ГАЄВСЬКА НАТАЛЯ ВАСИЛІВНА
2977108569
вчасно 26.11.2026 20:51

ГУРЕНКО ОЛЬГА ІВАНІВНА
2767210021
вчасно 26.11.2026 20:53

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

СПЕЦИФІКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК-ВЕТЕРАНОК ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувач другого рівня вищої освіти, групи м22СР-з
Галузь знань І Охорона здоров'я та соціальне забезпечення
Спеціальність І10 Соціальна робота та консультування
Освітньо-професійна програма: Поствоєнна соціально-психологічна реінтеграція
Наталя Гаєвська

Керівник:
док.пед.н., проф. Ольга ГУРЕНКО

Рецензент:
к.пед.н., доц. Катерина ПЕТРОВСЬКА

Запоріжжя-2026

ЗМІСТ

ВСТУП 3

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК-ВЕТЕРАНОК ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ 8

1.1. Сутність соціально-психологічної адаптації особистості та основні наукові підходи до її вивчення 8

1.2. Психосоціальні проблеми та потреби жінок-ветеранок у період повернення до цивільного життя 13

1.3. Ресурси адаптації та підходи до психосоціальної підтримки 20

Висновки до першого розділу 28

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК-ВЕТЕРАНОК ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ 30

2.1. Дослідження особливостей адаптації жінок-ветеранок та їхніх потреб у підтримці 30

2.2. Обґрунтування та реалізація програми психосоціальної підтримки жінок-ветеранок у період повернення до цивільного життя 37

2.3. Аналіз результатів програми та практичні рекомендації щодо подальшого супроводу 42

Висновки до другого розділу 47

ВИСНОВКИ 49

ДЕКЛАРАЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ 52

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 53

ДОДАТКИ 59

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Повернення жінок до цивільного життя після військової служби супроводжується змінами повсякденного ритму, соціальних ролей, професійних планів і взаємин. Набутий досвід відповідальності, взаємодопомоги та прийняття рішень може допомагати у подальшому житті. Можливості його використання залежать від здоров'я, сімейних обставин, доступності підтримки та працевлаштування. Важливе значення має й суспільне визнання внеску жінки у захист країни. Тому соціально-психологічну адаптацію доцільно розглядати у зв'язку особистісних змін з умовами соціального середовища.

В Україні ця проблема особливо актуальна, адже повернення до цивільного життя відбувається в умовах війни, що триває. Завершення служби може поєднуватися з вимушеним переміщенням, роз'єднаністю родини, переживанням втрат і невизначеністю майбутнього. В. Панок наголошує, що завдання психологічної науки мають відповідати змінам суспільного життя та потребам практики [18]. Ці обставини необхідно враховувати під час організації соціально-психологічної реабілітації. Підтримка має допомагати відновлювати повсякденну діяльність, зміцнювати соціальні зв'язки та визначати подальші життєві цілі.

Значущість підтримки ветеранів і ветеранок відображено у Стратегії ветеранської політики на період до 2030 року. Її схвалено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 29 листопада 2024 року № 1209-р [20]. Практична допомога передбачає доступність послуг, зрозумілий порядок звернення, довіру до фахівців і врахування життєвих обставин людини. Ветеранські простори дають змогу поєднувати психологічну допомогу, соціальний супровід та взаємопідтримку. Вивчення потреб відвідувачок допомагає визначити зміст послуг і належні умови їх надання.

Досвід повернення жінок потребує окремого вивчення. Українські дослідження «Невидимий батальйон 2.0» висвітлюють питання визнання

їхнього військового внеску, потреб і труднощів отримання допомоги [15]. Ці питання також розглянуто у моніторингу рекомендацій циклу «Невидимий батальйон» [17]. Після служби ветеранка може одночасно відстоювати визнання свого досвіду, переглядати професійні плани та виконувати сімейні обов'язки. Підтримка має враховувати різні життєві обставини й право жінки самостійно визначати бажані зміни.

Стан наукового розроблення проблеми. Теоретичною основою дослідження є праці Т. Титаренко про психологічне здоров'я, посттравматичне життєтворення та соціально-психологічний супровід [24; 25; 26]. Також використано положення М. Дворник про благополуччя під час переходу від війни до миру та О. Штепи про психологічну ресурсність [5; 32]. Резильєнтність розглянуто з опорою на праці О. Кокуна, Т. Мельничук, Г. Лазос, Д. Ассонова та О. Хаустової [2; 10; 13]. Зазначені підходи пояснюють зв'язок переживання змін із саморегуляцією, використанням ресурсів і відновленням значущих взаємин.

Ветеранський досвід досліджували А. Артеменко, К. Батаєва, К. Горішня, Т. Марценюк та співавторки [1; 4; 15]. Соціальну роботу з жінками після служби розглянуто у працях О. Файдюк, Ю. Чернецької та О. Проценко [28; 30]. Питання психосоціальної підтримки висвітлюють Г. Слозанська та співавторки, О. Столярик і Т. Семигіна [21; 23]. Групові форми допомоги описано у посібнику В. Горбунової та співавторів [3]. Серед зарубіжних праць використано транзакційний підхід Р. Лазаруса і С. Фолкман та аналіз реінтеграції К. Елнітскі зі співавторами [36; 39]. Досвід ветеранок розкрито у дослідженні А. Демерс, оглядах С. Лоун та А. Сміт зі співавторами [35; 38; 40].

Аналіз літератури підтверджує потребу подальшого вивчення адаптації жінок-ветеранок з урахуванням їхніх потреб, ресурсів і соціального оточення. Окремої уваги заслуговують можливості групової психосоціальної підтримки. Доцільно дослідити, як після участі у програмі змінюються самооцінка адаптації, резильєнтність і сприйняття соціальної підтримки. Це дає змогу поєднати теоретичні положення з практичними завданнями реабілітації та

соціального супроводу. Зазначене зумовило вибір теми магістерської роботи «Специфіка соціально-психологічної адаптації жінок-ветеранок до цивільного життя».

Об'єкт дослідження — процес соціально-психологічної адаптації жінок-ветеранок до цивільного життя.

Предмет дослідження — психосоціальні труднощі, потреби та ресурси адаптації жінок-ветеранок і можливості її підтримки засобами програми психосоціальної підтримки.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити специфіку соціально-психологічної адаптації жінок-ветеранок до цивільного життя, визначити їхні потреби і ресурси, розробити та апробувати програму психосоціальної підтримки.

Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Розкрити сутність соціально-психологічної адаптації особистості та основні наукові підходи до її вивчення.

2. Вивчити психосоціальні проблеми й потреби жінок-ветеранок у період повернення до цивільного життя та визначити особистісні й соціальні ресурси адаптації, узагальнити підходи до психосоціальної підтримки.

3. З'ясувати особливості адаптації учасниць, їхні запити на підтримку та взаємозв'язки самооцінки адаптації з резильєнтністю і сприйнятою соціальною підтримкою.

4. Розробити та апробувати програму психосоціальної підтримки жінок-ветеранок у період повернення до цивільного життя з урахуванням виявлених потреб та сформулювати рекомендації щодо їх подальшого супроводу.

Методи дослідження. Теоретичні методи охоплюють аналіз, порівняння, систематизацію й узагальнення наукових джерел. Вони дали змогу розкрити особливості адаптації та підходи до її підтримки. Конкретно-наукові методи використано для уточнення основних понять, психологічних чинників адаптації, ролі особистісних ресурсів і соціальної підтримки. Емпіричним методом стало онлайн-анкетування. Авторську анкету

застосовано для вивчення труднощів, потреб і самооцінки адаптації. Психологічну стійкість оцінено за шкалою резильєнтності Коннора–Девідсона-10 (CD-RISC-10) [31; 34]. Підтримку родини, друзів і значущої особи визначено за багатовимірною шкалою сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS) [43]. Методи проєктування та апробації використано для розроблення і проведення групової програми з подальшим оцінюванням змін. Для узагальнення відповідей застосовано описову статистику: підрахунок кількості, часток і середніх значень. Зв'язки між показниками перевірено за допомогою рангового кореляційного аналізу Спірмена. Для порівняння результатів до та після програми використано точний двобічний критерій знаків. Метод Холма застосовано для коригування результатів кількох статистичних порівнянь.

Емпірична база дослідження. Дослідження проведено на базі комунального закладу «Ветеранський простір «ВДОМА» Закарпатської обласної ради. У первинному опитуванні взяли участь 25 жінок віком від 22 до 57 років, які завершили військову службу. Учасниць залучено через заклад і контакти з ветеранською спільнотою. До програми психосоціальної підтримки добровільно долучилися 12 жінок. Після завершення занять проведено повторне опитування для визначення змін у самооцінці адаптації, резильєнтності та сприйнятій соціальній підтримці.

Теоретичне значення та наукова новизна дослідження полягають в уточненні змісту соціально-психологічної адаптації жінок-ветеранок. Розкрито взаємозв'язок особистісних ресурсів, змін соціальних ролей і доступності підтримки. Систематизовано психосоціальні проблеми та потреби, що виникають під час повернення до цивільного життя. З урахуванням цих потреб обґрунтовано напрями групової роботи. Розвинуто уявлення про поєднання психологічної допомоги та соціального супроводу у підтримці адаптації.

Практичне значення дослідження полягає у розробленні програми психосоціальної підтримки та рекомендацій щодо супроводу жінок-ветеранок

після служби. Їх можуть використовувати фахівці із соціальної роботи та психологи ветеранських просторів, соціальних установ і громадських організацій. Програма передбачає уточнення потреб, залучення особистісних і соціальних ресурсів, розвиток взаємопідтримки та планування подальшого супроводу.

Структура магістерської роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, декларації використання штучного інтелекту, списку використаних джерел (усього 43 найменування, з них 10 – іноземною мовою) та додатків на 30 сторінках. Повний обсяг магістерської роботи становить 89 сторінки, основний зміст викладено на 51 сторінках. Робота містить 6 таблиць та 2 рисунків.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК-ВЕТЕРАНОК ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

1.1. Сутність соціально-психологічної адаптації особистості та основні наукові підходи до її вивчення

Після військової служби людина повертається до середовища з іншими правилами взаємодії, розподілом відповідальності та способами отримання підтримки. Цивільне життя може бути знайомим, проте за час служби змінюються і сама людина, і її оточення. Тому адаптація охоплює більше, ніж відновлення довоєнного способу життя. Вона передбачає узгодження військового досвіду з теперішніми умовами, переосмислення власних можливостей та освоєння нових ролей. Ці ролі мають відповідати актуальним потребам і цінностям. Таке розуміння переходу спирається на українські дослідження мілітарної ідентичності та повернення до цивільного життя [1; 29].

Соціально-психологічну адаптацію особистості розуміємо як динамічний процес узгодження її потреб, можливостей, способів саморегуляції та соціальних ролей з умовами середовища. Цей процес допомагає підтримувати повсякденну діяльність, значущі взаємини та участь у житті спільноти. Таке визначення поєднує внутрішні й зовнішні зміни. Внутрішні зміни стосуються відчуття власної спроможності, ставлення до минулого й майбутнього, а також регуляції напруження. Зовнішні охоплюють побут, взаємодію з близькими, професійну реалізацію, користування послугами та участь у рішеннях щодо власного життя.

Адаптацію розглядають як процес і як результат на певному етапі життя. Вивчення процесу допомагає з’ясувати, які зміни відбуваються, що їх підтримує та які перешкоди виникають. Результат показує, наскільки людина задоволена повсякденним життям, справляється з його завданнями й отримує необхідну підтримку. Досягнута рівновага може змінюватися через

працевлаштування, переїзд, погіршення здоров’я або втрату близької людини. Тому одноразове оцінювання відображає лише окремий етап повернення до цивільного життя.

