакціями, зміною ідентичності, втратою соціального статусу, розривом зв'язків, що часто призводить до дезадаптації. У цьому випадку адаптація не є одномоментною дією, а тривалим процесом, що може включати як регрес, так і поступове зростання.

Важливим елементом інтегративної адаптації є включення механізмів подолання (coping strategies) – як конструктивних (пошук підтримки, активне

вирішення проблем), так і деструктивних (ізоляція, уникнення, агресія). Від вибору цих стратегій багато в чому залежить успішність адаптації.

Соціально-психологічна адаптація як складний інтегративний процес має багаторівневу структуру, яка охоплює кілька взаємопов'язаних компонентів. Кожен із них відображає специфічні аспекти функціонування особистості в новому соціальному середовищі та забезпечує цілісність адаптаційного процесу.

1. *Когнітивний компонент* пов'язаний зі сприйняттям, осмисленням і оцінкою нових соціальних умов. Він включає уявлення про себе в новому контексті, ставлення до змін, очікування, переконання та установки щодо навколишнього середовища. У ветеранів війни цей компонент може бути ускладнений впливом травматичного досвіду, що формує негативні когнітивні схеми або викривлене сприйняття соціальної реальності.

2. *Емоційний компонент* відображає емоційне ставлення до нових умов життя, переживання, пов'язані з втратою, змінами, невизначеністю. Для адаптації важливою є здатність до емоційної регуляції, тобто контроль і вираження почуттів у socially acceptable спосіб. У ветеранів часто спостерігаються труднощі в цій сфері – зокрема, тривожність, гнів, емоційна нестабільність, депресивні реакції.

3. *Поведінковий компонент* охоплює активну діяльність особистості, спрямовану на зміну умов життя або пристосування до них. Він включає соціальну активність, участь у комунікації, побутові навички, професійну діяльність. Адаптивна поведінка – це показник ефективного функціонування в новому середовищі.

4. *Ціннісно-смісловий компонент* пов'язаний із пошуком сенсу в новому досвіді, переосмисленням життєвих цілей, формуванням нової ідентичності. Саме цей компонент відіграє ключову роль у глибокій внутрішній трансформації особистості після травматичних подій [18, с. 209].

Структура соціально-психологічної адаптації охоплює взаємодію пізнавальних, емоційних, поведінкових і ціннісно-сміслових процесів, які в

комплексі забезпечують ефективне функціонування особистості в нових умовах життя.

Оцінювання ефективності процесу соціально-психологічної адаптації ґрунтується на визначенні низки критеріїв, які дозволяють встановити ступінь пристосування особистості до нових умов життєдіяльності. Особливо це важливо для аналізу адаптації таких вразливих категорій, як ветерани війни, які пережили значні психосоціальні зміни.

До ключових критеріїв успішної адаптації належать:

- емоційна стабільність – відсутність різких перепадів настрою, зниження рівня тривожності, агресивності, депресивності;
- соціальна активність – здатність особистості взаємодіяти з оточенням, брати участь у соціальних, трудових, сімейних процесах;
- задоволеність життям – позитивне оцінювання власного становища, відчуття сенсу життя, перспективності;
- адекватна самооцінка – прийняття себе, віра у власні сили, здатність до рефлексії та саморозвитку;
- гнучкість мислення та поведінки – вміння адаптувати стратегії поведінки до нових ситуацій, відкритість до змін [24].

Водночас у науковій літературі виділяють рівні адаптованості особистості, які демонструють динаміку цього процесу:

- високий рівень – особистість демонструє психологічну стійкість, ефективну комунікацію, конструктивне вирішення проблем, позитивне ставлення до себе й оточення;
- середній рівень – адаптація відбувається з незначними труднощами; спостерігаються окремі ознаки напруження, але особистість справляється з вимогами середовища;
- низький рівень – виявляється дезадаптація: тривожність, замкненість, уникнення соціальних контактів, деструктивна поведінка, ознаки психоемоційного виснаження [27, с. 132].

Для ветеранів війни, які повертаються до цивільного життя, ці критерії є надзвичайно важливими для планування індивідуального маршруту психологічної та соціальної підтримки. Вчасне виявлення рівня адаптованості дає змогу розробити ефективні інтервенції та запобігти подальшій дезадаптації.

Соціально-психологічна адаптація є не лише процесом пристосування до змінених умов життя, а й передумовою повноцінного особистісного розвитку та ефективного функціонування людини в соціумі. Вона дозволяє зберігати психічну рівновагу, формувати нові життєві орієнтири, відновлювати відчуття контролю над подіями та впевненість у власних силах. Для ветеранів війни, які повертаються до цивільного життя після участі в бойових діях, адаптація є визначальним фактором відновлення особистої цілісності та соціальної активності.

Завдяки адаптації індивід поступово інтегрується в соціальне середовище, засвоює нові соціальні ролі, встановлює міжособистісні зв'язки та відновлює продуктивну взаємодію з суспільством. Водночас, успішна адаптація сприяє розвитку рефлексивних здібностей, емоційної саморегуляції, ціннісної переорієнтації, що є підґрунтям для особистісного зростання.

Недостатній рівень адаптованості, навпаки, може призводити до соціальної ізоляції, девіантної поведінки, втрати сенсу життя. Тому соціально-психологічна адаптація виступає критично важливою умовою реінтеграції в суспільство, підтримання психічного здоров'я і розкриття особистісного потенціалу людини, яка пережила кризовий досвід.

Таким чином, соціально-психологічна адаптація є складним багаторівневим процесом, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та ціннісно-сміслові аспекти функціонування особистості. У сучасних умовах, особливо для ветеранів війни, вона набуває виняткового значення як механізм відновлення психологічної рівноваги та інтеграції у цивільне життя. Адаптація поєднує внутрішні ресурси особистості й зовнішні соціальні впливи, має чітко визначені критерії ефективності та проявляється на різних рівнях. Її

успішність є основою особистісного зростання, соціального функціонування та формування нової ідентичності після пережитої кризи.

1.2. Психологічні особливості ветеранів війни як соціальної групи

Ветерани війни є специфічною соціальною групою, досвід якої тісно пов'язаний із глибокими психологічними трансформаціями, викликаними участю в бойових діях, перебуванням у зоні підвищеної небезпеки, втратою побратимів, пораненнями, травмами, перебуванням у полоні тощо. Вони становлять окрему соціально-психологічну групу, яка формується на основі спільного досвіду участі в бойових діях та подальшого життя після повернення до мирного середовища. Їхній досвід, як правило, є глибоко травматичним, включає контакт зі смертю, насильством, пораненнями, втратою близьких, високим рівнем стресу, що формує унікальні особливості сприйняття світу, соціальної поведінки та психологічного стану.

На рівні соціології та психології ветеранів війни розглядають як групу з вираженою колективною ідентичністю. Її члени об'єднані не лише юридичним статусом чи участю у військових діях, але й специфічним баченням реальності, набором цінностей, норм поведінки, які сформувалися в умовах війни. Ветерани нерідко ідентифікують себе передусім через приналежність до військової спільноти, що ускладнює їхнє повернення до цивільних ролей.

У цивільному суспільстві така група часто виявляється соціально уразливою, стикається з нерозумінням, стигматизацією або недостатнім рівнем підтримки. Ветерани можуть відчувати себе ізольованими, неприйнятими, що підсилює їхню внутрішню напругу та ускладнює адаптацію. Особливо гостро це проявляється за відсутності системної державної підтримки, психологічної допомоги, можливостей для працевлаштування та реалізації соціального потенціалу [23, с. 87].

Водночас ця спільнота характеризується високим рівнем згуртованості, взаємної підтримки та довіри всередині групи. Нерідко саме ветеранські

об'єднання стають джерелом ресурсів для реадaptaції – через спільну діяльність, волонтерство, обмін досвідом і моральну підтримку.

Участь у бойових діях є одним із найпотужніших психотравмуючих чинників, який залишає глибокий слід у свідомості та поведінці особистості. Військовослужбовці під час війни зазнають постійного стресу, перебувають у стані небезпеки, стають свідками або учасниками жорстоких подій, що спричиняє серйозні зміни в емоційній, когнітивній та поведінковій сферах. Після повернення з фронту ці зміни часто перешкоджають ефективній соціальній адаптації та повноцінному функціонуванню в мирному житті.

Одним із найпоширеніших наслідків є *посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)*, що супроводжується нав'язливими спогадами про травматичні події, підвищеною тривожністю, порушенням сну, емоційною відчуженістю, підозрілістю та агресивністю. У багатьох ветеранів спостерігаються симптоми депресії, панічних атак, емоційної притупленості, виникнення провини вцілілого, а також суїцидальні думки.

У когнітивній сфері можуть виникати труднощі з концентрацією уваги, пам'яттю, логічним мисленням. Це пов'язано як із психоемоційним виснаженням, так і з неврологічними змінами, які виникають внаслідок тривалого стресу або поранень.

На поведінковому рівні наслідки бойового досвіду проявляються у соціальній замкненості, агресії, різкій зміні моделей комунікації, зловживанні алкоголем або психоактивними речовинами як засобах уникнення травматичних спогадів.

Такі симптоми суттєво ускладнюють процес повернення до цивільного життя, створюють бар'єри у спілкуванні з родиною, друзями, роботодавцями. Вчасне виявлення та розуміння психологічних наслідків участі у війні є основою для надання ефективної психосоціальної підтримки ветеранам та розробки індивідуальних маршрутів їхньої реінтеграції в суспільство [26, с. 259].

Досвід участі у бойових діях істотно змінює емоційно-вольову та когнітивну сферу особистості ветерана, впливаючи як на його внутрішній психічний стан, так і на здатність до ефективної взаємодії з навколишнім середовищем. Ці зміни часто мають довготривалий характер і потребують глибокої психосоціальної корекції.

Емоційно-вольова сфера ветеранів війни характеризується, з одного боку, підвищеною емоційною чутливістю, а з іншого — емоційною притупленістю або блокуванням емоцій. Нерідко фіксуються такі реакції, як підвищена дратівливість, агресивність, раптові спалахи гніву, що можуть виникати без видимих причин. Часто спостерігається емоційна холодність, що є наслідком адаптивного механізму, сформованого в умовах війни для виживання. У вольовій сфері може спостерігатися суперечливість: з одного боку — дисциплінованість, рішучість, витривалість, з іншого — апатія, безініціативність, втрата мотивації в мирному житті.