Активний характер адаптації виявляється у здатності обирати цілі, змінювати звичні дії, звертатися по допомогу та впливати на середовище. Водночас подолання труднощів залежить і від зовнішніх умов. Доступність житла, транспорту, роботи та фахової допомоги не визначається лише особистою наполегливістю. Оцінюючи адаптацію, необхідно враховувати зусилля жінки та можливості їх реалізації. Це дає змогу правильно розуміти труднощі, спричинені недоступністю послуг або іншими суспільними перешкодами.

Для послідовного викладу необхідно розмежувати адаптацію, реадаптацію, реінтеграцію, реабілітацію та психосоціальну підтримку. У дослідженнях повернення до цивільної професії реадаптація означає повторне входження до раніше знайомого середовища [4]. Однак відновити попередній спосіб життя не завжди можливо або бажано. Ветеранка може прагнути нової професії, зміни місця проживання чи іншого розподілу сімейних обов’язків. Такі рішення також можуть свідчити про успішну адаптацію.

Реінтеграція передбачає включення до сімейного, професійного та громадського життя. К. Елнітскі, М. Фішер і К. Блевінс розглядають цей перехід через взаємодію особистісного, міжособистісного та суспільного рівнів [36]. Отже, самопочуття людини важливо оцінювати разом з її участю у соціальному житті. Працевлаштування саме по собі не гарантує задоволеності, а емоційне полегшення не усуває перешкод у пошуку роботи. Поняття адаптації та реінтеграції тісно пов’язані. Адаптація детальніше розкриває переживання й подолання змін, а реінтеграція — участь у соціальних відносинах.

Соціально-психологічна реабілітація передбачає цілеспрямовану допомогу у відновленні або розвитку можливостей людини після впливу війни. Адаптація є ширшим життєвим процесом, який відбувається як за участі

фахівців, так і поза організованими програмами. Психосоціальна підтримка допомагає використовувати ресурси, налагоджувати взаємини та розв’язувати актуальні соціальні завдання. Вона може супроводжувати реабілітацію, забезпечувати безперервність допомоги та запобігати ізоляції. Таке розуміння узгоджується з українськими працями про соціальну підтримку й відновлення особистості [21; 22].

Поняття «соціально-психологічна адаптація» позначає процес пристосування особистості до змінених умов життя у взаємодії з оточенням. Психосоціальна підтримка є комплексною допомогою, яка поєднує психологічну роботу з урахуванням міжособистісних, сімейних і громадських умов. У роботі ці терміни використано відповідно до їхнього змісту. Це дає змогу розрізняти сам процес адаптації та практичну діяльність, спрямовану на його підтримку.

Поняття «жінки-ветеранки» потребує уточнення. Закон України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» визначає правові категорії ветеранів війни [19]. Учасники бойових дій належать до однієї з цих категорій. Завершення військової служби, бойовий досвід і наявність оформленого статусу є окремими характеристиками. У цьому дослідженні увагу зосереджено на досвіді жінок, які завершили службу та повертаються до цивільного життя. До вибірки увійшли учасниці з різним станом оформлення статусу. Цю особливість враховано під час опису групи та пояснення результатів.

Транзакційний підхід Р. Лазаруса та С. Фолкман пояснює стрес через оцінювання вимог ситуації й власних можливостей упоратися з ними [39]. Для вивчення адаптації важливо з’ясувати, як конкретна жінка сприймає свої труднощі. Наприклад, професійна невизначеність може означати загрозу матеріальній незалежності, тимчасову перерву або можливість змінити діяльність. Від цього залежатимуть потрібна інформація, емоційна підтримка та подальші дії. Водночас необхідно враховувати реальну доступність

ресурсів. Навіть висока готовність до змін потребує відповідних умов для їх здійснення.

Соціально-ідентичнісний підхід пояснює співвідношення військової та цивільних ролей. А. Артеменко і К. Батаєва розглядають мілітарну ідентичність у зв'язку із соціальною адаптацією українських ветеранів [1]. Для жінок важливими є визнання військового досвіду та збереження належності до значущої спільноти. Служба може залишатися частиною уявлення про себе після звільнення. Адаптація допускає збереження ветеранської ідентичності разом з освоєнням цивільних ролей. Важливо, щоб таке поєднання допомагало підтримувати контакти, розвивати інтереси й реалізовувати власні цілі.

А. Демерс у якісному дослідженні американських ветеранок розкриває значення переосмислення ідентичності під час повернення до цивільного середовища [35]. Її праця допомагає зрозуміти переживання, які складно повністю охопити стандартизованим опитуванням. Невелика вибірка та відмінні суспільні умови обмежують перенесення висновків на Україну. Водночас цей підхід підкреслює важливість власних пояснень учасниць. Зокрема, уваги потребують їхні уявлення про належність до спільноти, професійну самоповагу та зміни повсякденних стосунків.

Середовищний підхід зосереджує увагу на зв'язках між людиною, родиною, громадою та установами. Зверненню по допомогу можуть перешкоджати незручний графік, віддаленість послуг, відсутність догляду за дитиною або попередній досвід знецінення. Ці обставини потрібно враховувати поряд із готовністю людини говорити про свої переживання. Г. Слозанська та співавторки, О. Столярик і Т. Семигіна розглядають підтримку як узгоджену взаємодію фахівців, отримувачів допомоги та їхнього оточення [21; 23]. Такий підхід допомагає оцінити доступність послуг, їхню відповідність потребам і прийнятність для конкретної жінки.

Т. Титаренко розглядає життєтворення після травматичних подій як відновлення можливості будувати власне життя та підтримувати значущі зв'язки [24; 25]. Цей підхід пов'язує минулий досвід із теперішнім і майбутнім.

У дослідженні адаптації він допомагає зрозуміти значення цивільних планів. Планування має враховувати доступні сили та реальні обмеження. Рішення щодо навчання, режиму дня або відновлення контакту може бути корисним навіть за збереження тривоги й невизначеності. Формування нових життєвих орієнтирів потребує часу та підтримки.

М. Дворник пов’язує благополуччя під час переходу від війни до миру зі значущими взаєминами, компетентністю, цілями та позитивним ставленням до себе [5]. Це дає підстави оцінювати адаптацію ширше, ніж лише за відсутністю виражених труднощів. Важливо з’ясувати, чи доступна жінці бажана діяльність, чи відчуває вона власну корисність і взаємність у стосунках. Благополуччя й адаптація при цьому мають різний зміст. Тимчасова незадоволеність може супроводжувати активні зміни, тоді як зовнішня стабільність іноді поєднується з виснаженням.

Ресурсний підхід звертає увагу на можливості, які людина усвідомлює, використовує та відновлює. О. Штепа досліджує психологічну ресурсність і здатність оперувати власними ресурсами [32]. Для адаптації важливі як наявні можливості, так і способи їх практичного використання. Наприклад, організаційні навички, набуті під час служби, можуть допомагати у цивільному працевлаштуванні. Для цього потрібно зрозуміло представити їх роботодавцю та знайти відповідну сферу застосування. Психосоціальна підтримка допомагає встановити зв’язок між попереднім досвідом і подальшими діями.

Розглянуті підходи пояснюють різні сторони адаптації. Транзакційний підхід розкриває оцінювання труднощів, а ідентичнісний — зміни уявлення про себе та належність до спільнот. Середовищний підхід допомагає зрозуміти доступність можливостей, ресурсний — використання внутрішніх і зовнішніх опор. Підхід життєтворення пояснює відновлення цілей та бачення майбутнього. Їх поєднання дає змогу послідовно оцінити потребу, наявні способи її задоволення й необхідну допомогу. При цьому визначають, що може зробити сама учасниця, а що потребує підтримки оточення або установ.

На основі розглянутих підходів виокремлено чотири взаємопов’язані складники адаптації. Особистісний охоплює самооцінку спроможності, саморегуляцію та ставлення до змін. Міжособистісний стосується довіри, взаємності, підтримки й узгодження ролей. Діяльнісний відображає виконання повсякденних справ, участь у праці або навчанні та реалізацію посильних планів. Середовищний характеризує доступність послуг, зрозумілість порядку звернення й можливість бути почутою. Цей поділ узагальнює наукові положення та допомагає організувати подальший аналіз. Він не є окремою стандартизованою діагностичною методикою.

Вивчення адаптації потребує поєднання числових показників з інформацією про життєві обставини. Самооцінка адаптації відображає загальне сприйняття власного становища. Резильєнтність характеризує здатність долати труднощі, а сприйнята соціальна підтримка — відчуття доступності допомоги у значущих взаєминах. Кожен показник розкриває окрему сторону процесу. Відомості про потреби, труднощі та запити учасниць допомагають зрозуміти отримані результати й визначити зміст підтримки.

Отже, адаптація після військової служби є активним і нерівномірним процесом, який залежить від особистісних можливостей та умов життя. Її сприятливий перебіг передбачає поєднання військового досвіду з цивільними ролями, доступ до підтримки та можливість самостійного вибору. Таке розуміння визначає подальший аналіз проблем і потреб жінок-ветеранок. Воно також обґрунтовує поєднання роботи з особистісними ресурсами та соціальними умовами у програмі підтримки.

1.2. Психосоціальні проблеми та потреби жінок-ветеранок у період повернення до цивільного життя

Особливості адаптації жінок-ветеранок пов’язані з досвідом служби, теперішніми життєвими обставинами та суспільними очікуваннями щодо жіночих ролей. Водночас кожна учасниця має власний досвід повернення. Жінки можуть відрізнятися за віком, тривалістю служби, виконуваними

завданнями, бойовим досвідом, здоров’ям, сімейним становищем та умовами проживання. Важливо також враховувати час після завершення служби. Потреби у перші місяці переходу можуть відрізнятися від запитів після тривалого перебування у цивільному середовищі.

Український досвід представлено дослідженнями циклу «Невидимий батальйон», працями О. Файдюк, Ю. Чернецької та О. Проценко [15; 28; 30]. Вони обґрунтовують увагу до потреб жінок, визнання їхнього внеску, гендерних бар’єрів і доступності допомоги. У цій роботі специфіку адаптації розглянуто через досвід учасниць у конкретних життєвих умовах. Порівняння з чоловіками не проводилося. Тому висновки описують жіночий досвід, проте не визначають, які труднощі властиві лише жінкам або трапляються у них частіше.

Для вивчення проблеми використано різні типи наукових джерел. Якісні інтерв’ю допомагають зрозуміти переживання та обставини виникнення труднощів. Кількісні опитування показують розподіл відповідей у дослідженій групі. Клінічні праці описують людей, які звернулися по спеціалізовану допомогу або отримують лікування. Оглядові публікації узагальнюють попередні результати. Зіставляючи ці відомості, необхідно враховувати склад учасників та умови кожного дослідження. Це допомагає обґрунтовано використовувати їх для аналізу потреб ветеранок.

Однією з важливих проблем є визнання військового внеску жінки. У дослідженні «Невидимий батальйон 2.0» повернення ветеранок пов’язано з їхнім становищем у цивільному суспільстві та системі підтримки [15]. Визнання виявляється у повсякденному спілкуванні та ставленні до компетентності. Важливо, чи сприймають жінку як носійку військового досвіду та чи дають їй можливість самостійно говорити про потреби. Необхідність повторно доводити свою належність до ветеранської спільноти може посилювати напруження навіть під час звичайного звернення до установи.

Т. Марценюк аналізує гендерну рівність у Збройних силах України, звертаючи увагу на інституційний контекст жіночої служби [14]. У межах нашого дослідження з цього випливає необхідність бачити зв’язок між досвідом військового середовища і очікуваннями щодо цивільного. Якщо компетентність жінки раніше ставили під сумнів, нова ситуація недовіри може сприйматися особливо гостро. Проте індивідуальна реакція не є наперед визначеною: значення мають підтримка, попередні способи захисту власних меж та характер конкретної взаємодії. Тому оцінювання потреб має починатися з досвіду самої учасниці.

Пов’язана з цим потреба у визнанні не зводиться до публічної подяки. Вона може реалізовуватися через коректне спілкування, врахування досвіду під час працевлаштування, участь у рішеннях щодо допомоги та відсутність нав’язування стереотипної ролі. Для однієї жінки важливо відкрито говорити про службу; для іншої — зберігати приватність у новому колективі. Обидва рішення можуть бути усвідомленими. Психосоціальна підтримка має допомагати визначати бажану міру відкритості та захищати право на неї.

Зміна належності до військового колективу становить ще один аспект переходу. Після завершення служби може змінюватися інтенсивність контакту з людьми, з якими були спільні завдання та відповідальність. Водночас цивільне оточення не завжди має досвід, необхідний для розуміння пережитого. Це може ускладнювати пояснення власних реакцій та пошук співрозмовників. Однак збереження ветеранських контактів і побудова нових цивільних зв’язків не є взаємовиключними. Практичне завдання полягає у розширенні доступного кола взаємин відповідно до потреб жінки.

А. Сміт та співавтори у систематичному огляді пов’язують повернення ветеранок із військовою ідентичністю, гендерними очікуваннями та відчуттям належності [40]. Розглянуті ними якісні дослідження проведено в інших суспільних і безпекових умовах. Тому їхні результати потребують перевірки в українському контексті. Вони допомагають визначити питання для подальшого вивчення: які елементи військового досвіду жінка прагне зберегти

та які цивільні ролі обирає. Окремої уваги потребують ситуації знецінення її досвіду. Відповіді мають ґрунтуватися на вивченні конкретних життєвих обставин.

Сімейні взаємини можуть бути водночас джерелом підтримки та сферою напруження. За час служби близькі пристосовуються до певного розподілу справ, а повернення потребує нового узгодження відповідальності. Ветеранка також приходить із власними очікуваннями щодо допомоги, відпочинку та участі у рішеннях. Розбіжність цих очікувань не обов'язково означає руйнування стосунків; вона може вказувати на потребу проговорити зміни й домовитися про посильні обов'язки. Сам факт проживання з родиною не дає достатніх підстав оцінювати підтримку як високу.

Гендерний вимір сімейної ситуації доцільно аналізувати через фактичне навантаження. Наявність дітей, догляд за старшими родичами або близькими з інвалідністю можуть впливати на можливість відвідувати заняття, навчатися чи працювати. Це не означає, що всі ветеранки мають дітей або визначають материнство як головну роль. Завдання дослідниці полягає у з'ясуванні конкретних обов'язків, доступної допомоги та бажаного розподілу навантаження. О. Файдюк розглядає учасниць бойових дій у полі соціальної роботи, що підкреслює значущість оцінювання життєвих обставин і потреб у соціальному середовищі [28].

Потреба у підтримці родини також не означає обов'язкового залучення всіх її членів до програми. Учасниця має сама визначати, кому довіряє та яку інформацію готова обговорювати спільно. Близькими людьми можуть бути партнер або партнерка, друзі, побратими й посестри, інші значущі особи. Якщо стосунки є конфліктними або небезпечними, вимога відновлювати їх за будь-яку ціну суперечила б меті підтримки. Соціально-психологічна оцінка має розрізняти доступність контакту, його емоційну якість і реальну готовність іншої людини допомогти.

Професійне повернення має матеріальне, соціальне й особистісне значення. Робота забезпечує дохід, упорядковує день, розширює спілкування

та допомагає відчувати власну компетентність. Водночас попередня професія може втратити актуальність або перестати відповідати здоров'ю та особистим пріоритетам. К. Горішня досліджує повернення ветеранів до мирної професії на прикладі групи, пов'язаної зі службою зайнятості [4]. Її результати висвітлюють насамперед досвід людей, які шукають роботу. Потреби тих, хто вже працює, навчається або зосереджений на відновленні, можуть відрізнятися.

Для аналізу професійних потреб доцільно розрізняти наявність роботи та її відповідність можливостям жінки. Зайнятість із надмірним навантаженням, нестабільним доходом або знеціненням досвіду може не забезпечувати відчуття адаптованості. Водночас період перенавчання не слід автоматично оцінювати як невдале повернення. Важливими є добровільність обраного шляху, матеріальні умови його реалізації та доступність наступних кроків. Психосоціальний супровід у цій сфері може поєднувати уточнення цілей, переклад військових компетентностей мовою цивільної професії та взаємодію з відповідними службами.

Матеріальні та житлові умови впливають на можливість реалізовувати особисті рішення. Аналітичний звіт Українського ветеранського фонду за 2024 рік відображає значущість матеріальних, медичних та інших потреб опитаних [27]. Це онлайн-опитування охопило різні групи військового досвіду, серед яких жінки становили меншість. Звіт допомагає визначити питання для вивчення, однак не показує поширеність потреб саме серед ветеранок. Тому у дослідженні жіночого досвіду потрібно окремо уточнювати обставини, які ускладнюють повсякденне життя та участь у підтримувальних програмах.

Під час повернення можуть виникати напруження, втома, невизначеність майбутнього, відчуття віддаленості від оточення та труднощі зміни звичних реакцій. Такі переживання потребують уваги й підтримки. Водночас вони самі по собі не є підставою для встановлення психічного розладу. Г. Кожина та співавтори досліджують стрес-асоційовані розлади у жінок-ветеранів, які отримували відповідну допомогу [8]. Їхні висновки

стосуються конкретної клінічної групи. У соціальній роботі необхідно розрізняти підтримку під час життєвих змін і спеціалізоване лікування.

Досвід поранення, інвалідності або тривалих обмежень здоров'я змінює вимоги до середовища. Питання може полягати у фізичній доступності приміщення, можливості перерви, гнучкому графіку, транспорті чи погодженні кількох видів допомоги. За таких обставин низька відвідуваність групи не обов'язково свідчить про відсутність інтересу. Перед інтерпретацією поведінки необхідно перевірити організаційні перешкоди. Методичні праці з відновлення військовослужбовців підкреслюють потребу враховувати стан людини та умови допомоги [9]; у цивільному супроводі це положення потребує доповнення аналізом її соціальних можливостей.

Повернення може відбуватися за збереження воєнних загроз, переміщення, роз'єднаності близьких та переживання втрат. У такій ситуації складно відокремити наслідки завершення служби від впливу поточних подій. В. Панок порушує питання відповідності психологічних досліджень реальним викликам війни [18]. Для нашої роботи це означає необхідність враховувати часовий контекст і не описувати цивільне середовище як гарантовано стабільне. Плани підтримки мають допускати зміни, а коливання стану не повинні автоматично тлумачитися як особиста неспроможність.

Окремого етичного підходу потребує досвід насильства, дискримінації або приниження, якщо учасниця сама повідомляє про нього. Належність до жіночої ветеранської групи не дає підстав припускати наявність такого досвіду в кожної людини. Дослідження не має вимагати детальної розповіді про травматичні події для підтвердження права на допомогу. Доцільно зосереджуватися на актуальному запиті, відчутті безпеки та бажаному способі підтримки, залишаючи можливість приватного звернення до відповідного фахівця. Ця позиція є етичною вимогою до організації нашого дослідження й програми.

Потреба у допомозі не завжди прямо висловлюється під час першого звернення. Жінка може усвідомлювати проблему, але сумніватися у

можливості отримати підтримку, не мати часу або побоюватися розголошення інформації. Тому важливо розрізняти потребу, запит і користування послугою. Потреба стосується необхідних умов життя, а запит відображає допомогу, яку людина готова обговорювати й отримувати. Користування послугою залежить також від її доступності та організації. Фахівець має уточнювати ці обставини й погоджувати подальші дії із самою учасницею.

Бар'єри можуть виникати на кількох послідовних етапах: дізнатися про допомогу, зрозуміти умови, встановити контакт, потрапити на зустріч і продовжити участь. Кожен етап потребує окремого уточнення. Наприклад, зрозумілий опис програми не вирішує транспортної проблеми, а зручне приміщення не гарантує довіри до ведучої. Моніторинговий характер дослідження «Невидимий батальйон 5.0» підкреслює значущість перевірки того, як рекомендації попередніх досліджень втілюються на практиці [17]. Для місцевої програми це означає необхідність отримувати зворотний зв'язок про конкретний досвід участі.

Розглянуті потреби тісно пов'язані між собою. Обов'язки догляду можуть обмежувати відпочинок, а віддаленість місця зустрічей — бажане спілкування. Реалізації професійних планів іноді перешкоджають одночасно невпевненість у власних уміннях і недоступність навчання. Через це однакова психологічна вправа може мати різне значення для учасниць. Групову роботу доцільно поєднувати з індивідуальним уточненням запиту та допомогою в організації участі. Це дає змогу пов'язати зміст програми з реальними умовами життя.

Поряд із труднощами необхідно досліджувати збережені й набуті можливості. Досвід відповідальності, командної взаємодії, вирішення складних завдань, здатність навчатися та підтримувати інших можуть бути значущими для цивільного життя. Їх не слід приписувати кожній учасниці автоматично або перетворювати на очікування постійної сили. Виявлення ресурсу передбачає запитання про те, що сама жінка вважає своєю опорою, де цей досвід уже допомагає і що заважає використовувати його далі. Отже,

оцінювання потреб має включати також бажані зміни, інтереси та власне бачення майбутнього.

Практичним наслідком аналізу є необхідність індивідуалізації підтримки за спільної структури програми. Для частини учасниць першочерговим може бути зниження повсякденного перевантаження, для інших — відновлення контактів, професійне самовизначення або отримання зрозумілої інформації. Жіноча група може створювати умови для обговорення спільного досвіду, але її формат не є універсально бажаним. Учасниця має право віддавати перевагу індивідуальній допомозі, змішаній групі або іншій доступній формі. Вибір формату слід розглядати як частину визначення потреб.

Отже, психосоціальні проблеми повернення стосуються узгодження ролей, визнання досвіду, якості взаємин, професійних можливостей і доступності допомоги. Їхнє поєднання залежить від обставин та ресурсів конкретної жінки. Теоретичний аналіз показує необхідність вивчати як власну оцінку адаптації, так і умови її перебігу. Це допомагає визначити наявні ресурси та підібрати методи підтримки відповідно до потреб учасниць.

1.3. Ресурси адаптації та підходи до психосоціальної підтримки

Ресурси адаптації охоплюють особистісні можливості, взаємини та умови середовища, які допомагають долати труднощі й досягати значущих цілей. Їхня цінність виявляється у конкретній життєвій ситуації. Наявна якість, контакт або послуга стає підтримкою, коли людина може ними скористатися. Важливо з’ясувати, чи помічає жінка цю можливість і чи відповідає вона її потребі. Також слід враховувати необхідні витрати часу, зусиль та емоційне навантаження.

У психосоціальній роботі важливо розрізняти наявність ресурсу та можливість його використання. Спілкування з фахівцем допомагає за умови довіри й зрозумілості подальших дій. Техніка саморегуляції стає корисною, коли її можна застосувати у повсякденному житті. Професійні вміння

потребують відповідної сфери реалізації. О. Штепа звертає увагу на здатність особистості оперувати ресурсами [32]. Тому програма має допомагати визначати сильні сторони, використовувати їх і відновлювати власні можливості.

Особистісні ресурси можуть включати здатність помічати власний стан, визначати потреби, регулювати посильне навантаження, приймати рішення та звертатися по допомогу. Соціальні ресурси охоплюють значущі взаємини, взаємопідтримку, професійні контакти й участь у спільнотах. Ресурси середовища пов'язані з доступністю установ, інформації, матеріальних можливостей і організаційних умов. Цей поділ є аналітичним: у житті зазначені рівні взаємодіють. Наприклад, готовність просити допомоги залежить і від особистого досвіду, і від того, як оточення відповідає на прохання.