Когнітивна сфера також зазнає змін. У ветеранів фіксуються труднощі з концентрацією уваги, порушення короткочасної та довготривалої пам'яті, уповільнення темпу мислення. Частими є прояви нав'язливих думок, зациклення на травматичних подіях, песимістичні установки щодо майбутнього. Усе це впливає на здатність до прийняття рішень, планування, вирішення повсякденних завдань, професійної діяльності.

Порушення в емоційно-вольовій та когнітивній сфері є ключовими перешкодами в адаптації ветеранів до цивільного життя. Їхнє розуміння дозволяє фахівцям соціальної та психологічної допомоги будувати ефективні індивідуалізовані стратегії супроводу та підтримки цієї категорії осіб [14, с. 95].

Після повернення з війни ветерани часто зіштовхуються з низкою складних міжособистісних та сімейних проблем, які суттєво впливають на їхню соціально-психологічну адаптацію. Перехід із бойового середовища до мирного життя потребує не лише зовнішньої інтеграції, а й глибокої

перебудови внутрішнього світу особистості, що нерідко супроводжується внутрішнім конфліктом та емоційним відчуженням.

Однією з найпоширеніших проблем є порушення емоційного зв'язку з близькими. Через емоційну притупленість, ПТСР або травматичні переживання ветеран може не виявляти тепла, підтримки чи співчуття, що призводить до відчуження в родині. Діти й партнери нерідко не розуміють змін у поведінці ветерана, а сам ветеран – не завжди здатен пояснити чи контролювати власні реакції.

Часто спостерігаються сімейні конфлікти, викликані змінами у ролях: у бойових умовах ветеран звик до чіткої ієрархії, наказів і рішень, які не потребували обговорення. Такий стиль поведінки може переноситися у сім'ю, де взаємодія вимагає гнучкості, діалогу та емоційного контакту. Також може виникати проблема ревнощів, тривоги за безпеку родини, потреба в гіперконтролі.

Ще однією важливою проблемою є соціальна ізоляція, зниження рівня довіри до інших, уникання спілкування, навіть із найближчими. Це може супроводжуватись агресивною або саморуйнівною поведінкою, що дестабілізує родинну систему.

Нерідко виявляється потреба ветеранів у спілкуванні лише з тими, хто «пройшов те саме», тобто іншими ветеранами. У таких випадках сім'я може сприйматись як «чужа» або така, що не здатна зрозуміти [13, с. 37].

Усе це підкреслює необхідність психосоціального супроводу не лише самих ветеранів, а й їхніх родин, спрямованого на відновлення довіри, навчання навичкам ефективної комунікації та формування підтримуючого середовища.

Попри складні психологічні наслідки участі у бойових діях, багато ветеранів володіють внутрішніми та зовнішніми ресурсами, що сприяють їхньому особистісному відновленню та психологічній стабілізації. Саме активізація цих ресурсів є ключем до ефективної реадаптації до мирного життя, подолання наслідків травми та відновлення цілісності особистості.

До внутрішніх ресурсів насамперед належать:

- життєстійкість (ресилієнтність) – здатність зберігати психологічну рівновагу в умовах стресу та швидко відновлюватися після труднощів;
- особистісна відповідальність – прийняття власного досвіду та рішень, готовність до самостійного вирішення життєвих проблем;
- вольові якості – витривалість, рішучість, самодисципліна, сформовані в умовах служби;
- духовно-моральні опори - віра, цінності, ідеї, що надають сенсу пережитому і допомагають інтегрувати досвід війни в життєвий шлях.

Важливим є також розвиток рефлексивних здібностей, здатності до самоаналізу, критичного осмислення подій, переоцінки життєвих пріоритетів. Для багатьох ветеранів поштовхом до особистісного зростання стає усвідомлення потреби допомагати іншим – участь у волонтерстві, громадській діяльності, підтримка побратимів.

Серед зовнішніх ресурсів важливу роль відіграють:

- сім'я та близьке оточення, які забезпечують емоційну підтримку;
- групи взаємодопомоги, ветеранські спільноти, що створюють атмосферу розуміння та довіри;
- професійна психологічна допомога (індивідуальна або групова терапія);
- соціальні програми, що включають реабілітацію, навчання, працевлаштування [9, с. 38].

Актуалізація цих ресурсів дозволяє ветеранові не лише подолати наслідки травматичного досвіду, а й трансформувати його у джерело сили, саморозвитку й нової життєвої ролі в цивільному суспільстві.

Таким чином, ветерани війни становлять особливу соціально-психологічну групу з унікальним досвідом та специфічними потребами. Їхня адаптація до мирного життя ускладнюється глибокими психологічними наслідками участі у бойових діях, змінами в емоційно-вольовій та когнітивній сферах, а також численними міжособистісними й сімейними труднощами.

Водночас саме у ветеранів зберігається значний ресурс для відновлення: життєстійкість, внутрішня сила, згуртованість, досвід подолання криз. Розуміння цих особливостей є передумовою для ефективної соціально-психологічної підтримки, спрямованої на стабілізацію, реінтеграцію та особистісне зростання ветеранів у післявоєнному суспільстві.

1.3. Теоретичні підходи та моделі адаптації ветеранів до цивільного життя

Вивчення процесу адаптації ветеранів до мирного життя ґрунтується на міждисциплінарному підході, що поєднує психологічні, соціологічні, педагогічні, правові й медичні знання. Такий підхід дозволяє розглядати адаптацію як цілісний, багатовимірний процес, що охоплює зміни у свідомості, поведінці, соціальних ролях та системі взаємин особистості, яка пережила екстремальні умови війни.

На методологічному рівні вивчення адаптації ветеранів базується на загальнонаукових принципах:

- системності – розгляд адаптації як єдності психологічних, соціальних, фізіологічних і культурних факторів;
- особистісно-орієнтованості – визнання унікальності досвіду кожного ветерана, повага до його внутрішнього світу та потреб;
- детермінації – розуміння, що психосоціальні зміни обумовлені як зовнішніми впливами (середовище, події), так і внутрішніми властивостями (характер, ресурси);
- гуманізму – пріоритету особистісного благополуччя, гідності та прав людини [5, с. 160].

Серед ключових наукових концепцій варто виділити:

- біопсихосоціальну модель адаптації, яка поєднує фізіологічні реакції на стрес, психологічні механізми подолання та соціальні умови підтримки;

- кризову теорію – трактує адаптацію як відповідь на життєві кризи, які потребують реконструкції ідентичності;
- ресурсний підхід – орієнтується на виявлення й активізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів ветерана;
- екзистенційно-гуманістичну парадигму, що розглядає адаптацію як пошук смислу та особистісного зростання через подолання страждань [2, с. 146].

У контексті соціальної роботи та психологічної підтримки адаптація ветеранів розглядається не лише як відновлення втраченого, а як потенціал для формування нової життєвої позиції, конструктивної участі в суспільстві й реалізації власного досвіду на благо інших.

Проблема соціально-психологічної підтримки ветеранів війни в Україні стала особливо актуальною після 2014 року, коли розпочалася російсько-українська війна, а після 2022 року – набула масштабів національного виклику. Суспільство стикається з необхідністю забезпечити ефективну реінтеграцію сотень тисяч військовослужбовців, які пройшли бойові дії, зазнали фізичних і психологічних травм, втратили побратимів і пережили глибокі особистісні трансформації. У цьому контексті соціально-психологічна підтримка ветеранів розглядається не лише як гуманітарний обов'язок, а як ключовий чинник національної безпеки, соціальної згуртованості та стабільності.

В Україні поступово формується система знань і практичних підходів до підтримки ветеранів, які ґрунтуються на поєднанні:

- медико-психологічного підходу – акцент на лікуванні ПТСР, депресій, тривожних розладів;
- психосоціального підходу – комплексна допомога, що поєднує психологічну підтримку з соціальним супроводом;
- реабілітаційного підходу – інтеграція медичних, фізичних, психоемоційних та соціальних заходів;
- ресурсного підходу – мобілізація внутрішніх та зовнішніх ресурсів ветерана для подолання труднощів;

– системно-екологічного підходу – розгляд ветерана в контексті його соціального оточення, взаємодії з родиною, спільнотою, державними інституціями.

Науковці акцентують на необхідності індивідуалізації допомоги, врахування особистісних, культурних, регіональних відмінностей, попереднього досвіду ветерана, а також активного залучення громади до процесу адаптації [2, с. 82].

У відповідь на виклики війни держава поступово формує правову базу та політики підтримки ветеранів. До ключових документів належать:

- Закон України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» [2];
- Національна стратегія створення безбар'єрного простору в Україні (включає компонент ветеранської підтримки) [15];
- Стратегія розвитку системи психічного здоров'я в Україні до 2030 року, де ветерани – одна з цільових груп [22].

Утім, нормативна база часто відстає від реальних потреб і потребує подальшої конкретизації, координації між секторами та фінансового забезпечення.

З метою реінтеграції ветеранів в Україні реалізуються такі державні й місцеві програми:

- Центри надання допомоги ветеранам при ОДА/МВА;
- Центри психологічної реабілітації ветеранів (зокрема в межах Міністерства у справах ветеранів);
- Єдина платформа підтримки ветеранів «Я – Ветеран», що містить онлайн-сервіси, юридичну інформацію, базу вакансій тощо;
- Ветеранські простори у містах України – відкриті платформи для спілкування, навчання, підтримки та самореалізації ветеранів.

На рівні громад діють муніципальні програми соціального захисту, деякі з яких передбачають залучення фахівців із соціальної роботи, психологів, юристів, кар'єрних радників тощо.

Однією з перспективних форм соціально-психологічної підтримки ветеранів є психоедукаційні програми – систематичне навчання ветеранів і членів їхніх родин навичкам саморегуляції, управління емоціями, налагодження стосунків, розв’язання конфліктів. Такі програми реалізуються як у формі групової роботи, так і через онлайн-платформи [17].

Крім того, активно впроваджуються цифрові інструменти підтримки: мобільні застосунки з медитаціями, дихальними вправами, психологічними техніками, телемедицина, чати підтримки. Це особливо актуально для ветеранів із малодоступних або деокупованих територій.

Попри наявні досягнення, система підтримки ветеранів в Україні залишається фрагментованою, залежною від місцевих ресурсів і недостатньо інтегрованою. Відсутність єдиного координаційного механізму, дефіцит фахівців, стигматизація психічних проблем та недовіра до державних інституцій ускладнюють процес реінтеграції.

У перспективі важливо: посилити міжвідомчу взаємодію; забезпечити стандартизацію послуг; інвестувати в підготовку фахівців соціальної сфери; активніше залучати ветеранів до процесу ухвалення рішень; розширювати партнерства з міжнародними структурами.