Одним із важливих понять сучасної української психології є резильєнтність. Г. Лазос узагальнює підходи до її визначення [13]. Д. Ассонов та О. Хаустова розглядають розвиток поняття і його зв'язок з іншими характеристиками подолання труднощів [2]. У цій роботі резильєнтність розуміємо як здатність підтримувати або відновлювати повсякденне функціонування у складних обставинах. Людина при цьому може переживати біль, напруження та потребувати допомоги. Водночас вона зберігає можливість діяти, відновлювати сили й поступово змінювати способи подолання труднощів.

Резильєнтність, стресостійкість, життєстійкість, копінг і посттравматичне зростання мають пов'язаний, але різний зміст. О. Кокун та Т. Мельничук розглядають сутність резилієнсу й підходи до його розвитку [10]. У роботі копінг означає конкретні способи подолання труднощів. Резильєнтність характеризує здатність справлятися з ними та відновлювати функціонування. Посттравматичне зростання стосується можливих позитивних змін після опрацювання складного досвіду. Кожне з цих явищ потребує відповідного способу оцінювання.

В. Климчук розглядає посттравматичне зростання як окремий напрям психологічних змін [7]. Можливість таких змін не означає обов’язку людини знаходити позитивний сенс у пережитому. Учасниця може зосередитися на відпочинку, впорядкуванні повсякденних справ або відновленні важливого контакту. Відсутність повідомлень про зростання не свідчить про невдалу адаптацію. У цьому дослідженні посттравматичне зростання окремо не вимірювали. Тому результати стосуються саме адаптації, резильєнтності та сприйнятої соціальної підтримки.

Шкала CD-RISC-10 допомагає оцінити, як людина сприймає свою здатність долати труднощі. Десятипунктову версію обґрунтували Л. Кемпбелл-Сіллс та М. Стайн [34]. Україномовну адаптацію Н. Школіна та співавтори апробували серед людей з анкілозивним спондилітом [31]. Її результати не встановлюють окремих нормативів для жінок-ветеранок. У цій роботі шкалу використано для опису групи та порівняння індивідуальних змін. Вона оцінює психологічний ресурс, тоді як житлові, професійні й організаційні умови потребують додаткового вивчення.

Соціальна підтримка є важливим ресурсом адаптації. Емоційна підтримка допомагає відчувати прийняття, інформаційна — краще розуміти можливі рішення. Практична допомога полегшує виконання справ, а визнання досвіду та компетентності підтримує самооцінку. Розрізнення цих видів допомоги дає змогу уточнити запит. Наприклад, жінка може мати надійного співрозмовника й водночас потребувати допомоги з транспортом або доглядом за близькими. Тому важливо з’ясувати, яких саме дій чи умов їй бракує.

Отримана допомога та сприйнята соціальна підтримка є різними характеристиками. MSPSS, розроблена Г. Зіметом та співавторами, оцінює суб’єктивне сприйняття підтримки родини, друзів і значущої іншої особи [43]. Шкала показує відчуття доступності допомоги, а не кількість контактів, послуг чи матеріальних ресурсів. Навіть широке коло знайомих не завжди дає впевненість, що є до кого звернутися. Водночас кілька надійних взаємин

можуть бути вагомою опорою. Результати потрібно розглядати разом із життєвими обставинами та запитами учасниці.

Підвищення показника MSPSS після програми означає позитивнішу оцінку доступної підтримки. Шкала не містить окремого показника допомоги від ведучої або установи. Тому її результат не визначає, чи збільшилася кількість отриманих послуг або друзів. Для уточнення змісту змін доцільно поєднувати оцінювання зі зворотним зв'язком. Учасниця може пояснити, які взаємини або конкретні дії стали для неї корисними.

Формальна й неформальна підтримка мають доповнювати одна одну. Близькі та ветеранська спільнота можуть забезпечувати взаєморозуміння і повсякденну допомогу, тоді як фахові служби — відповідну консультацію, координацію або спеціалізоване втручання. Перекладання всієї відповідальності на родину створює ризик її перевантаження. Водночас робота установ без урахування значущих взаємин може залишитися відірваною від повсякдення. Праці про соціальну підтримку ветеранів і ветеранок наголошують на необхідності узгодження допомоги та врахування сімейного контексту [21; 23].

Підхід, орієнтований на сильні сторони, пропонує розглядати людину як учасницю прийняття рішень щодо власного життя. У праці О. Столярик і Т. Семигіної психосоціальна підтримка пов'язана з ресурсами ветеранів, ветеранок і їхніх сімей [23]. Практичне застосування такого підходу передбачає спільне визначення цілей, уточнення того, що вже допомагає, та обговорення посильних наступних дій. Він не заперечує труднощів і не вимагає демонструвати позитивне ставлення. Його зміст полягає у збереженні суб'єктності людини та використанні її власного знання про ситуацію.

Індивідуальна консультація дає змогу уточнити запит, оцінити відповідність групового формату й визначити потребу в іншій допомозі. Вона особливо важлива, якщо тема є приватною, життєва ситуація складна або участь у групі наразі надто обтяжлива. Консультування у межах психосоціального супроводу може включати визначення пріоритету,

підготовку до звернення у службу, обговорення доступних опор і планування найближчого кроку. Конкретний зміст залежить від компетенції фахівця та погодженої мети. Підтримувальна програма не підміняє лікування або спеціалізовану психотерапію.

Групова робота дає змогу обговорювати труднощі з людьми, які мають близький досвід. Вона також допомагає розвивати спілкування й розглядати різні способи вирішення життєвих завдань. Методичні основи такої підтримки ветеранів представлено у посібнику В. Горбунової та співавторів [3]. У жіночій групі потрібно враховувати добровільність висловлювань і відмінності досвіду служби. Учасниця може по-різному ставитися до історій інших жінок. Довіра формується через уважну взаємодію та повагу до особистих меж.

С. Лоун та співавтори узагальнюють групові програми підтримки психічного здоров’я й благополуччя жінок-ветеранок [38]. Ці програми відрізняються за змістом та способами оцінювання. Тому під час розроблення власної програми важливо чітко визначити теми занять, умови участі та очікувані зміни. Задоволеність зустрічами показує, наскільки прийнятною була робота для учасниць. Оцінювання адаптації потребує також порівняння досліджуваних показників. Так можна розглянути і зручність організації, і результати участі.

Самодопомога і взаємодопомога можуть підтримувати використання набутого досвіду між зустрічами. Б. Лазоренко розглядає ці практики у контексті повернення ветеранів і волонтерів до мирного життя [12]. У межах програми доцільно зосередитися на доступних діях: помічати власне перевантаження, визначати потребу у відпочинку, звертатися до надійного контакту, планувати посильний крок. Взаємодопомога має залишатися добровільною. Учасниці не повинні отримувати роль постійних консультанток для інших або нести відповідальність за чужий психологічний стан.

Психоосвіта допомагає пов’язати теоретичні поняття з повсякденним досвідом. Її зміст може охоплювати особливості життєвих переходів, взаємодію навантаження і відновлення, різні форми підтримки та можливості звернення до фахівців. Для цієї програми доцільним є короткий пояснювальний матеріал, після якого учасниця має змогу співвіднести його зі своєю ситуацією. Інформація не повинна перетворюватися на перелік симптомів для самодіагностики або на припис, як саме належить переживати повернення. Практичний сенс психоосвіти полягає у збільшенні зрозумілості власних потреб і доступних дій.

Електронні засоби можуть підтримувати контакт, надавати матеріали та забезпечувати участь за віддаленого проживання. М. Дворник аналізує соціально-психологічний аспект такого супроводу [6]. Водночас дистанційний формат потребує врахування доступу до зв’язку, цифрових навичок, приватного простору й зручності часу. Для жінки з інтенсивним домашнім навантаженням перебування вдома не обов’язково означає можливість зосередженої участі. Тому вибір формату слід погоджувати з учасницями, а онлайн-доступ розглядати як одну з організаційних можливостей, що також має обмеження.

Ветеранські простори та центри допомагають поєднувати різні напрями підтримки. О. Кравченко, О. Балдинюк та В. Квашук описують досвід соціально-психологічної роботи у центрах ветеранського розвитку [11]. Ця праця показує можливості організації допомоги. Для програми важливо, щоб простір забезпечував зрозуміле перше звернення, уточнення потреб і подальший контакт. Якість такої роботи залежить від ресурсів закладу та узгодженості дій фахівців. Результати окремих заходів при цьому потребують власного оцінювання.

Зв’язок між груповою роботою і соціальними послугами можна забезпечувати через погоджений маршрут подальших дій. Якщо під час занять виявлено запит на працевлаштування, оформлення документів або інший вид допомоги, учасниці необхідна зрозуміла інформація про наступний контакт.

Передавання відомостей про неї має здійснюватися лише на належній підставі та у погодженому обсязі. Важливо уточнювати, чи відбулося звернення і які перешкоди виникли, якщо жінка погодилася на такий супровід. Це допомагає пов’язати емоційну підтримку з реальним доступом до можливостей.

Т. Титаренко пов’язує соціально-психологічний супровід із визначенням ситуації та цілей, застосуванням допомоги, взаємодією зі спільнотою й оцінюванням змін [26]. З огляду на це групову програму доцільно розглядати як частину тривалішої підтримки. Початкове оцінювання допомагає визначити зміст занять, а зворотний зв’язок — уточнити їх організацію. Після завершення групи важливо погодити доступні подальші дії. Це забезпечує послідовність між потребами, допомогою та оцінюванням її корисності.

Українські посібники з відновлення особистості та переходу від війни до миру підкреслюють різноманітність ресурсів і способів супроводу [22; 33]. Для розроблення конкретної програми з цього випливає потреба у відборі методів за визначеною метою. Вправа має бути включена тому, що допомагає опрацювати певне завдання, а не лише тому, що є відомою або емоційно виразною. Кожне заняття потребує зрозумілого пояснення, посильного навантаження та можливості відмовитися від окремої активності. Для ведучої важливими є професійні межі й можливість супервізійного обговорення складних ситуацій.

Аналіз потреб і ресурсів дозволив визначити чотири завдання психосоціальної підтримки. Вони охоплюють усвідомлення ресурсів, розвиток саморегуляції, визначення доступної допомоги та планування подальших кроків у цивільному житті. Ці напрями покладено в основу програми «Home Within» («Дім усередині»). Її зміст поєднує особистісні можливості, підтримувальні взаємини та реалізацію життєвих планів. Під час організації враховано зміни соціальних ролей, професійні орієнтири та потреби у подальшому супроводі. Зміст занять і результати програми розглянуто у другому розділі.

Робота з ресурсами допомагає визначити опору, яку учасниця готова використати найближчим часом. Вправи із саморегуляції доцільно пов’язувати зі звичайними ситуаціями перевантаження. Обговорення підтримки має допомогти уточнити потрібну допомогу, людину або установу для звернення та спосіб прохання. Планування передбачає вибір посильного кроку й необхідних умов. Учасниця також повинна мати можливість переглянути задум. Така послідовність пов’язує методи програми з очікуваними змінами, які надалі перевіряють за результатами опитування.

Оцінювання програми має охоплювати її організацію та результати. Важливо з’ясувати, чи зручним був формат, чи зрозумілими були завдання та чи відповідало навантаження можливостям учасниць. Зміни результатів визначають за самооцінкою адаптації, резильєнтністю та сприйнятою підтримкою. Ці показники доповнюють відгуки про заняття. Зворотний зв’язок має дозволяти вільно повідомляти як про користь, так і про труднощі або неприємні переживання. Це допомагає вдосконалювати зміст і спосіб проведення зустрічей.

Порівняння відповідей до та після занять показує зміни за час участі у програмі. Їх потрібно розглядати з урахуванням інших подій і підтримки у житті учасниць. Для перевірки тривалості результатів доцільне повторне опитування через певний час. Подальші дослідження також можуть передбачати порівняння різних умов допомоги. Це дасть змогу точніше оцінити можливості групової підтримки.

Отже, ресурси адаптації важливо оцінювати за доступністю, особистим значенням і можливістю використання. Психосоціальна підтримка має поєднувати саморегуляцію, налагодження взаємин та поліпшення умов цивільного життя. Її організація потребує добровільності, поваги до різного досвіду й самостійного вибору жінки. Ці положення становлять основу емпіричного дослідження та оцінювання програми.

Висновки до першого розділу

Соціально-психологічну адаптацію визначено як динамічний процес узгодження потреб, можливостей, саморегуляції та соціальних ролей особистості з умовами середовища. Вона охоплює повсякденну діяльність, значущі взаємини й участь у житті спільноти. Повернення після служби може передбачати відновлення попередніх занять і контактів або вибір нових напрямів. Тому успішність адаптації необхідно оцінювати з урахуванням цілей самої жінки та умов їх досягнення.

Узагальнено підходи до розуміння адаптації через оцінювання труднощів, зміни ідентичності, використання ресурсів, життєві плани та соціальне середовище. На цій основі виокремлено особистісний, міжособистісний, діяльнісний і середовищний складники. Такий поділ допомагає пов’язати переживання жінки з доступністю підтримки та можливостями участі у цивільному житті. Він слугує основою аналізу, тоді як окремі показники досліджують за допомогою відповідних методик.

Основні психосоціальні проблеми стосуються визнання військового досвіду, поєднання ролей, якості взаємин, сімейного навантаження, професійних можливостей і доступності допомоги. Їхній прояв залежить від здоров’я, життєвих обставин, часу після завершення служби та умов середовища. Гендерно чутливий підхід передбачає врахування можливих бар’єрів і різноманітності потреб. Дослідження жіночого досвіду має зберігати увагу до індивідуальних відмінностей учасниць.

Визначено необхідність розрізняти потреби, висловлені запити та фактичне користування послугами. Доступність допомоги залежить від поінформованості, організації, довіри та відповідності життєвій ситуації. Наукові джерела допомагають сформулювати питання для вивчення цих обставин. Їхні результати потрібно розглядати з урахуванням складу учасників і умов проведення досліджень. Це забезпечує обґрунтованість подальшого аналізу.

Ресурси адаптації охоплюють особистісні можливості, значущі взаємини та умови середовища. Вони допомагають тоді, коли людина може їх усвідомити, використати й відновити. Резильєнтність характеризує здатність долати труднощі, а сприйнята соціальна підтримка — відчуття доступності допомоги. Оцінювання цих ресурсів слід доповнювати відомостями про потреби та життєві обставини. Так можна визначити зміст підтримки, який відповідає конкретній ситуації жінки.

Обґрунтовано доцільність психосоціальної програми, що поєднує роботу з ресурсами, саморегуляцією, підтримувальними взаєминами та плануванням посильних цивільних дій. Організаційними умовами є добровільність, конфіденційність, доступність формату, врахування навантаження й можливість подальшого супроводу. Групові методи мають застосовуватися відповідно до запиту, а за потреби доповнюватися індивідуальною допомогою та узгодженням звернень до інших служб.

Теоретичні положення визначили послідовність емпіричного дослідження. Спочатку вивчено потреби учасниць, самооцінку адаптації, резильєнтність і сприйняту соціальну підтримку. На цій основі обґрунтовано програму та проаналізовано зміни після її завершення. Практичні рекомендації спрямовано на поєднання групової роботи з подальшим індивідуальним супроводом.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК-ВЕТЕРАНОК ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

2.1. Дослідження особливостей адаптації жінок-ветеранок та їхніх потреб у підтримці.

Теоретичний аналіз показав зв'язок повернення до цивільного життя з повсякденними справами, зміною ролей, професійним вибором і взаєминами. Для вивчення цього процесу важливо з'ясувати, як жінки оцінюють власну ситуацію. Також необхідно визначити, які труднощі вони помічають і якої допомоги потребують. Ці питання покладено в основу емпіричного дослідження.

Дослідження проведено на базі комунального закладу «Ветеранський простір «ВДОМА» Закарпатської обласної ради. У первинному опитуванні взяли участь 25 жінок віком від 22 до 57 років, які завершили військову службу. Частина отримувала послуги закладу, інших залучено через контакти з ветеранською спільнотою. На цьому етапі визначали особливості пристосування до цивільного життя, потреби у допомозі та наявні ресурси підтримки.

Роботу організовано у три послідовні етапи. Спочатку проведено опитування та проаналізовано відповіді 25 учасниць. Далі обґрунтовано зміст і реалізовано програму психосоціальної підтримки, до якої добровільно долучилися 12 жінок. Після завершення занять проведено повторне опитування цих учасниць та зіставлено їхні початкові й підсумкові результати. Така послідовність дала змогу пов'язати виявлені потреби зі змістом групової роботи.

Опитування проведено онлайн за допомогою Google Forms. Перед заповненням жінки ознайомлювалися з інформацією про дослідження та надавали згоду на участь. Вони могли пропускати запитання або припинити заповнення без пояснення причин. Участь не впливала на отримання допомоги у ветеранському просторі. Відповіді опрацьовано конфіденційно, а основні

результати представлено в узагальненому вигляді. Інформацію для учасниць і форму інформованої згоди подано в додатку А. Знеособлені відповіді первинного опитування наведено в додатку И.

Для збору даних використано авторську анкету, шкалу резильєнтності Коннора–Девідсона-10 (CD-RISC-10) та багатовимірну шкалу сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS). Ці інструменти дозволили розглянути життєві обставини учасниць, їхню оцінку власної адаптації, здатності долати труднощі та доступності підтримки [31; 34; 43].

Авторська анкета містила запитання про вік, освіту, зайнятість, завершення служби, бойовий досвід, статус УБД та сімейні обов’язки. Окремо було запропоновано обрати труднощі повернення і бажані види допомоги. Вісім тверджень стосувалися повсякденних справ, цивільних ролей, взаємин, застосування військового досвіду та бачення подальшого життя. Кожне твердження оцінювалося від 1 до 5 балів. Загальне пристосування до цивільного життя жінки оцінювали окремо, від 0 до 10 балів. Повний текст анкети подано в додатку Б.

Шкала CD-RISC-10 допомогла оцінити, як учасниці сприймають свою здатність справлятися зі складними обставинами. Загальний результат становить від 0 до 40 балів. Вища оцінка означає вищу самооцінку цієї здатності [31; 34]. За MSPSS визначали сприйняття підтримки родини, друзів і значущої близької людини. Використано відповіді від 1 до 7 балів. Загальний результат обчислювали як середню оцінку дванадцяти тверджень [43]. Українські формулювання шкали наведено, зокрема, у посібнику Ю. Мельника та А. Стадніка [16].

Під час аналізу підраховано кількість відповідей, відсотки та середні оцінки. Так визначено найпоширеніші труднощі та найбільш затребувані види допомоги. Додатково перевірено зв’язок самооцінки адаптації з резильєнтністю та сприйнятою підтримкою. Порядок обчислень і результати статистичної перевірки наведено в додатку Д. У цьому підрозділі увагу

зосереджено на змісті відповідей та їхньому значенні для організації підтримки.

Насамперед розглянемо склад учасниць за віком (табл. 2.1.1).

Таблиця 2.1.1

Віковий склад учасниць дослідження

Вік учасниць	Кількість жінок	Частка, %
22–29 років	7	28
30–39 років	10	40
40–49 років	5	20
50–57 років	3	12
Усього	25	100

Найбільшою була група жінок віком 30–39 років — 10 учасниць. Водночас у дослідженні представлені жінки різного віку, тому їхні професійні плани, сімейні обставини та потреби могли відрізнятися. Для організації підтримки це означало необхідність пропонувати завдання, які кожна учасниця могла пов’язати зі своєю життєвою ситуацією.

Досвід участі в бойових діях мали 18 жінок, або 72% опитаних. Оформлений статус УБД зазначили 13 учасниць (52%), ще 4 жінки (16%) перебували у процесі його оформлення. Інвалідність унаслідок війни зазначили 4 учасниці (16%). Ці відомості враховувалися як окремі характеристики, оскільки військовий досвід і стан оформлення документів відображають різні сторони життя після служби.

Період після завершення служби становив від одного до 36 місяців. Отже, частина жінок лише починала пристосовуватися до нових умов, а інші вже мали досвід тривалішого цивільного життя. Регулярні обов’язки догляду за дітьми або близькими мали 17 учасниць (68%). Для планування занять важливо було враховувати, що більшість жінок поєднувала власне відновлення з відповідальністю за інших людей.

Відповіді на запитання про труднощі показали, що повернення до цивільного життя охоплює як особисті переживання, так і взаємодію із соціальним середовищем. Найчастіше учасниці відзначали організаційні перешкоди в отриманні послуг — 17 жінок (68%). По 15 учасниць (60%) назвали труднощі професійного визначення або працевлаштування та недостатнє визнання військового досвіду. Інші відповіді відображено на рис. 2.1.1.



Рис. 2.1.1. Труднощі повернення до цивільного життя

Отримані дані свідчать про потребу поєднувати психологічну допомогу з підтримкою у вирішенні соціальних питань. Зокрема, труднощі доступу до послуг потребують уточнення порядку звернення, надання зрозумілої інформації та допомоги у встановленні контакту з відповідним фахівцем. Водночас анкета не деталізувала кожну організаційну перешкоду, тому конкретний зміст такої допомоги необхідно визначати під час індивідуального звернення.

Для 15 жінок актуальним було недостатнє визнання військового досвіду. Це привертає увагу до того, як оточення сприймає внесок ветеранки та набуті нею вміння. Під час підтримки доцільно допомагати жінці визначати цінність

свого досвіду, можливості його застосування та прийнятні способи говорити про нього. Значущість визнання жіночого військового досвіду також висвітлено в українських дослідженнях ветеранського переходу [15; 30].

Суперечливі гендерні очікування та брак спілкування з людьми зі схожим досвідом зазначили по 13 учасниць (52%). Ці відповіді вказують на важливість середовища, у якому жінка може бути почутою та самостійно визначати свої життєві ролі. Обмеження часу через догляд за близькими відзначили 11 жінок (44%). Тому доступність програми залежить також від зручності графіка, можливості зробити перерву та реалістичного навантаження між заняттями.

Щоб уточнити бажаний зміст допомоги, учасницям запропоновано обрати види підтримки, які були б для них корисними. Результати наведено в табл. 2.1.2.

Таблиця 2.1.2

Потреби учасниць у підтримці

Вид підтримки	**Кількість жінок**	**Частка, %**
Індивідуальна психологічна консультація	15	60
Групові зустрічі з жінками зі схожим досвідом	15	60
Допомога у професійному визначенні, навчанні чи працевлаштуванні	15	60
Підтримка у спілкуванні та взаєминах	11	44
Допомога в організації повсякденних справ і відновленні	11	44
Інформація про послуги	9	36

Потребу в індивідуальній консультації, групових зустрічах і допомозі у професійному визначенні висловили по 15 учасниць. Жінки могли обирати кілька відповідей, тому ці запити поєднувалися. Групову програму доцільно

розглядати як частину супроводу. За потреби її доповнюють індивідуальними консультаціями та допомогою у зверненні до інших послуг.

Важливими для учасниць були також взаємини й організація повсякденних справ. Підтримка у цих сферах може стосуватися розподілу обов'язків, уміння звернутися по допомогу, узгодження власних меж та пошуку часу для відновлення. Саме тому зміст програми було пов'язано з конкретними життєвими завданнями, які жінки могли обрати відповідно до своїх потреб.

Учасниці по-різному оцінювали окремі сторони адаптації. Можливість займатися важливою цивільною діяльністю позитивно оцінили 10 жінок (40%). Виконання значущих обов'язків, застосування військового досвіду та поєднання цивільних ролей позитивно оцінили по 9 учасниць (36%). Організацію повсякденних справ, взаємини з повагою до власних меж і подальші перспективи позитивно оцінили по 7 жінок (28%). Позитивними вважали відповіді «радше погоджуюся» та «повністю погоджуюся».