Отже, вітчизняна система соціально-психологічної підтримки ветеранів перебуває в активній фазі становлення, і її ефективність залежить від здатності інтегрувати кращі міжнародні практики, ресурсну базу громадянського суспільства та цілісне бачення державної політики. У центрі цих зусиль має бути людина – ветеран як носій гідності, досвіду і потенціалу, який може бути цінним для всього суспільства.

Соціально-психологічна робота з ветеранами, які повертаються до мирного життя після участі в бойових діях, має бути комплексною, індивідуалізованою та заснованою на принципах поваги до досвіду особистості, її гідності та автономії. Метою такої роботи є не лише подолання наслідків травматичних подій, а й формування нової життєвої стратегії,

інтеграція в громаду, відновлення соціальних зв'язків, професійна та особистісна реалізація.

Індивідуальні форми роботи:

Психологічне консультування. Це одна з базових форм, яка передбачає створення безпечного простору для вираження емоцій, переосмислення життєвого досвіду, зниження рівня тривожності, агресії, провини. Консультування може бути короткотривалим (кризовим) або довготривалим (поглибленим).

Індивідуальна психотерапія. Залежно від потреб застосовуються:

- когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – для корекції деструктивних установок і моделей поведінки;
- EMDR (десенсибілізація та переробка травматичного досвіду рухами очей);
- гуманістична терапія – для розвитку самоприйняття й пошуку сенсу;
- екзистенційна терапія – для подолання кризи ідентичності, зокрема після втрати військової ролі.

Коучинг і соціальне наставництво. Спрямоване на досягнення конкретних життєвих цілей (працевлаштування, розвиток бізнесу, відновлення родинних стосунків). Наставником часто виступає інший ветеран, що вже пройшов шлях адаптації.

Групові форми роботи:

Групи психологічної підтримки. Форма «рівний-рівному» (peer support), у межах якої ветерани діляться досвідом, отримують зворотний зв'язок, відчувають приналежність до спільноти. Такі групи зменшують відчуття ізоляваності та стигматизації.

Тренінгові програми. Спрямовані на розвиток соціальних навичок (комунікація, управління емоціями, розв'язання конфліктів, лідерство), профілактику емоційного вигорання, підвищення стресостійкості. Тренінги можуть бути як короткостроковими, так і структурованими у вигляді навчального курсу.

Психоедукація. Групове або індивідуальне навчання, яке включає:

- інформацію про ПТСР, депресію, агресію, шляхи подолання;
- формування навичок саморегуляції (дихальні техніки, релаксація, медитація);
- навчання взаємодії з рідними, повернення до соціальних і професійних ролей [28, с. 890].

Творчі та інтерактивні методи:

Арт-терапія (малювання, ліплення, музика, театр). Сприяє вираженню емоцій, зняттю напруги, інтеграції травматичного досвіду в прийнятний образ. Особливо ефективна при роботі з ветеранами, які мають труднощі з вербалізацією переживань.

Тілесно-орієнтовані методи. Масаж, йога, дихальні практики, вправи на відновлення зв'язку з тілом – знижують рівень тривоги, сприяють заземленню та відновленню фізичного відчуття безпеки.

Форум-театр та соціальні ігри. Дає можливість програвати складні соціальні ситуації, відновлювати навички конструктивної взаємодії, змінювати поведінкові стратегії [31, с. 83].

Інноваційні форми:

Цифрові сервіси. Мобільні застосунки (наприклад, «ТіЛі», «Розкажи мені», «VeteranHub online») дозволяють отримати швидкий доступ до інформації, дистанційного консультування, вправ на саморегуляцію.

Онлайн-групи підтримки. Актуальні для ветеранів із віддалених громад або осіб з інвалідністю. Дають можливість долучитися до спільноти без фізичної присутності [30, с. 121].

Таким чином, ефективна соціально-психологічна робота з ветеранами має охоплювати широкий спектр форм та методів, які відповідають їхнім індивідуальним потребам, рівню психологічної травматизації, мотивації та соціального контексту. Поєднання індивідуального підходу, групової підтримки та інноваційних рішень створює умови для повноцінної адаптації ветеранів до цивільного життя та їхнього особистісного зростання.

Висновки до першого розділу

У першому розділі нашого дослідження було розкрито сутність, структуру та теоретичні основи соціально-психологічної адаптації як складного багаторівневого процесу, що відіграє ключову роль у поверненні ветеранів війни до повноцінного цивільного життя. Адаптація розглядається як динамічна взаємодія між особистістю та соціальним середовищем, що забезпечує відновлення психологічної рівноваги, прийняття нових життєвих умов, формування адекватних соціальних ролей і внутрішню трансформацію особистості. У цьому контексті важливою є не лише здатність до пристосування, але й активна участь у зміні власного життєвого простору, переосмисленні досвіду війни та формуванні нової ідентичності.

Визначено, що ветерани війни - окрема соціально-психологічна спільнота з унікальним досвідом, високим рівнем згуртованості, але також значними викликами у сфері емоційної регуляції, міжособистісної взаємодії та когнітивної стабільності. Психологічні наслідки участі в бойових діях, зокрема посттравматичний стресовий розлад, емоційна притупленість, соціальна ізоляція, впливають на всі аспекти функціонування ветеранів у мирному середовищі. Водночас багато з них володіють цінними ресурсами особистісної стійкості, які можуть бути основою для успішної адаптації за умови належної підтримки.

Проаналізовано теоретичні підходи до вивчення адаптації ветеранів (біопсихосоціальну модель, ресурсний, екзистенційно-гуманістичний і системно-екологічний підходи), які акцентують на комплексності, міждисциплінарності та індивідуалізації допомоги.

Отже, глибоке теоретичне осмислення соціально-психологічної адаптації ветеранів дозволяє створити науково обґрунтовану основу для розробки ефективних практичних моделей реінтеграції та психосоціального супроводу.

РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

2.1. Аналіз сучасного стану соціально-психологічної підтримки ветеранів в Україні

Сучасний стан соціально-психологічної підтримки ветеранів в Україні визначається комплексом викликів, зумовлених наслідками повномасштабної війни, різким зростанням кількості осіб із бойовим досвідом та нагальною потребою у формуванні ефективної системи їх реінтеграції в цивільне життя.

Ветерани стикаються з широким спектром труднощів – від психологічних наслідків бойових дій і порушення соціальних зв'язків до проблем працевлаштування, доступу до послуг і соціальної адаптації. За цих умов особливої ваги набуває аналіз діючої системи підтримки, яка включає державні інституції, медичні заклади, центри соціальних служб, громадські організації та волонтерські ініціативи.

Дослідження сучасного стану дозволяє оцінити ефективність існуючих програм, виявити прогалини у наданні допомоги та визначити напрями вдосконалення. Це створює підґрунтя для розроблення цілісної моделі соціально-психологічної підтримки ветеранів, здатної відповідати реальним потребам поствоєнного суспільства.

Державний сектор представлений Міністерством у справах ветеранів, Міністерством оборони, Міністерством охорони здоров'я та органами місцевого самоврядування, які забезпечують доступ до реабілітаційних програм, ветеранських просторів, центрів ментального здоров'я та спеціалізованих медичних закладів. Поряд із цим важливу роль відіграють громадські та волонтерські організації, що реалізують програми психологічної допомоги, взаємопідтримки, реінтеграційні табори й тренінги.

Система активно розвивається під впливом міжнародних стандартів і рекомендацій ВООЗ, а також через потребу реагувати на зростання кількості

ветеранів унаслідок повномасштабної війни. Попри позитивні зміни, вона потребує подальшої координації, розширення доступності послуг, підвищення кваліфікації фахівців і посилення міжвідомчої співпраці.

Державна програма психологічної реабілітації ветеранів є ключовим інструментом реалізації державної політики у сфері збереження психічного здоров'я військовослужбовців, які повернулися з бойових дій. Її функціонування регламентується Законом України «Про статус ветеранів війни», постановами Кабінету Міністрів України та нормативними документами Міністерства у справах ветеранів. Головна мета програми – забезпечити ветеранам безоплатний, доступний і доказовий комплекс психологічної допомоги, необхідний для відновлення їхнього психоемоційного стану та успішної адаптації до мирного життя.

Основні завдання програми

- своєчасне виявлення психологічних наслідків бойового стресу, травми, симптомів ПТСР;
- запобігання розвитку хронічних психічних розладів;
- відновлення емоційної стабільності, когнітивних та поведінкових функцій;
- формування навичок саморегуляції та стресостійкості;
- підтримка сімей ветеранів як важливої частини реабілітаційного процесу.

Програма реалізується у співпраці Міністерства у справах ветеранів, Міністерства охорони здоров'я, Національної служби здоров'я України та органів місцевого самоврядування. Ветеран може отримати послуги психологічної реабілітації у закладах, які пройшли державну атестацію та уклали договір з Міністерство ветеранів чи НСЗУ. До них належать:

- державні та комунальні реабілітаційні центри;
- клініки та лікарні з відділеннями психічного здоров'я;
- центри ветеранів та ветеранські простори;
- спеціалізовані санаторно-курортні заклади;

– приватні психологічні центри, що мають відповідну акредитацію.

Фінансування здійснюється за принципом «гроші йдуть за ветераном», що дозволяє самостійно обирати заклад та тип послуги.

Програма включає широкий спектр терапевтичних інструментів та інтервенцій:

- первинну психодіагностику та скринінг на ПТСР, депресію, тривожні й адаптаційні розлади;
- індивідуальну психотерапію з використанням доказових методів: когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), ЕМДР-терапії, кризової інтервенції;
- групову терапію, психокорекційні тренінги, групи взаємопідтримки;
- психоедукаційні модулі для ветеранів і членів їхніх сімей;
- терапевтичні реабілітаційні програми (арттерапія, фізична активність, тілесні практики, робота з агресією та емоційною регуляцією);
- супровід у випадках суїцидальних ризиків, кризові втручання;
- підготовку до професійної та соціальної реінтеграції (м'які навички, навички комунікації, відновлення соціальних зв'язків).

Попри позитивні результати, програма має низку викликів: нерівний доступ у громадах, нестачу кваліфікованих фахівців у сфері травматерапії, недостатню кількість центрів психологічної реабілітації на сході та півдні країни, а також обмеженість довготривалої терапевтичної підтримки. Водночас існує потреба у розвитку мобільних психологічних команд, інтеграції сімейної терапії, стандартизації протоколів лікування ПТСР та посиленні міжвідомчої координації.