Частина жінок обирала відповідь «важко визначитися». Щодо організації повсякденних справ так відповіли 13 учасниць, щодо подальших життєвих напрямів — 12. Ці відповіді не є однозначно негативними. Вони потребують уточнення: що вже вдається, а що залишається складним. Середні оцінки окремих тверджень були близькими. Тому отримані дані не дають підстав визначати одну сферу як найбільш проблемну для всіх учасниць.

Загальні результати за трьома основними показниками наведено в табл. 2.1.3. Кожен показник має власну шкалу, тому їхні числові значення не порівнювали між собою.

Таблиця 2.1.3

Початкові оцінки адаптації та ресурсів підтримки

Що оцінювали	Можливі бали	Середня оцінка 25 учасниць
Загальне пристосування до цивільного життя	0–10	6,08
Здатність долати труднощі за CD-RISC-10	0–40	26,00
Сприйняття соціальної підтримки за MSPSS	1–7	4,13

Загальна самооцінка пристосування становила в середньому 6,08 бала з 10, а індивідуальні відповіді коливалися від 3 до 9 балів. Це свідчить про різне сприйняття власної ситуації навіть серед жінок, які перебувають на спільному етапі життя після служби. Тому загальна програма має залишати можливість для індивідуального вибору цілей.

Середній результат за CD-RISC-10 становив 26 балів із 40. Підтримку значущої близької людини та родини жінки оцінювали в середньому по 4,17 бала, підтримку друзів — у 4,05 бала із 7. Відмінності між цими джерелами на рівні групи були невеликими. Водночас наявність близьких людей не виключає потреби у професійній допомозі або спілкуванні з іншими ветеранками.

Перевірка не підтвердила статистично значущого зв’язку самооцінки адаптації з резильєнтністю та сприйнятою підтримкою. У цій групі вищі оцінки ресурсів не завжди поєднувалися з вищою оцінкою пристосування до цивільного життя. Це не заперечує значення ресурсів, але показує потребу подальшого вивчення їхнього зв’язку з адаптацією. Під час супроводу необхідно враховувати також зайнятість, сімейні обов’язки, доступність послуг і власні цілі жінки.

Отже, первинне опитування визначило кілька пов’язаних напрямів підтримки: усвідомлення власних можливостей, професійне самовизначення, налагодження взаємин, організацію повсякденних справ та доступ до

допомоги. Поєднання цих напрямів стало підставою для розроблення програми психосоціальної підтримки.

2.2. Обґрунтування та реалізація програми психосоціальної підтримки жінок-ветеранок у період повернення до цивільного життя

На основі теоретичного аналізу та первинного опитування розроблено програму психосоціальної підтримки жінок-ветеранок у період повернення до цивільного життя «Home Within» («Дім усередині»). Її мета — підтримати адаптацію через усвідомлення ресурсів, розвиток саморегуляції, зміцнення взаємин і планування подальших кроків у цивільному житті. Образ дому позначає прийняття, внутрішню опору та можливість впливати на власне повсякдення.

Потребу у програмі обґрунтовано конкретними відповідями учасниць. Запит на групові зустрічі висловили 15 жінок, стільки ж потребували допомоги у професійному визначенні. Більше половини відзначили брак спілкування з людьми зі схожим досвідом. Це визначило доцільність групового формату, у якому можна обмінюватися досвідом, тренувати способи взаємодії та працювати над особистими цілями. Водночас зміст занять враховував потреби у саморегуляції, підтримці взаємин та організації повсякденних справ.

Програма поєднувала роботу з переживаннями та ресурсами жінки з вирішенням її життєвих завдань. Усвідомлення власних умінь пов’язувалося з професійними можливостями. Обговорення підтримки допомагало підготувати конкретне звернення по допомогу. Робота з ролями стосувалася розподілу часу та обов’язків. Така побудова відповідає підходам соціально-психологічного супроводу, які враховують взаємодію особистості й середовища [23; 26].

До програми добровільно долучилися 12 жінок із 25 учасниць первинного опитування. Проведено шість щотижневих онлайн-занять тривалістю по 120 хвилин. Кожна зустріч містила короткий вступ, практичні вправи, обговорення, десятихвилинну перерву та підсумкову рефлексію. Між

заняттями пропонувалося за бажанням виконати невелику дію, пов’язану з темою зустрічі. Її обсяг визначався так, щоб учасниця могла поєднати завдання зі своїми повсякденними справами.

Основні теми та практичні завдання програми наведено в табл. 2.2.1. Детальні плани занять подано в додатку Е, робочі аркуші «Мій маршрут» — у додатку Ж.

Таблиця 2.2.1

Зміст програми «Home Within» («Дім усередині»)

Заняття	Основна тема	Практичне завдання
1. Мій простір і мої потреби	Актуальна життєва ситуація та очікування	Визначити особисту потребу й мету участі
2. Мій досвід має значення	Життєві ролі та набуті вміння	Знайти можливості використання власного досвіду
3. Як я підтримую себе	Саморегуляція та відновлення	Скласти особисту картку самопідтримки
4. Люди, підтримка і мої межі	Звернення по допомогу та взаємини	Визначити джерела підтримки й сформулювати прохання
5. Мої можливості в цивільному житті	Професійні, освітні та соціальні можливості	Обрати реальний крок до особистої мети
6. Мій наступний місяць	Підсумки та продовження змін	Підготувати план дій на найближчі 30 днів

Робота ґрунтувалася на добровільності висловлювань, повазі до особистих меж, конфіденційності та відсутності оцінювання життєвого досвіду інших учасниць. Жінка могла утриматися від відповіді, виконати вправу письмово або зробити паузу. Розкривати подробиці бойових подій не вимагалося. Така організація дозволяла зосередитися на теперішніх потребах і доступних способах підтримки.

Перше заняття «Мій простір і мої потреби» присвячено знайомству, правилам взаємодії та особистим запитам. У вправі «Мапа теперішнього життя» учасниці позначали важливі для себе сфери. Це могли бути

повсякденні справи, здоров’я, взаємини, робота, навчання, відпочинок або участь у спільноті. Поряд записували, що вже допомагає, а чого бракує. Вправа дозволяла визначити конкретне завдання відповідно до власної ситуації.

Вправа «Що для мене означає бути вдома» допомагала визначити умови прийняття та можливості діяти відповідно до власних потреб. Учасниці використовували слова, кольори або зображення. Кожна самостійно пояснювала зміст своєї роботи. Наприкінці зустрічі жінки визначали особисту мету та ознаку корисної зміни. Такою ознакою могла бути можливість звернутися по допомогу або виділити час на важливу справу.

Друге заняття «Мій досвід має значення» стосувалося поєднання життєвих ролей і використання набутих умінь. У вправі «Мозаїка ролей» жінки позначали ролі, які займають найбільше часу й сил, підтримують їх або залишаються недостатньо реалізованими. Завдання полягало в тому, щоб обрати одну посильну зміну. Це могло бути повернення до навчання, перегляд повсякденного обов’язку чи пошук часу для власних інтересів.

Вправа «Перекладач компетентностей» допомагала пов’язати військовий досвід із цивільними можливостями. Учасниці описували знайому дію, визначали потрібні для неї вміння та можливе застосування у теперішньому житті. Наприклад, узгодження графіка потребує планування й комунікації, корисних у цивільній роботі. Цей приклад пояснював завдання, а власний зміст кожна жінка обирала самостійно. Вправа допомагала усвідомити компетентності та зрозуміло представити їх цивільному оточенню.

Третє заняття «Як я підтримую себе» було присвячене розпізнаванню перевантаження та вибору доступних способів відновлення. Спочатку обговорювали, як втома може проявлятися у звичайних справах, увазі й спілкуванні. Потім учасниці визначали власні ранні сигнали та дії, які допомагають зменшити навантаження. Коротка вправа повернення уваги до теперішньої ситуації включала спостереження за оточенням, відчуттям опори й вибір простої наступної дії. Загальні підходи до таких навичок самодопомоги представлені у посібнику Всесвітньої організації охорони здоров’я [42].

Підсумком заняття стала особиста картка саморегуляції. У ній жінка зазначала свій сигнал перевантаження, прийнятну дію, можливе джерело допомоги та спосіб полегшити завдання. Робота з відновленням включала також перегляд повсякденних вимог: що можна відкласти, спростити або розподілити з іншими. Це пов’язувало психологічну самопідтримку з реальними умовами життя.

На четвертому занятті «Люди, підтримка і мої межі» учасниці складали карту підтримки. На ній позначали близьких людей, знайомих, ветеранські спільноти та фахівців, до яких можна звернутися з певним питанням. Важливо було уточнити не лише наявність контакту, а й зміст допомоги. Одна людина може підтримати розмовою, інша — допомогти з повсякденними справами, а відповідний фахівець — пояснити порядок отримання послуги.

У парних вправах відпрацьовували конкретне прохання та прийнятну відповідь на небажані запитання або надмірні вимоги. За бажанням рольову ситуацію можна було замінити письмовим формулюванням. Учасниці також визначали інший варіант дій на випадок, якщо потрібна допомога недоступна. Таке завдання відповідало виявленим потребам у спілкуванні, підтримці взаємин і подоланні труднощів звернення.

П’яте заняття «Мої можливості в цивільному житті» було спрямоване на професійні, освітні та соціальні цілі. Вправу «Три можливі маршрути» побудовано навколо одного особистого запиту. Учасниці розглядали кілька шляхів його вирішення, необхідну інформацію, доступні ресурси та можливі перешкоди. Далі обирали невеликий крок, який можна виконати найближчим часом.

Окрему увагу приділено пошуку потрібної послуги та підготовці до звернення. Жінка визначала, з яким питанням звертатиметься, яку інформацію потрібно уточнити й у який спосіб їй зручніше встановити контакт. Заняття було спрямоване на підготовку до самостійних дій. Отримання роботи, зарахування на навчання або призначення певної допомоги не розглядалося як гарантований результат групової програми.

Шосте заняття «Мій наступний місяць» узагальнювало попередні напрацювання. Учасниці переглядали записи, обирали корисні навички та контакти, визначали питання, які ще потребували уваги. На цій основі складався план на 30 днів із конкретними діями, строками та потрібною підтримкою. Передбачався також простіший варіант дії на випадок погіршення самопочуття, браку часу чи інших перешкод. План залишався особистим вибором учасниці.

Робочі аркуші «Мій маршрут» забезпечували зв’язок між заняттями. До них поступово вносили мету, власні компетентності, способи відновлення, контакти допомоги та наступні кроки. Зошит використовувався для особистої роботи й не вимагав публічного розкриття приватної інформації. Наприкінці програми учасниці могли повернутися до нього, щоб визначити подальшу потребу в супроводі.

Проведено всі шість запланованих занять. Дев’ять жінок відвідали весь цикл, три — по п’ять зустрічей. Загальна відвідуваність становила 69 із 72 можливих відвідувань, або 95,8%. Це свідчить про можливість регулярної участі більшості залучених жінок у вибраному форматі. Протягом кількох днів після завершення програми всі 12 учасниць повторно заповнили анкети. Їхні результати розглянуто в наступному підрозділі.

Таким чином, програму психосоціальної підтримки жінок-ветеранок у період повернення до цивільного життя побудовано як послідовний перехід від визначення власних потреб до підготовки конкретних дій у цивільному житті. Її зміст поєднав особистісні ресурси, взаємопідтримку та орієнтування у соціальних можливостях. Це відповідає соціально-психологічному розумінню адаптації, у якому зміни стосуються як самої жінки, так і її взаємодії з оточенням.

2.3. Аналіз результатів програми та практичні рекомендації щодо подальшого супроводу

Для оцінювання програми порівняно відповіді тих самих 12 учасниць до та після занять. Повторно визначено загальну самооцінку адаптації, резильєнтність за CD-RISC-10 і сприйняття підтримки за MSPSS. Також повторено вісім тверджень про повсякденне пристосування. Початкові результати цих 12 жінок аналізували окремо від показників усієї групи з 25 учасниць.

Порівняння показало позитивні зміни за трьома основними показниками (табл. 2.3.1). Для зручності подано середню оцінку до програми, середню оцінку після неї та різницю між цими значеннями.

Таблиця 2.3.1

Оцінки учасниць до та після програми

Показник	До програми	Після програми	Зміна в балах
Загальна самооцінка адаптації, 0–10 балів	5,67	7,92	+2,25
Здатність долати труднощі за CD-RISC-10, 0–40 балів	25,83	33,08	+7,25
Сприйняття підтримки за MSPSS, 1–7 балів	4,19	5,63	+1,44

Середня самооцінка адаптації підвищилася з 5,67 до 7,92 бала. Після занять учасниці загалом позитивніше оцінювали своє пристосування до цивільного життя. Зміни відрізнялися: у дев’яти жінок оцінка зросла, у двох залишилася незмінною, в однієї знизилася. Отже, загальне поліпшення поєднувалося з різними індивідуальними результатами.

Середній результат за CD-RISC-10 зріс із 25,83 до 33,08 бала. Підвищення зафіксовано в 11 учасниць, зниження — в однієї. Відповідно до змісту методики більшість жінок позитивніше оцінила власну здатність

справлятися зі складними обставинами [31; 34]. Ці зміни відповідають спрямованості занять на особистісні ресурси, саморегуляцію та вибір посильних дій.

Середня оцінка соціальної підтримки зросла з 4,19 до 5,63 бала. Підвищення спостерігалося в 11 жінок, а в однієї учасниці результат знизився. Отже, після програми більшість відчувала підтримку доступнішою. Шкала відображає сприйняття взаємин [43]. Щоб визначити конкретні зміни у спілкуванні та отриманій допомозі, потрібне додаткове обговорення з учасницями.

Розподіл учасниць за напрямом змін показано на рис. 2.3.1. Такий спосіб подання дозволяє побачити, скільки жінок відзначили поліпшення, а скільки мали незмінний або нижчий підсумковий результат.

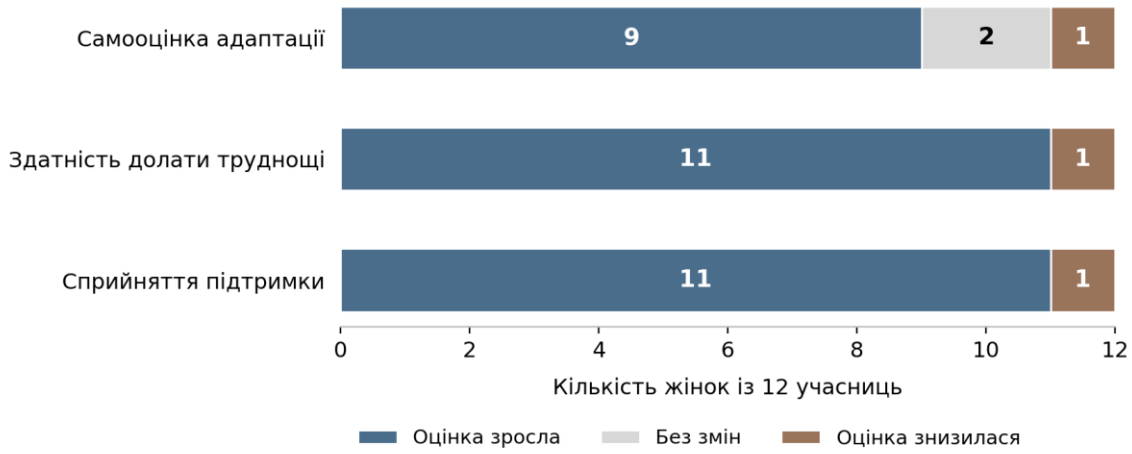


Рис. 2.3.1. Зміни оцінок після участі у програмі

Точний двобічний критерій знаків підтвердив, що зростання оцінок переважало над зниженням за всіма трьома показниками. Поправка Холма врахувала одночасну перевірку кількох показників [37]. Результати обчислень подано в додатку Д. Для практичної оцінки важливо, що поліпшення спостерігалося у більшої частини групи.

Окремо розглянуто відповіді на твердження про повсякденне пристосування. У табл. 2.3.2 показано кількість учасниць, які обрали відповіді

«радше погоджуюся» або «повністю погоджуюся». Це дозволяє зрозуміти, які саме сторони адаптації жінки після програми оцінювали сприятливіше.

Таблиця 2.3.2

Кількість позитивних відповідей про повсякденне пристосування

Зміст твердження	До програми	Після програми
Вдається організовувати повсякденні справи	2	12
Зрозуміло, які цивільні ролі зараз важливі	3	11
Вдається виконувати значущі обов’язки	2	12
Є можливість займатися важливою цивільною діяльністю	3	12
Вдається налагоджувати взаємини з повагою до власних меж	4	11
Зрозумілі реалістичні напрями подальшого життя	2	12
Вдається застосовувати військовий досвід у цивільних справах	3	12
Вдається поєднувати важливі цивільні ролі	3	11

Після реалізації програми психосоціальної підтримки жінок-ветеранок у період повернення до цивільного життя всі 12 учасниць позитивно оцінили організацію повсякденних справ і виконання значущих обов’язків. До початку занять таких відповідей було по дві. Зміни відповідають спрямованості вправ на визначення пріоритетів і посильного навантаження. Під час подальшого супроводу важливо уточнити, що саме стало корисним у повсякденності та що допомагає зберігати ці зміни.

Помітні зміни відбулися також в оцінці життєвих перспектив. До початку програми реалістичні напрями подальшого життя позитивно оцінили дві жінки, після завершення — усі 12. Зміст вправ із визначення мети та планування наступного місяця відповідав цьому завданню. Водночас повторне опитування фіксувало оцінку власних можливостей, а не виконання всіх запланованих дій. Тому підготовлений особистий план є орієнтиром для продовження роботи.

Можливість застосовувати військовий досвід у цивільних справах до занять позитивно оцінили три учасниці, після програми — 12. Це має значення для професійного самовизначення та сприйняття власної компетентності. Вправа «Перекладач компетентностей» допомагала конкретизувати набуті вміння й можливі напрями їх використання. Проте за отриманими відповідями не робили висновків про фактичне працевлаштування або зміну професії, оскільки ці результати окремо не перевірялися.

Взаємини з повагою до власних меж після програми позитивно оцінили 11 жінок, до її початку — чотири. Розуміння важливих цивільних ролей і можливість їх поєднувати також позитивно оцінили по 11 учасниць. Отже, зміни стосувалися особистої впевненості, сприйняття взаємин та власного місця у цивільному житті.

Поліпшення середніх оцінок не означає зникнення всіх труднощів. У двох жінок загальна самооцінка адаптації залишилася незмінною. За кожним із трьох основних показників також була одна нижча повторна оцінка. Причини цих змін окремо не з’ясовували. Тому після завершення групи важливо залишити можливість індивідуальної консультації та уточнення подальших потреб.

Результати відображають зміни невдовзі після завершення занять. Без групи порівняння неможливо визначити, яка частина змін пов’язана саме з програмою. На відповіді могли впливати інші події та допомога у житті учасниць. Виявлене поліпшення обґрунтовує подальше використання і вдосконалення програми. Щоб оцінити стійкість результатів, доцільно повторити опитування через певний час.

На основі результатів визначено практичні рекомендації щодо подальшого супроводу. Вони адресовані фахівцям із соціальної роботи,

психологам та працівникам ветеранських просторів і мають застосовуватися з урахуванням особистого запиту жінки.

Починати супровід з уточнення потреб. Під час першого звернення доцільно з’ясувати, що найбільше ускладнює повсякденне життя і яку зміну жінка вважає першочерговою. Психологічні переживання, професійні питання, сімейне навантаження та труднощі отримання послуг можуть поєднуватися. Тому спільне визначення одного-двох найближчих завдань допомагає зробити підтримку конкретною та посильною.

Допомагати у доступі до потрібних послуг. Оскільки організаційні труднощі зазначили 17 із 25 опитаних, важливо перевіряти, чи зрозумілі жінці порядок звернення та наступний крок. За її згодою фахівець може допомогти уточнити потрібний контакт, записатися на консультацію або підготувати запитання. Подальший супровід має передбачати зворотний зв’язок щодо того, чи вдалося отримати допомогу.

Поєднувати групові та індивідуальні форми роботи. Групові зустрічі доцільно використовувати для взаємопідтримки, розвитку навичок і обговорення спільних труднощів. Питання, що потребують приватності або поглибленого опрацювання, варто розглядати індивідуально. Участь у групі має залишатися добровільною й не обмежувати можливості звернення по іншу допомогу.

Підтримувати професійний вибір і визнання досвіду. Доцільно допомагати жінці описати свої компетентності, розглянути можливості навчання, повернення до роботи або зміни діяльності. Вибір має відповідати її інтересам, стану здоров’я та життєвим обставинам. Практичним результатом окремого етапу може бути підготовлений опис умінь, визначений навчальний напрям або погоджена консультація.

Враховувати сімейне навантаження та особисті межі. Час і формат зустрічей слід узгоджувати з учасницями. Завдання між заняттями мають бути невеликими та гнучкими. Роботу зі зверненням по допомогу доцільно

поєднувати з обговоренням розподілу обов'язків і права на відпочинок. Залучення близьких до супроводу можливе за згодою самої жінки.

Завершувати програму конкретним планом продовження. Разом з учасницею варто визначити найближчу дію, доступні джерела підтримки та спосіб подальшого контакту. У плані доцільно передбачити, до кого звернутися, якщо певна проблема зберігається або посилюється. Повторна зустріч через узгоджений час допоможе з'ясувати, які кроки вдалося реалізувати та чи потрібно змінити зміст допомоги.

Оцінювати результат за змінами, важливими для учасниці. Бали опитувальників доцільно доповнювати обговоренням повсякденного життя. Варто з'ясувати, чи стало легше організовувати справи, звертатися по допомогу, визначати власні межі та планувати дії. Це допомагає пов'язати оцінювання з особистими цілями жінки та практичними завданнями супроводу.

Отже, після участі у програмі більшість жінок позитивніше оцінила своє пристосування до цивільного життя, здатність долати труднощі та доступність соціальної підтримки. Зміни узгоджуються з практичною спрямованістю занять. Подальша робота має допомагати учасницям реалізовувати особисті плани, отримувати потрібні послуги та зберігати підтримувальні зв'язки.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження проведено на базі комунального закладу «Ветеранський простір «ВДОМА» Закарпатської обласної ради. Первинне опитування охопило 25 жінок віком 22–57 років, які завершили військову службу. Авторська анкета допомогла визначити труднощі, потреби та самооцінку адаптації. За CD-RISC-10 оцінено резильєнтність, за MSPSS — сприйняття соціальної підтримки.

Найпоширенішими виявилися організаційні перешкоди в отриманні послуг, які зазначили 17 жінок (68%). Труднощі професійного визначення або працевлаштування та недостатнє визнання військового досвіду відзначили по

15 учасниць (60%). Таку саму кількість відповідей отримали запити на індивідуальну психологічну консультацію, групові зустрічі та професійну підтримку. Ці результати показали необхідність поєднувати психологічну допомогу з вирішенням соціальних і повсякденних питань.

Середня самооцінка адаптації становила 6,08 бала з 10. Результат CD-RISC-10 дорівнював у середньому 26 балам із 40, а MSPSS — 4,13 бала із 7. Статистично значущого зв'язку адаптації з цими двома ресурсними показниками не виявлено. Планування супроводу має враховувати також життєві обставини та конкретні потреби учасниць.