Загалом, державна програма психологічної реабілітації ветеранів відіграє вирішальну роль у формуванні національної системи підтримки військових, забезпечуючи доступ до професійної допомоги та сприяючи їхній успішній соціально-психологічній адаптації після повернення з війни.

Державна програма медичної реабілітації ветеранів, реалізована через Національну службу здоров'я України (НСЗУ), є важливою складовою комплексної системи відновлення військовослужбовців після участі в бойових

діях. Її основна мета – забезпечити безоплатний, доступний та стандартизований пакет медичних і реабілітаційних послуг, спрямованих на відновлення фізичного, психічного й соціального функціонування ветеранів, а також мінімізацію наслідків бойових травм та психологічних розладів, включно з ПТСР.

Програма функціонує в межах державних пакетів медичних гарантій, що фінансуються НСЗУ. До неї входять:

- пакет реабілітації в амбулаторних умовах,
- пакет реабілітації в стаціонарних умовах,
- пакет “Психічне здоров’я та психосоціальна підтримка”.

Заклади, які бажають надавати ці послуги ветеранам, повинні відповідати вимогам НСЗУ – мати мультидисциплінарну команду (лікар фізичної та реабілітаційної медицини, фізичний терапевт, ерготерапевт, психолог, логопед, психотерапевт), обладнання для реабілітації та стандартизовані протоколи взаємодії.

У межах програми ветерани мають право на такі послуги:

- первинну діагностику стану здоров’я, включно з психічним;
- психологічне консультування та психотерапію, засновану на доказових методах (КПТ, ЕМДР, кризова інтервенція);
- фізичну та ерготерапію для відновлення рухових функцій після травм;
- лікування та корекцію наслідків черепно-мозкових травм, контузій, ампутацій, поранень;
- соціальну реабілітацію, спрямовану на відновлення самостійності та повернення до активної діяльності;
- реабілітаційні плани, сформовані мультидисциплінарною командою та адаптовані до індивідуальних потреб;
- психоедукаційні програми, спрямовані на формування навичок стрес-та емоційної регуляції.

Особливості програми для ветеранів

Програма медичної реабілітації орієнтується на підходи WHO Rehabilitation 2030, що передбачають відновлення функцій, а не лише лікування симптомів. Для ветеранів це означає:

- комплексність підходу: фізичне + психічне + когнітивне відновлення;
- поступовий перехід від інтенсивної терапії до соціальної інтеграції;
- підтримку у налагодженні повсякденних навичок і професійного життя;
- залучення сім'ї до відновного процесу.

Хоч програма є масштабною та прогресивною, вона стикається з низкою труднощів: нерівномірністю розподілу реабілітаційних центрів у регіонах, браком спеціалістів у сфері травматерапії та психічного здоров'я, недостатньою кількістю стаціонарних місць для ветеранів з тяжкими пораненнями та ПТСР. Водночас реформа психічного здоров'я, розвиток центрів МГП (mental health points), мобільних команд та високотехнологічних реабілітаційних центрів створює умови для покращення доступності й ефективності цієї програми.

У такий спосіб державна програма медичної реабілітації ветеранів, що координується НСЗУ, виступає важливим інструментом повернення військових до активного суспільного життя, забезпечуючи системний і міждисциплінарний підхід до відновлення їхнього здоров'я [4].

Програма «Ветеранський простір» є однією з ключових ініціатив Міністерства у справах ветеранів України, спрямованих на створення доступної мережі сервісних центрів підтримки військових, ветеранів та членів їхніх сімей у громадах. Основна мета програми – забезпечити ветеранам комплексну соціально-психологічну, інформаційну та реінтеграційну допомогу в безпечному, інклюзивному та дружньому середовищі, максимально наближеному до місця їх проживання.

«Ветеранський простір» – це мультифункціональні хаби, що працюють за принципом «єдиного вікна». Вони дозволяють ветеранам отримувати широкий спектр послуг у межах одного центру, серед яких:

- індивідуальна психологічна підтримка та первинна психодіагностика;
- групові заняття та терапевтичні програми, включаючи групи взаємопідтримки;
- юридичні консультації щодо пільг, статусів, компенсацій;
- соціальні послуги та допомога у взаємодії з органами державної влади;
- проєкти професійної реінтеграції, тренінги, кар'єрне консультування;
- робота з сім'ями ветеранів – психологічні консультації, освітні заходи, сімейна терапія.

Таким чином програма поєднує соціальні, психологічні та реінтеграційні компоненти, формуючи комплексний підхід.

Центри створюються на базі місцевих громад за підтримки держави та у партнерстві з громадськими організаціями. Це дозволяє адаптувати зміст і формати послуг відповідно до локальних потреб ветеранів. Значну роль у роботі просторів відіграють фахівці з психологічної підтримки, соціальні працівники, юристи, кар'єрні консультанти та волонтери.

Ключовими принципами програми є:

- доступність – наближеність сервісів до громади;
- комплексність – поєднання психологічної, соціальної, інформаційної й реінтеграційної допомоги;
- безбар'єрність і конфіденційність;
- партнерство – взаємодія держави, громад, НГО та міжнародних організацій;
- орієнтація на потреби ветерана, а не формальні процедури.

«Ветеранський простір» є важливим елементом локальної системи підтримки. Він забезпечує швидкий доступ до психологічних послуг, сприяє зниженню стигми щодо звернення по допомогу, підтримує соціальні зв'язки та створює можливості для реінтеграції в громаду. Простори також виконують функцію майданчиків для заходів з психоедукації, реабілітації через активність (спорт, творчість), тренінгів зі стрес-менеджменту та запобігання ПТСР.

Завдяки своїй доступності й орієнтації на практичні потреби ветеранів програма суттєво підсилює загальнодержавну систему соціально-психологічної підтримки та сприяє відновленню якості життя військових після повернення зі служби [3].

Програма «Ти як?» є ключовою загальнонаціональною ініціативою, спрямованою на розвиток системи психічного здоров'я в Україні в умовах війни та післявоєнного відновлення. Ініціатива впроваджується за координації Першої леді України Олени Зеленської у партнерстві з Міністерством охорони здоров'я, Міністерством у справах ветеранів, Міністерством соціальної політики, Міністерством освіти і науки та низкою міжнародних організацій, включно з ВООЗ. Програма має стратегічний характер і спрямована на створення комплексної моделі надання психологічної допомоги всім категоріям населення, зокрема ветеранам та їхнім сім'ям.

Основна мета ініціативи – забезпечення доступної, якісної й безбар'єрної допомоги у сфері психічного здоров'я. Для ветеранів ця програма є важливою частиною шляху адаптації до цивільного життя, оскільки зосереджується на:

- ранньому виявленні симптомів стресових і травматичних розладів;
- зниженні стигматизації звернення по психологічну допомогу;
- підготовці фахівців різних сфер до роботи з військовими та їхніми родинами;
- розвитку мережі послуг психічного здоров'я в громадах.

Програма включає декілька ключових напрямів:

1. *Просвітницька кампанія «Ти як?»*. Спрямована на підвищення обізнаності населення про важливість психічного здоров'я, формування культури турботи про себе та оточення. Через відеоролики, інформаційні матеріали та соціальну рекламу вона популяризує навички емоційної самопомоги й перші кроки звернення за підтримкою.

2. *Навчальні програми для фахівців*. Підготовка медиків, соціальних працівників, педагогів, волонтерів та працівників громад у сфері кризового

втручання, розпізнавання ПТСР, тривожних і депресивних розладів. Навчання базується на підходах WHO mhGAP та міжнародних протоколах.

3. *Розвиток локальної системи надання допомоги.* Створення точок доступу до психологічної підтримки, інтеграція послуг психічного здоров'я у первинну медицину, запуск програм мобільних психологічних команд. Особлива увага приділяється ветеранам і їхнім сім'ям як групам підвищеного ризику.

4. *Удосконалення міжвідомчої взаємодії.* Створення єдиної системи маршрутизації, щоб людина могла отримати допомогу без втрати часу, незалежно від того, до якого відомства вона звернулася.

Програма «Ти як?» формує нову культуру ставлення до психічного здоров'я та робить психологічну допомогу доступнішою. Для ветеранів вона забезпечує можливість раннього втручання, знижує бар'єри звернення, підсилює громади та готує професійне середовище до роботи з військовими травмами. Завдяки цьому ініціатива суттєво підсилює загальнодержавну систему соціально-психологічної підтримки ветеранів та сприяє їхній успішній реінтеграції [29].

Програма розвитку мережі Центрів ментального здоров'я є ключовим елементом реформи психічного здоров'я в Україні, яку впроваджує Міністерство охорони здоров'я у межах Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки населення. Її мета – створити доступну, сучасну та інтегровану модель надання психологічної й психіатричної допомоги, яка охоплює всі регіони та відповідає міжнародним стандартам ВООЗ, зокрема протоколам WHO mhGAP.

Основною метою програми є забезпечення швидкого, безбар'єрного та фахового доступу до послуг психічного здоров'я на рівні громади. Для ветеранів ця програма відіграє особливу роль, оскільки дозволяє отримувати фахову підтримку без необхідності звернення до лікарень чи спеціалізованих закладів.

Ключові завдання програми включають:

- створення мережі мультидисциплінарних Центрів ментального здоров'я;
- наближення послуг до населення за принципом «допомога в громаді»;
- раннє виявлення психічних розладів і надання базової психологічної підтримки;
- інтеграцію психічного здоров'я у первинну медичну допомогу;
- навчання фахівців за міжнародними протоколами роботи з ПТСР, депресіями, тривожними розладами;
- забезпечення маршрутизації ветеранів між первинною допомогою, спеціалізованими центрами та реабілітаційними службами.

Центри ментального здоров'я створюються на базі:

- центрів первинної медико-санітарної допомоги;
- територіальних громад;
- спеціалізованих медичних або реабілітаційних закладів.

У їх складі працюють мультидисциплінарні команди: лікарі психотерапевти, психіатри, психологи, соціальні працівники, кейс-менеджери та фахівці з реабілітації. Центри надають:

- індивідуальне та групове психологічне консультування;
- кризову підтримку;
- базову психіатричну допомогу;
- психосоціальні інтервенції;
- маршрутизацію ветеранів до спеціалізованих служб;
- психоедукаційні програми.

Ветерани є однією з головних цільових груп програми. Мережа центрів дозволяє:

- швидко отримати психологічну допомогу у громаді;
- мінімізувати бар'єри звернення по підтримку;
- виявити симптоми ПТСР, депресії, тривоги або суїцидальних ризиків на ранніх етапах;

- отримувати довготривалу підтримку без госпіталізації;
- залучати сім'ю ветерана до процесу відновлення;
- формувати сталі маршрути реабілітації та соціальної інтеграції.

Головними викликами залишаються кадровий дефіцит та нерівномірність розвитку мережі між регіонами. Водночас програма має значні перспективи завдяки міжнародній підтримці, інтеграції з програмою «Ти як?» та розвитку мобільних команд психосоціальної допомоги.

Розвиток мережі Центрів ментального здоров'я є фундаментально важливим для формування сучасної системи соціально-психологічної підтримки ветеранів в Україні, забезпечуючи сталість і доступність необхідних послуг [25].

Проект «Побратими», реалізований однойменною громадською організацією, є однією з найуспішніших ініціатив у сфері психологічної та психосоціальної підтримки ветеранів в Україні. Його основна ідея ґрунтується на принципі peer-to-peer підтримки, тобто допомоги «рівний-рівному», коли ветерани, які самі пройшли шлях війни та адаптації, підтримують один одного у подоланні наслідків бойового стресу, травми та труднощів цивільного життя.

Метою проєкту є створення безпечної спільноти, в якій ветерани можуть отримати розуміння, емоційну підтримку та професійну допомогу без стигми чи страху осуду. Концепція побудована на науково доведеній ефективності взаємодопомоги серед людей із подібним травматичним досвідом. Peer-to-peer моделі широко використовуються у США, Канаді та країнах ЄС для реабілітації військових після служби, і ГО «Побратими» адаптувала ці підходи до українського контексту.

У межах проєкту здійснюються такі види діяльності:

- групи взаємопідтримки ветеранів, модеровані навченими фасилітаторами-військовими;
- кризове реагування, коли ветерани отримують підтримку у випадках гострих емоційних станів, панічних атак, суїцидальних думок або психологічних криз;

- індивідуальні консультації реєр-консультантів, які мають спеціальну підготовку та супервізію психологів;
- психоедукаційні лекції та тренінги, що охоплюють навички стрес-менеджменту, техніки емоційної регуляції, профілактику ПТСР;
- підтримка сімей ветеранів, включно з консультаціями для партнерів і членів родини;
- військово-ветеранські табори та заходи, спрямовані на відновлення соціальних зв'язків і формування позитивного ком'юніті.

Особлива увага приділяється створенню атмосфери довіри: ветерани частіше звертаються по допомогу до тих, хто розуміє їх досвід ізсередини.

Проект «Побратими» став одним із перших українських прикладів професійно організованої реєр-to-реєр підтримки, і його робота демонструє високу ефективність у:

- зниженні рівня ізоляції та відчуття самотності;
- подоланні стигми щодо звернення до психолога;
- ранньому виявленні ПТСР та інших розладів;
- формуванні навичок саморегуляції;
- покращенні соціальної адаптації ветеранів.

Проект активно співпрацює з військовими частинами, громадами, психологічними службами та міжнародними партнерами, що дозволяє розширювати його охоплення та вплив.

У контексті загальної системи соціально-психологічної підтримки ветеранів в Україні проект «Побратими» виступає важливим компонентом, що доповнює державні програми й заповнює прогалини у сфері емоційної взаємопідтримки та первинного реагування [19].

«UNBROKEN / Непереможені» – це комплексна національна ініціатива, створена у Львові, яка поєднує медичну, реабілітаційну, психологічну та соціальну підтримку військових, ветеранів і цивільних, постраждалих від війни. Вона функціонує як частина Львівського національного реабілітаційного центру, що став найбільш сучасною платформою для надання

високотехнологічної допомоги людям з бойовими травмами та психологічними наслідками війни. Проєкт має міжнародне визнання та співпрацює з партнерами з ЄС, США та Канади.

Місія «UNBROKEN» полягає у створенні безбар'єрної системи, де кожна постраждала особа може отримати повний цикл відновлення – від ургентної хірургії до соціальної та психологічної реінтеграції. Для ветеранів ця ініціатива є однією з небагатьох, які забезпечують одночасно:

- фізичну реабілітацію після травм, ампутацій і поранень;
- складну протезну допомогу;
- інтенсивну психологічну підтримку;
- соціальну адаптацію і повернення до активного життя.

У межах проєкту функціонує потужний напрям психічного здоров'я, що включає:

- індивідуальну психотерапію з використанням доказових методів (КПТ, ЕМДР, травмофокусована терапія);
- групові програми, зокрема групи взаємопідтримки для ветеранів;
- підтримку сімей, сімейне консультування та роботу з подружніми парами;
- психологічний супровід процесу протезування, який є критично важливим для військових з ампутаціями;
- психоедукаційні заняття, тренінги з управління стресом, емоційною регуляцією та подоланням травми.

Фахівці проєкту працюють у мультидисциплінарних командах, що поєднують медиків, фізичних терапевтів, психологів, психіатрів, соціальних працівників і кейс-менеджерів. Це дозволяє забезпечувати цілісний підхід до відновлення.

У межах «UNBROKEN» реалізуються програми професійної орієнтації, підготовки до працевлаштування, навчальні курси, спортивні й творчі активності для ветеранів. Особливий акцент робиться на поверненні

військових до активної ролі у суспільстві та формуванні стійких мотиваційних ресурсів.

«UNBROKEN» став флагманом української моделі комплексної реабілітації та психологічної допомоги ветеранам. Він не лише забезпечує високотехнологічне лікування та сучасні підходи до роботи з травмою, але й формує нову культуру ставлення до ментального здоров'я військових. Ініціатива демонструє, як інтеграція медичних, психологічних і соціальних послуг у межах одного центру може суттєво підвищити успішність адаптації та якість життя ветеранів [16].

«*Veteran Hub*» – це одна з наймасштабніших та найвпливовіших недержавних платформ підтримки ветеранів в Україні, що об'єднує сервісні простори, мобільні команди та програми психологічної, соціальної й професійної адаптації військовослужбовців після завершення служби. Організація працює за принципом комплексності, поєднуючи різні формати допомоги у зручних, сучасних та інклюзивних локаціях у Києві, Дніпрі, Вінниці та інших містах.

Місія *Veteran Hub* полягає у створенні середовища, де кожен ветеран може отримати якісну підтримку, емоційну безпеку та можливість для відновлення. Філософія проекту базується на повазі до досвіду військових, мінімізації стигми щодо психологічної допомоги та формуванні культури турботи про психічне здоров'я.

Основні напрями роботи:

1. *Психологічна підтримка.* В *Veteran Hub* функціонує мережа професійних психологів і психотерапевтів, які працюють індивідуально та в групах. Серед напрямів роботи:

- індивідуальна психотерапія (КПТ, ЕМДР, кризове консультування);
- групи взаємопідтримки ветеранів;
- програми для подолання стресу, тривоги, симптомів ПТСР;
- консультування членів сімей військовослужбовців.

2. *Соціальні та юридичні послуги.* Ветерани можуть отримати допомогу у сфері оформлення документів, доступу до пільг, вирішення житлових, трудових і сімейних питань.

3. *Професійна реінтеграція.* Проєкт реалізує тренінги, кар'єрні консультації, курси підвищення кваліфікації та програми працевлаштування. Особлива увага приділяється розвитку підприємницьких ініціатив, перекваліфікації та поверненню ветеранів у професійне середовище.

4. *Робота мобільних команд.* Цей напрям забезпечує доступ до підтримки в територіальних громадах, включаючи психологічну та юридичну допомогу, особливо для ветеранів у регіонах.

Особливості та ефективність:

- Veteran Hub працює на основі доказових підходів і супервізійної підтримки психологів;

- створює доступне, стигма-фрі середовище, де військові можуть отримати допомогу без формальних бар'єрів;

- проводить численні проєкти з міжнародними партнерами (UNDP, IREX, USAID), що дозволяє розширювати спектр послуг;

- організація активно розвиває освітні ініціативи, спрямовані на зміцнення психічного здоров'я ветеранів та їхніх родин.

Veteran Hub є прикладом успішної моделі громадського сектору, що доповнює державні програми та забезпечує високий рівень доступності, інноваційний підхід і широкий спектр послуг. Ініціатива відіграє важливу роль у розвитку сучасної системи соціально-психологічної підтримки ветеранів та їхньої реінтеграції у цивільне життя [20].

Проєкт «Mental Help for Ukraine» є однією з масштабних ініціатив у сфері надання психологічної та психосоціальної підтримки населенню, включно з ветеранами, їхніми сім'ями та іншими постраждалими від війни людьми. Проєкт реалізується українськими психологами та громадськими організаціями за підтримки міжнародних партнерів, що дозволяє

забезпечувати доступ до фахової допомоги навіть у віддалених громадах і за межами України.

Головною метою проєкту є створення системи оперативної, безкоштовної та доступної психологічної допомоги в умовах війни. Концепція побудована на кількох базових принципах:

- доступність – психологічна підтримка має бути доступною незалежно від місця проживання;
- конфіденційність – безпечний простір для людей, що потребують допомоги;
- оперативність – швидке реагування на запити, кризові стани та гострі емоційні переживання;
- професійність – залучення сертифікованих психологів і психотерапевтів.

Особливу увагу проєкт приділяє ветеранам та членам їхніх родин як групам, що мають підвищений ризик психологічних травм.

У межах проєкту надаються такі види допомоги:

- онлайн-психологічні консультації, доступні 24/7;
- кризові втручання у випадках панічних атак, гострих стресових реакцій, суїцидальної поведінки;
- довготривала психотерапевтична підтримка, яку проводять фахівці, сертифіковані у сучасних доказових методах (КПТ, ЕМДР, травмафокусована терапія);
- групові заняття та тренінги, спрямовані на подолання стресу, емоційної нестабільності, наслідків втрати;
- консультації для сімей ветеранів, включаючи роботу з подружжям та дітьми;
- психоедукаційні вебінари щодо самопомоги, розпізнавання симптомів ПТСР, тривожних розладів, емоційної регуляції.

Проект активно використовує цифрові інструменти – мобільні застосунки, чати, відеозв'язок, що робить допомогу доступною для ветеранів з обмеженою мобільністю або тих, хто проживає у невеликих громадах.

Для ветеранів «Mental Help for Ukraine» є критично важливим ресурсом, оскільки:

- забезпечує швидкий доступ до психолога без бюрократії;
- дозволяє зняти бар'єри щодо звернення за допомогою;
- підтримує у станах гострого стресу та післятравматичних проявів;
- створює можливість безперервної терапії, що є важливою для лікування ПТСР;
- охоплює родини ветеранів, підсилюючи ефективність адаптації.

Проект заповнює прогалину у державній системі, забезпечуючи оперативну та доступну допомогу онлайн. Він доповнює можливості громадських та державних програм, роблячи психологічну підтримку більш доступною, технологічною та орієнтованою на потреби людей [33].

Аналіз сучасного стану соціально-психологічної підтримки ветеранів в Україні дає змогу стверджувати, що система допомоги перебуває у процесі активного становлення та трансформації, зумовленої масштабами повномасштабної війни, різноманітністю потреб військовослужбовців після повернення зі служби та необхідністю інтеграції міжнародних стандартів у сферу психічного здоров'я. Характерною особливістю цієї системи є її багаторівневність: підтримка надається державними інституціями, медичною сферою, громадами, громадськими організаціями та міжнародними проектами, що створює широку, але поки що недостатньо скоординовану мережу допомоги.

Важливим здобутком є розвиток державних програм – психологічної й медичної реабілітації ветеранів, запуск «Ветеранських просторів», реалізація міжвідомчої ініціативи «Ти як?» та створення мережі Центрів ментального здоров'я. Ці напрямки забезпечують базову інфраструктуру для доступу до психологічних послуг, діагностики та терапії. Поряд із цим потужну

підтримку ветеранам надають громадські ініціативи, такі як «Побратими», «UNBROKEN», Veteran Hub, Mental Help for Ukraine та інші, що забезпечують гнучкі, адаптивні й неформальні формати допомоги, які часто виявляються більш доступними та комфортними для військових.

Разом із тим залишаються суттєві проблеми: нерівномірність доступності послуг у регіонах, кадровий дефіцит фахівців з травматерапії, недостатня міжвідомча взаємодія, а також збереження стигми щодо звернення по психологічну допомогу. В умовах зростання кількості ветеранів ці виклики вимагають подальшого розвитку, координації та розбудови системи підтримки.

Отже, сучасна система соціально-психологічної підтримки ветеранів має значний потенціал, але потребує поглибленої інтеграції, розширення можливостей та удосконалення механізмів реабілітації для забезпечення повноцінної адаптації військовослужбовців до мирного життя.

2.2 Шляхи вдосконалення системи соціально-психологічної підтримки ветеранів у процесі адаптації до цивільного життя.

Результати аналізу сучасного стану соціально-психологічної підтримки ветеранів засвідчили значні здобутки у формуванні національної системи допомоги, однак виявили і низку проблем, що стримують її ефективність. Зростання кількості військовослужбовців, які повертаються з бойових дій, ускладнені форми бойової травми, потреба у тривалій терапії та недостатня координація між державними й громадськими інституціями визначають необхідність пошуку нових шляхів удосконалення існуючих механізмів підтримки. Особливого значення набуває питання адаптації ветеранів до цивільного життя, що потребує комплексних рішень, поєднання медичної, психологічної, соціальної та професійної реінтеграції.

Необхідність вдосконалення системи підтримки в сучасних умовах.
Необхідність удосконалення системи соціально-психологічної підтримки

ветеранів в умовах сучасної України є обумовленою комплексом факторів, серед яких ключовими виступають масштаби повномасштабної війни, специфіка бойового досвіду військовослужбовців та зростання соціального навантаження на громади й державні інституції. Водночас значно зростає потреба у тривалій психологічній допомозі, адже ветерани часто стикаються з посттравматичним стресовим розладом, депресією, тривожними розладами, порушеннями адаптації, труднощами у відновленні соціальних зв'язків та професійної реалізації.

Наявна система підтримки має низку позитивних напрацювань – державні програми реабілітації, мережу медичних центрів, ініціативи громадських організацій та міжнародні проекти. Проте ці ресурси залишаються недостатньо інтегрованими та нерівномірно доступними в різних регіонах країни. Частина ветеранів, особливо у сільських і прифронтових громадах, не має змоги отримати своєчасну психологічну допомогу через обмежену кількість фахівців, недостатню інформованість або труднощі логістичного характеру. Важливою проблемою також є збереження стигми щодо звернення за психологічною підтримкою, що ускладнює раннє виявлення розладів і збільшує ризик їх хронізації.

Сучасні умови вимагають переходу до більш структурованої та скоординованої моделі допомоги, яка охоплювала б усі рівні – від первинної психологічної підтримки у громадах до спеціалізованих програм реабілітації. Необхідним є впровадження міжнародних стандартизованих підходів, підготовка спеціалістів у сфері травматерапії, розширення міжвідомчої взаємодії та розвиток цифрових рішень для забезпечення доступності допомоги.

Розвиток інституційної координації та міжвідомчої взаємодії.

Ефективність системи соціально-психологічної підтримки ветеранів значною мірою залежить від рівня координації між інституціями, що залучені до роботи з військовослужбовцями після повернення з війни. У сучасних умовах в Україні існує широкий спектр державних, громадських, медичних та

соціальних структур, які надають послуги ветеранам, однак їхня взаємодія залишається фрагментованою. Це призводить до дублювання функцій, неузгодженості маршрутів отримання допомоги, втрати часу та потенційно – до погіршення психоемоційного стану ветеранів.

Розвиток інституційної координації передбачає створення цілісної моделі, яка забезпечувала б узгоджені дії Міністерства у справах ветеранів, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства соціальної політики, Міністерства освіти і науки, Національної служби здоров'я України, органів місцевого самоврядування та неурядового сектору. Ключовим елементом такої моделі має стати *єдина система маршрутизації*, що дозволить швидко направляти ветерана до необхідного фахівця чи закладу, уникати бюрократичних перепон та забезпечити безперервність надання допомоги.

Важливим напрямом є розвиток інформаційної взаємодії між відомствами, що включає електронні реєстри, обмін даними щодо проходження реабілітації, фіксацію психоемоційного стану та планів супроводу. Це сприятиме підвищенню точності діагностики, своєчасному втручанням та забезпеченню персоналізованого підходу.

Також необхідним є поглиблення партнерства з громадськими організаціями, які часто працюють ближче до ветеранів і здатні оперативно реагувати на їхні потреби. Держава має включити ці організації у стратегічне планування, створювати умови для фінансової підтримки та узгодження стандартів надання послуг.

Розширення мережі психологічних послуг у територіальних громадах є одним із ключових напрямів удосконалення системи соціально-психологічної підтримки ветеранів, оскільки саме на рівні громади формується найближче соціальне середовище, у якому відбувається адаптація до цивільного життя. Наявні дослідження та практика свідчать, що більшість ветеранів потребують своєчасної та доступної підтримки поруч із місцем проживання, без складних адміністративних процедур і необхідності звернення до великих медичних центрів.

Одним із першочергових завдань є *створення та розширення мережі Центрив ментального здоров'я* у громадах, що працюватимуть за принципами первинного доступу. Такі центри мають забезпечувати базову психологічну допомогу, первинне виявлення психічних розладів, кризові інтервенції, короткострокову терапію та маршрутизацію до спеціалізованих служб. У їхній структурі повинні працювати мультидисциплінарні команди, які включають психолога, психотерапевта, соціального працівника, кейс-менеджера та при потребі – психіатра.

Важливим напрямом є розвиток *мобільних психологічних команд*, здатних надавати послуги ветеранам у віддалених, сільських і прифронтових громадах. Така форма роботи забезпечує доступ до підтримки тим військовим, які з різних причин не можуть звернутися до стаціонарних центрів – через травми, низьку мобільність, відсутність транспорту або емоційну стигматизацію звернення.

Також необхідним є *інтегрування психологічних послуг у “Ветеранські простори”*, які вже функціонують у багатьох громадах і можуть виконувати роль локальних центрів психосоціальної підтримки. Це дозволить значно підвищити доступність психологічних послуг та створити місця довіри, де ветерани відчуватимуть підтримку та розуміння.

Окремої уваги потребує розвиток *цифрових форм доступу*, зокрема онлайн-консультацій, чат-платформ та відеотерапії, що дозволяє охопити ще ширше коло ветеранів і забезпечити безперервність підтримки незалежно від їхнього місцеперебування.

Підвищення кваліфікації фахівців у сфері травматерапії. Одним із ключових чинників ефективної соціально-психологічної підтримки ветеранів є професійна підготовка фахівців, які працюють з травмою війни. Значний відсоток військовослужбовців повертається з бойових дій із симптомами ПТСР, депресивними чи тривожними розладами, порушеннями адаптації та когнітивним виснаженням, що потребує роботи кваліфікованих психотерапевтів, психологів і соціальних працівників. Водночас кадровий

дефіцит у сфері травматерапії залишається критичним — більшість фахівців не мають достатньої підготовки у доказових методах роботи з бойовою травмою.

Удосконалення кваліфікації передбачає кілька напрямів. По-перше, це системне навчання у методах когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), травмафокусованої КПТ, ЕМДР-терапії, діалектичної поведінкової терапії (ДПТ) та кризового консультування. По-друге, необхідним є розвиток супервізійної підтримки, що дозволяє фахівцям запобігати професійному вигоранню та підвищувати якість роботи. По-третє, важливо залучати міжнародні навчальні програми (WHO mhGAP, IASC Guidelines, USAID Mental Health Support), щоб забезпечити відповідність світовим стандартам. Крім психологів, підготовки потребують соціальні працівники, сімейні консультанти, кейс-менеджери, а також медичний персонал, який виконує первинний скринінг. Розширення компетентностей цих фахівців сприятиме ранньому виявленню психічних розладів, ефективнішому веденню випадку та підвищенню якості взаємодії з ветеранами.

Удосконалення програм психологічної реабілітації. Удосконалення програм психологічної реабілітації є ключовою умовою формування ефективної системи відновлення психічного здоров'я ветеранів. Наявні програми часто мають загальний характер, не враховують індивідуальних потреб військовослужбовців, а також не передбачають достатньо довготривалої роботи з наслідками бойового досвіду. Зростання кількості ветеранів із комплексними формами травми підсилює потребу в оновленні й модернізації реабілітаційних підходів.

По-перше, програми повинні будуватися на доказових клінічних протоколах, що включають КПТ, ЕМДР, травмафокусовану терапію, терапію тривоги, експозиційну терапію та кризові інтервенції. По-друге, важливим є впровадження індивідуалізованих реабілітаційних планів, які враховують тип травми, тривалість участі в бойових діях, ступінь соціальної підтримки та наявність супутніх розладів.

Необхідною складовою є сімейна реабілітація, яка дозволяє працювати з партнерськими конфліктами, дестабілізацією сімейного функціонування та впливом бойової травми на близьких.

Сучасні програми повинні також включати психоедукацію, тренінги з управління стресом, розвиток навичок емоційної регуляції, тілесно-орієнтовані практики, арттерапію, роботу з гнівом, а також практики відновлення соціальних зв'язків.

Удосконалення державних програм також передбачає підвищення їх тривалості, розвиток мультидисциплінарних команд та інтеграцію цифрових рішень (онлайн-терапія, мобільні застосунки). Це дозволить створити гнучку, адаптивну та результативну систему реабілітації.

Підтримка та розвиток peer-to-peer моделей. Моделі peer-to-peer («рівний-рівному») відіграють унікальну роль у підтримці ветеранів, оскільки забезпечують психологічну допомогу на основі спільного досвіду та взаєморозуміння. Ветерани частіше довіряють людям, які пройшли той самий шлях, тому peer-to-peer програми мають високу ефективність у зниженні ізоляції, подоланні стигми та підвищенні готовності звертатися до професіоналів. Для розвитку цих моделей необхідно, по-перше, створити систему підготовки peer-консультантів, які отримують навички фасилітації груп, кризового реагування, базового консультування та емоційної саморегуляції.

По-друге, важливо забезпечити співпрацю між peer-лідерами та професійними психологами через супервізії та спільну роботу над випадками. Підтримка груп взаємопідтримки у громадах, військових шпиталях, VetHub центрах, Veteran Hub, «Побратими» та інших організаціях має стати частиною загальної інфраструктури реабілітації. Групи можуть проводити заняття з емоційної регуляції, навчання стратегіям подолання стресу, обговорення травматичного досвіду, адаптації до цивільного життя та розвитку соціальних навичок.

Peer-to-peer моделі виконують важливу психологічну, соціальну та профілактичну функції, тому їх інституціоналізація є перспективним напрямом підвищення якості підтримки ветеранів.

Розвиток соціальної реінтеграції та повернення до професійного життя. Соціальна реінтеграція ветеранів – це комплексний процес повернення до активної ролі у суспільстві, який включає відновлення соціальних зв'язків, побудову нових життєвих цілей та професійну адаптацію. Після повернення зі служби багато ветеранів стикаються з труднощами працевлаштування, втратою професійної ідентичності, бар'єрами у спілкуванні та труднощами в адаптації до цивільного трудового ритму.

Вдосконалення системи реінтеграції передбачає створення програм перекваліфікації, навчання новим професіям, кар'єрного консультування, тренінгів зі «soft skills» та розвитку підприємницьких компетентностей. Важливими є програми наставництва, які допомагають поступово увійти у робоче середовище.

Особливу роль відіграють партнерства між службами зайнятості, VetHub центрами, Veteran Hub, Ветеранськими просторами та роботодавцями, що забезпечують підтримку у пошуку роботи та адаптації на новому місці.

У процесі реінтеграції важливим є психологічний супровід, що допомагає подолати стрес, пов'язаний із професійними змінами, невпевненість, втрату мотивації чи труднощі комунікації.

Підвищення ролі сім'ї та громади у процесі адаптації ветеранів. Сім'я та громада є ключовими середовищами, в яких відбувається адаптація ветерана після повернення зі служби. Від рівня їхньої підтримки залежить психологічна стабільність, соціальне включення та зменшення ризику розвитку ПТСР та інших розладів.

Важливим напрямом є створення програм підтримки для членів родини, зокрема партнерів і дітей ветеранів – тренінгів, консультацій, груп взаємодопомоги. Сімейна терапія допомагає відновити комунікацію, подолати конфлікти, зрозуміти особливості емоційних реакцій ветерана.

На рівні громади важливо розвивати ініціативи соціальної активності: клуби, спортивні заходи, простори для творчості та дозвілля, VetHub центри, волонтерські проєкти. Такі середовища сприяють поверненню до звичного життя та формуванню соціальних зв'язків.

Використання цифрових технологій у системі підтримки ветеранів.

Цифровізація відкриває значні можливості для розширення доступності психологічної підтримки ветеранів. Онлайн-терапія, відеоконсультації, мобільні застосунки для ментального здоров'я та телемедичні сервіси дозволяють забезпечити безперервність підтримки, особливо для ветеранів у віддалених або прифронтових районах.

Цифрові рішення включають:

- онлайн-психотерапію (Zoom, Google Meet);
- мобільні додатки для психічної підтримки («Ти як?», PTSD Coach, Calm);
- чат-боти для першої психологічної допомоги;
- онлайн-групи підтримки;
- цифрові щоденники самоспостереження;
- платформи для психоедукації.

Використання цифрових технологій підвищує гнучкість та індивідуальність підтримки, дозволяє проводити регулярні консультації, навіть якщо ветеран не може прибути до центру.

Особливо важливим є захист персональних даних та конфіденційність, оскільки ветерани нерідко мають упередження щодо відкриття інформації про свій психоемоційний стан.

Підсилення ролі громадських і волонтерських організацій. Громадські та волонтерські організації відіграють вирішальну роль у системі підтримки ветеранів, оскільки вони швидко адаптуються до потреб, пропонують гнучкі формати допомоги та часто працюють без бюрократичних обмежень. Ініціативи, такі як «Побратими», Veteran Hub, «UNBROKEN», Mental Help for

Ukraine, демонструють високу ефективність у наданні психологічної, соціальної та реабілітаційної допомоги.

Підсилення ролі НГО передбачає:

- створення механізмів державного фінансування та грантової підтримки;
- включення НГО до стратегічного планування системи реабілітації;
- професіоналізацію волонтерських ініціатив;
- підвищення стандартів якості надання послуг.

Громадські організації можуть виконувати роль інноваційних центрів, тестувати нові форми підтримки та поширювати успішні практики у державний сектор.

Напрями моніторингу та оцінювання ефективності системи.

Створення ефективної системи підтримки ветеранів неможливе без моніторингу її результатів. Необхідно розробити чіткі індикатори, що оцінюють:

- рівень психічного здоров'я після проходження програм;
- задоволеність ветеранів наданими послугами;
- доступність і своєчасність допомоги;
- ефективність маршрутів реабілітації;
- якість роботи фахівців і центрів.

Моніторинг повинен здійснюватися на рівні держави, громад і окремих центрів через регулярні аудити, електронні системи обліку, опитування ветеранів, аналіз випадків.

Результати оцінювання мають використовуватися для коригування програм, розробки нових підходів та підвищення загальної ефективності системи.

Аналіз шляхів удосконалення системи соціально-психологічної підтримки ветеранів засвідчив, що забезпечення ефективної адаптації військовослужбовців до цивільного життя потребує комплексного, багатовимірного та скоординованого підходу. Сучасні умови, зумовлені

наслідками повномасштабної війни, вимагають суттєвого оновлення наявних механізмів допомоги та їх адаптації до специфічних потреб ветеранів.

Провідну роль у зміцненні системи відіграють інституційна координація та міжвідомча взаємодія, що дозволяють уникнути фрагментарності та забезпечити безперервність допомоги. Розширення мережі психологічних послуг на рівні громад, розвиток мобільних команд та інтеграція цифрових технологій значно підвищують доступність підтримки, особливо у віддалених та вразливих регіонах. Підвищення кваліфікації фахівців, впровадження доказових травматерапевтичних методів та удосконалення реабілітаційних програм створюють підґрунтя для формування професійної та ефективної системи відновлення.

Важливе значення має також активізація peer-to-peer моделей, що сприяють подоланню стигми та зміцненню почуття належності ветеранів до спільноти. Сім'я, громада та громадські організації виступають ключовими соціальними середовищами, які підсилюють процес реінтеграції, підтримують емоційну стабільність та сприяють відновленню соціальних ролей ветеранів.

Отже, удосконалення системи соціально-психологічної підтримки є критичною умовою успішної реадаптації військових до мирного життя. Реалізація окреслених напрямів дозволить сформувати цілісну, доступну та ефективну модель допомоги, здатну забезпечити ветеранам належний рівень благополуччя та соціальної включеності.

Висновки до другого розділу

Аналіз сучасного стану соціально-психологічної підтримки ветеранів в Україні засвідчує, що формування ефективної системи допомоги військовослужбовцям, які повертаються до цивільного життя, є складним і багатовимірним процесом. У другому розділі було розкрито ключові компоненти наявної системи підтримки, визначено її сильні сторони та структурні недоліки, а також обґрунтовано пріоритетні напрями вдосконалення відповідно до актуальних потреб ветеранів.

Здійснений аналіз показав, що в Україні вже створено значну нормативно-правову базу та інфраструктуру, що включає державні програми психологічної й медичної реабілітації, мережу центрів ментального здоров'я, ініціативу «Ти як?» та розвиток «Ветеранських просторів». Важливу роль відіграють громадські та волонтерські організації – «Побратими», Veteran Hub, «UNBROKEN», Mental Help for Ukraine та інші, які активно доповнюють державні механізми та забезпечують інноваційні підходи до підтримки ветеранів. Разом із тим визначено ключові проблеми: нерівномірність доступності послуг, недостатня інституційна координація, дефіцит кваліфікованих фахівців у сфері травматерапії, фрагментованість маршрутів допомоги та збереження стигми щодо звернення за психологічною підтримкою.

Розкриті шляхи вдосконалення свідчать про потребу у системному реформуванні механізмів реабілітації та адаптації ветеранів. Серед пріоритетних рішень – розвиток міжвідомчої взаємодії, розширення мережі доступних психологічних послуг на рівні громади, підвищення професійної компетентності фахівців, модернізація програм психологічної реабілітації та активізація peer-to-peer моделей. Особливе значення мають заходи із соціальної реінтеграції, включення сім'ї та громади, а також використання цифрових технологій у наданні підтримки.

Таким чином, практична робота підтвердила, що удосконалення системи соціально-психологічної підтримки ветеранів є необхідною умовою їх успішної адаптації та повноцінного повернення до цивільного життя. Реалізація запропонованих напрямів сприятиме формуванню сучасної, комплексної та ефективної моделі підтримки, здатної забезпечити високий рівень психологічного благополуччя та соціальної включеності ветеранів.

ВИСНОВКИ

Виконання поставлених завдань дослідження дало змогу комплексно осмислити соціально-психологічну адаптацію ветеранів війни та визначити ефективні напрями вдосконалення системи їхньої підтримки у процесі повернення до цивільного життя.

1. Розкрито сутність, структуру та компоненти соціально-психологічної адаптації особистості. На основі аналізу наукових підходів встановлено, що адаптація є багаторівневим, динамічним і контекстуально залежним процесом, який передбачає взаємодію між внутрішніми ресурсами особистості та вимогами соціального середовища. Вона охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий і соціальний рівні та спрямована на відновлення внутрішньої рівноваги, формування нових ролей і успішне входження у повсякденне життя після екстремального досвіду війни. Застосування біопсихосоціальної, ресурсної, екзистенційно-гуманістичної та системно-екологічної моделей дозволило сформувавши цілісний теоретичний фундамент дослідження.

2. Охарактеризовані психологічні особливості ветеранів як специфічної соціальної групи. Доведено, що ветерани мають унікальний досвід, що поєднує високий рівень згуртованості, стресостійкості та дисципліни, але водночас – значні психологічні виклики, серед яких ПТСР, емоційне оніміння, соціальна ізоляція, труднощі у міжособистісній взаємодії та професійній реінтеграції. Аналіз сучасних теоретичних моделей адаптації показав важливість індивідуалізації допомоги, врахування травматичного досвіду, а також створення умов для формування нової ідентичності та стійких стратегій подолання.

3. Здійснено аналіз сучасного стану соціально-психологічної підтримки ветеранів в Україні. Встановлено, що існує розгалужена, але фрагментована система допомоги, яка включає державні програми психологічної й медичної реабілітації, Центри ментального здоров'я, ініціативу «Ти як?», «Ветеранські простори», а також активні громадські й міжнародні проєкти. Попри значні

здобутки, система стикається з низкою проблем – нерівномірністю доступу, браком спеціалістів, слабкою координацією та збереженням стигми щодо звернення по допомогу.

4. Визначено шляхи вдосконалення системи підтримки ветеранів. До пріоритетних напрямів віднесено розвиток міжвідомчої взаємодії, розширення мережі психологічних послуг у громадах, підвищення кваліфікації фахівців, модернізацію програм реабілітації, упровадження peer-to-peer моделей, посилення ролі сім'ї та громади, використання цифрових сервісів та зміцнення потенціалу громадських організацій.

Отже, отримані результати дозволяють зробити висновок, що ефективна соціально-психологічна адаптація ветеранів можлива лише за умови цілісної, доступної та професійно організованої системи підтримки. Реалізація окреслених напрямів сприятиме підвищенню психологічного благополуччя, соціальної включеності та успішному поверненню ветеранів до повноцінного цивільного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алещенко В. Соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій. *Психологічний журнал*. 2022. № 8. С. 6-16.
2. Артеменко А., Батаєва К. Мілітарна ідентичність та соціальна адаптація ветеранів АТО/ООС : монографія. Харків : Вид-во ХГУ «НУА», 2022. 192 с.
3. ВетеранPRO: державні послуги для ветеранів, ветеранок та їхніх сімей. *Кабінет Міністрів України*. URL : <https://veteranpro.gov.ua/> (дата звернення: 11.09.2025).
4. Гарантії та пільги. *E-Ветеран*. URL : <https://eveteran.gov.ua/benefits> (дата звернення: 11.09.2025).
5. Гіль Л., Мавроді А. Проблеми адаптації ветеранів у професійному середовищі. *Сучасні тренди соціально-економічних перетворень та інтелектуалізації суспільства в умовах сталого розвитку*: зб. тез III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 20-21 жовт. 2025 р.). Запоріжжя, 2025. С. 158-160.
6. Довбиш С. Особливості реабілітації та повоєнної адаптації ветеранів: досвід співпраці го з реабілітаційно-спортивними центрами. *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал*: матер. звіт. наук.-практ. конф. (м. Івано-Франківськ, 2023). 2024. С. 66-69.
7. Єгоричева С., Лахижа М. Реінтеграція ветеранів війни в Україні: управлінські та економічні аспекти. *Розвиток міста*. 2024. № 2(02). С. 55-62.
8. Івженко І. Соціально-психологічна адаптація ветеранів через працевлаштування. *Соціальна політика: виклики часу*: зб. матер. II Міжнар. нау.-практ. конф. (м. Київ, 09 квіт. 2025 р.). Київ, 025. С. 123-125.
9. Кіндій І., Костишин Е. Деякі аспекти впровадження зарубіжного досвіду соціально-психологічної адаптації ветеранів та учасників бойових дій в Україні. *Соціальна робота: становлення, перспективи, розвиток* : матер. Всеукр. наук.-практ. конф. студ., курсан. та молод. вч. (м. Львів, 9 листоп. 2022 р.). Львів, 2022. С. 37-42.

10. Климовська А. Ветеранські простори, як інструмент психосоціальної адаптації та реабілітації ветеранів війни. *Modern Approaches to Recovery Care and Reintegration for Military Service Personnel, Veterans, and Their Families: collected of Scientific Materials First International Scientific and Practical Conference* (Харків, 5 груд. 2024 р.). Харків, 2024. С. 38-40.

11. Кохан В. Шляхи професійної адаптації ветеранів війни. *Правове забезпечення професійної адаптації та права на підприємницьку діяльність ветеранів війни*: зб. наук. пр. за матер. I-го круг. столу (м. Харків, 31 трав. 2024 р.). Харків, 2024. 137 с. С. 22-26.

12. Лебедик Л., Стрельников В. Соціальна адаптація учасників війни у системі неперервної освіти. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті*: зб. наук. матер. I Міжнар. наук.-практ. форуму (м. Полтава, 1-3 листоп. 2023 р.). Полтава, 2023. С. 298-302.

13. Мамаєв І. Огляд досвіду США щодо професійної адаптації ветеранів війни. *Правове забезпечення професійної адаптації та права на підприємницьку діяльність ветеранів війни*: зб. наук. пр. за матер. I-го круг. столу (м. Харків, 31 трав. 2024 р.). Харків, 2024. 137 с. С. 36-44.

14. Науменко Н. Адаптація ветеранів та ветеранок відповідно потреб національного ринку праці. *Реінтеграція ветеранів у цивільне суспільство та перспективи відбудови України*: зб. тез допов. VII Міжнар. благ. наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 17 травня 2024 р.). Луцьк, 2024. С. 94-101.

15. Національна стратегія створення безбар'єрного простору в Україні: Розпорядження Кабінету Міністрів України № 366-2021-р від 14.04.2021 р. : станом на 25.03.2025. *Відомості Верховної Ради України*. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/366-2021-%D1%80#Text> (дата звернення: 03.09.2025).

16. НЕЗЛАМНІ. Лікування. Протезування. Реабілітація. Ресоціалізація українців в Україні. *UNBROKEN*. URL : <https://unbroken.org.ua/ua> (дата звернення: 15.09.2025).

17. Ніженко К., Ковалівська К. Реінтеграція ветеранів у цивільне життя: міжнародний досвід та особливості в Україні. *Економіка та суспільство* : електр. журнал. 2024. № 67. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-67-161> (дата звернення: 14.12.2024).

18. Петрів Р. Психологічна адаптація ветеранів війни в Україні: сучасні реалії та шляхи вирішення. *Євроінтеграційні орієнтири інноваційного наукового пошуку молоді України*: матер. III Міжнар. наук.-практ. конф. здоб. вищ. освіти і молод. уч. (м. Запоріжжя, 26-27 черв. 2025 р.). Запоріжжя, 2025. С. 208-212.

19. Побратими: громадська організація. *Facebook*. URL : https://www.facebook.com/pobratymy.training/?locale=ru_RU (дата звернення: 14.09.2025).

20. Про Veteran Hub. *Veteran Hub*. URL : <https://veteranhub.com.ua/> (дата звернення: 13.09.2025).

21. Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту: Закон України № 3551-XII від 22.10.1993 р. : станом на 21.11.2024. *Відомості Верховної Ради України*. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12#Text> (дата звернення: 22.09.2025).

22. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року : Розпорядження Кабінету Міністрів України № 1018-2017-р від 27.12.2017 р. *Відомості Верховної Ради України*. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text> (дата звернення: 15.09.2025).

23. Прудка Л., Пасько О. Психологічні аспекти адаптації військових, які брали участь у бойових діях. *Південноукраїнський правничий часопис*: науковий журнал. 2024. № 2. С. 86-92.

24. Пшик-Ковальська О., Замулко І., Перун В. Виклики та перспективи соціально-професійної адаптації ветеранів в Україні: адміністративні механізми та управлінські рішення. *Економіка та суспільство* : електр.

журнал. 2025. № 77. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2025-77-110> (дата звернення: 21.09.2025).

25. Розширення мережі центрів ментального здоров'я: доступна допомога для кожного. *Міністерство охорони здоров'я України*. URL : <https://moz.gov.ua/rozshirennya-merezhi-centriv-mentalnogo-zdorov-ya-dostupna-dopomoga-dlya-kozhnogo> (дата звернення: 20.09.2025).

26. Садова О., Грибенюк Г. Особистісні особливості життєстійкості у професійній адаптації ветеранів. *Проблеми психології діяльності в особливих умовах*: матер. III Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Черкаси, 23 квіт. 2025 р.). Черкаси, 2025. С. 257-258.

27. Сичова В., Вакуленко С. Концептуальні підходи до реінтеграції ветеранів російсько-української війни та їхніх сімей. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*, 2024. Вип. 102. С. 131-143.

28. Терюханова І. Сучасні ризики неефективної системи професійної адаптації ветеранів війни до цивільного життя. *Сучасні ризики неефективної системи професійної адаптації ветеранів війни до цивільного життя*: матер. XI Міжнар. наук.-практ. конф. (м Київ, 15 жовт. 2024 р.). Київ, 2024. С. 889-893.

29. Ти як? Всеукраїнська програма ментального здоров'я. *Ти як?*. URL : <https://howareu.com/> (дата звернення: 17.09.2025).

30. Трунова Т., Черкашин А. Роль соціальної підтримки в психологічній адаптації військових: матер. II. Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 28-30 берез. 2024 р.). Харків, 2024. С. 120-121.

31. Хоменко Є. Соціально-психологічна адаптація ветеранів війни. *Actual Problems of Science and Technology – from Theory to Practice: proceedings of Xxx International Scientific And Practical Conference* (Bern, Switzerland, July 3-5, 2024). Bern, Switzerland, 2024. С. 82-85.

32. Цимбалюк І. Європейські програми реінтеграції ветеранів: досвід та перспективи для України. *European Perspective: міждисциплінарний дискурс у*

контексті сучасних викликів і можливостей: зб. тез допов. VI Міжнар. наук.-
практ. конф. (м. Луцьк, 29 лютого 2024 р.). Луцьк, 2024. С. 162-166.

33. Mental Health. *NOVA UKRAIN*. URL : <https://mentalhelp.com.ua/> (дата
звернення: 18.09.2025)