Розроблено й реалізовано програму психосоціальної підтримки жінок-ветеранок у період повернення до цивільного життя «Home Within» («Дім усередині»), до якої добровільно долучилися 12 жінок. Проведено шість щотижневих онлайн-занять по дві години. Зустрічі охоплювали потреби, життєві ролі, компетентності, саморегуляцію, підтримувальні взаємини та планування подальших дій. Дев'ять учасниць відвідали всі заняття, три — по п'ять зустрічей. Повторні відповіді надали всі 12 жінок.

Після реалізації програми середня самооцінка адаптації зросла з 5,67 до 7,92 бала. Показник CD-RISC-10 підвищився із 25,83 до 33,08 бала, а MSPSS — із 4,19 до 5,63 бала. Більшість учасниць позитивніше оцінила також повсякденні справи, використання військового досвіду, взаємини та подальші перспективи. Окремі оцінки залишилися незмінними або знизилися. Це підтверджує необхідність індивідуального підходу до підтримки.

Отримані результати показали сприятливі зміни після участі у програмі та доцільність продовження психосоціальної підтримки. Рекомендовано уточнювати особистий запит, допомагати в отриманні послуг, поєднувати групові та індивідуальні зустрічі. Важливими залишаються професійний вибір і погодження подальших кроків. Орієнтиром супроводу має бути здатність жінки виконувати значущі для неї завдання у цивільному житті.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі теоретично обґрунтовано й емпірично досліджено специфіку соціально-психологічної адаптації жінок-ветеранок до цивільного життя. Аналіз літератури, опитування та апробація групової програми психосоціальної підтримки жінок-ветеранок у період повернення до цивільного життя дозволили розглянути потреби, особистісні ресурси й умови отримання підтримки. Таке поєднання допомогло визначити практичні напрями супроводу після завершення служби.

1. Соціально-психологічну адаптацію визначено як процес узгодження потреб, можливостей і соціальних ролей особистості з умовами цивільного середовища. Вона охоплює організацію повсякденного життя, відновлення значущих взаємин, професійне самовизначення та участь у житті спільноти. Успішність цього процесу пов’язана з можливістю реалізовувати важливі для жінки цілі, спиратися на власний досвід і отримувати необхідну допомогу. Тому оцінювання адаптації потребує уваги як до внутрішніх переживань, так і до конкретних життєвих обставин.

2. Теоретичний аналіз дозволив виокремити основні психосоціальні проблеми повернення жінок-ветеранок до цивільного життя. Вони стосуються визнання військового досвіду, поєднання різних соціальних ролей, професійного вибору, сімейного навантаження, особистих меж та доступності послуг. Водночас потреби ветеранок відрізняються залежно від стану здоров’я, сімейної ситуації, досвіду служби та наявної підтримки. Врахування жіночого досвіду передбачає повагу до цих відмінностей і залучення самої жінки до визначення змісту допомоги.

Ресурсами адаптації є здатність долати труднощі, навички саморегуляції, усвідомлення власних компетентностей, підтримувальні взаємини та доступність соціальних послуг. Їхнє практичне значення залежить від можливості використовувати ці ресурси у повсякденних справах. Обґрунтовано доцільність поєднання психологічної допомоги із соціальним

супроводом, підтримкою професійного вибору та розвитком взаємодопомоги. Такий підхід відповідає завданням поствоєнної соціально-психологічної реабілітації та враховує зв’язок особистого благополуччя із соціальним середовищем.

3. Дослідження проведено на базі комунального закладу «Ветеранський простір «ВДОМА» Закарпатської обласної ради. У первинному опитуванні взяли участь 25 жінок віком 22–57 років, які завершили військову службу. Організаційні перешкоди в отриманні послуг зазначили 17 жінок (68%). Труднощі професійного визначення або працевлаштування та недостатнє визнання військового досвіду відзначили по 15 учасниць (60%). Поширеними запитами були індивідуальні психологічні консультації, групові зустрічі й допомога у професійному самовизначенні. Відповіді підтвердили потребу в комплексній підтримці психологічних, соціальних і повсякденних питань.

У групі з 25 учасниць середня самооцінка адаптації становила 6,08 бала з 10. Середній показник CD-RISC-10 дорівнював 26,00 бала із 40, а MSPSS — 4,13 бала із 7. Статистично значущих зв’язків адаптації з резильєнтністю та сприйнятою підтримкою не встановлено. Тому пояснювати перебіг адаптації лише цими двома показниками недостатньо. Потрібно також враховувати особисті цілі, зайнятість, сімейні обов’язки та доступність послуг.

4. На основі виявлених потреб розроблено й реалізовано програму психосоціальної підтримки жінок-ветеранок у період повернення до цивільного життя «Home Within» («Дім усередині»). До неї добровільно долучилися 12 жінок. Програма складалася із шести щотижневих онлайн-занять тривалістю дві години. Зміст зустрічей охоплював визначення потреб, усвідомлення власних ролей і компетентностей, розвиток саморегуляції, підтримувальних взаємин та планування подальших дій. Дев’ять учасниць відвідали всі заняття, три — по п’ять зустрічей. Повторне опитування пройшли всі 12 учасниць.

Порівняння відповідей до та після програми виявило позитивні зміни. Середня самооцінка адаптації зросла з 5,67 до 7,92 бала. Показник CD-RISC-

10 підвищився із 25,83 до 33,08 бала, а MSPSS — із 4,19 до 5,63 бала. Учасниці також позитивніше оцінили повсякденні справи, застосування військового досвіду, взаємини та життєві перспективи. Загальна самооцінка адаптації підвищилася у дев’яти жінок, у двох залишилася незмінною, в однієї знизилася. Отже, після групових зустрічей важливо зберігати можливість індивідуальної допомоги.

Результати характеризують зміни, виявлені невдовзі після завершення занять. Відсутність контрольної групи не дозволяє пов’язувати всі зміни виключно з програмою, а для оцінювання їхньої стійкості потрібне подальше спостереження. Водночас одержані результати засвідчують доцільність продовження та вдосконалення такого напряму психосоціальної підтримки.

Практичні рекомендації передбачають уточнення особистого запиту, допомогу в отриманні послуг і поєднання групової та індивідуальної роботи. Окрему увагу приділено професійному вибору та сімейному навантаженню. Завершення програми доцільно поєднувати з підготовкою реалістичного плану дій і погодженням подальшого контакту. Результативність підтримки потрібно оцінювати також за повсякденними змінами, які сама жінка вважає значущими. Специфіка адаптації жінок-ветеранок потребує узгодження психологічної допомоги із соціальними умовами повернення. Учасниця має залишатися активною у визначенні змісту підтримки та виборі власного життєвого шляху.

ДЕКЛАРАЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Автори заявляють про використання генеративного ШІ у процесі дослідження та підготовки рукопису. Відповідно до таксономії GAIDeT (2026), наведені нижче завдання були делеговані інструментам генеративного ШІ за повного людського нагляду:

- Генерування ідей
- Пошук і систематизація літератури
- Формулювання висновків
- Переклад

Використаний інструмент генеративного ШІ: GPT-6 Astra.

Повну відповідальність за фінальний рукопис несуть автори.

Інструменти генеративного ШІ не зазначаються як автори та не несуть відповідальності за кінцеві результати.

Декларацію подав(ла): Гаєвська Наталя

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артеменко А., Батаєва К. Мілітарна ідентичність та соціальна адаптація ветеранів АТО/ООС : монографія. Харків : Вид-во ХГУ «НУА», 2022. 192 с. URL: https://dspace.nua.kharkov.ua/jspui/handle/123456789/2255 (дата звернення: 22.10.2026).

2. Ассонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Психосоматична медицина та загальна практика. 2019. Т. 4, № 3–4. DOI: https://doi.org/10.26766/pmgp.v4i3-4.219.

3. Горбунова В. В., Карачевський А. Б., Климчук В. О., Нетлюх Г. С., Романчук О. І. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп : навчальний посібник. Львів : Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. 96 с. URL: https://eprints.zu.edu.ua/47562/1/1.pdf (дата звернення: 22.10.2026).

4. Горішня К. Дослідження досвіду соціально-психологічної реадаптації українських ветеранів: повернення до мирної професії. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2020. № 4(21). С. 28–38. DOI: https://doi.org/10.31108/2.2020.4.21.3.

5. Дворник М. С. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2020. Вип. 45(48). С. 79–87. DOI: https://doi.org/10.33120/ssj.vi45(48).144.

6. Дворник М. С. Супровід особистості електронними засобами: соціально-психологічний аспект. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2020. № 1. С. 118–126. DOI: https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-16.

7. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. 2-ге вид., переробл. і допов. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733173/ (дата звернення: 22.10.2026).

8. Кожина Г. М., Стеблюк В. В., Зеленська К. О., Проноза-Стеблюк К. В. Сучасна методологія корекції та превенції стрес-асоційованих розладів у жінок-ветеранів. Експериментальна і клінічна медицина. 2021. Т. 90, № 1. С. 64–70. DOI: https://doi.org/10.35339/ekm.2021.90.1.ksz.

9. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями — учасниками АТО на етапі відновлення : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/706440/ (дата звернення: 22.10.2026).

10. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632/ (дата звернення: 22.10.2026).

11. Кравченко О., Балдинюк О., Квашук В. Соціально-психологічна підтримка у центрах ветеранського розвитку: практичний досвід. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2024. Вип. 2(55). С. 38–43. DOI: https://doi.org/10.24144/2524-0609.2024.55.38-43.

12. Лазоренко Б. П. Само- і взаємодопомога в опануванні ветеранами та волонтерами посттравматичних стресових станів при повернені до мирного життя. Проблеми політичної психології. 2021. Вип. 10(24). С. 134–146. DOI: https://doi.org/10.33120/popp-Vol24-Year2021-69.

13. Лазос Г. П. Резільєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. 2018. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія, вип. 14. С. 26–64. URL: https://appsychology.org.ua/index.php/ua/36-zmist-vydan/590-tom-3-vipusk-14 (дата звернення: 22.10.2026).

14. Марценюк Т. Забезпечення ґендерної рівності у Збройних силах України. Empirio. 2024. Т. 1, № 1. С. 44–54. DOI: https://doi.org/10.18523/3041-1718.2024.1.44-54.

15. Марценюк Т., Квіт А., Гриценко Г., Василенко Л., Звягінцева М. «Невидимий батальйон 2.0»: повернення ветеранок до мирного життя :

соціологічне дослідження / за заг. ред. Т. Марценюк. Київ, 2019. 216 с. URL: https://ukraine.un.org/sites/default/files/2020-09/invisible%20battalion%2020uk.pdf (дата звернення: 22.10.2026).

16. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки : метод. посіб. Харків : ХОГОКЗ, 2023. 12 с. DOI: https://doi.org/10.26697/melnyk.stadnik.6.2023.

17. Міждисциплінарне дослідження НБ 5.0. Моніторинг рекомендацій і результатів досліджень із циклу «Невидимий батальйон» / Г. Гриценко та ін. ; за ред. Т. Марценюк. Київ, 2023. 88 с. URL: https://ekmair.ukma.edu.ua/items/4f2976cf-b9f9-4494-a420-091dd2fb6670 (дата звернення: 22.10.2026).

18. Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2023. Т. 5, № 1. С. 1–12. DOI: https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5133.

19. Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту : Закон України від 22.10.1993 № 3551-XII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12#Text (дата звернення: 22.10.2026).

20. Про схвалення Стратегії ветеранської політики на період до 2030 року та затвердження операційного плану заходів з її реалізації у 2024–2027 роках : розпорядження Кабінету Міністрів України від 29.11.2024 № 1209-р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1209-2024-%D1%80#Text (дата звернення: 22.10.2026).

21. Слозанська Г., Горішна Н., Бибик Д., Криницька І. Соціальна підтримка ветеранів/ветеранок російсько-української війни та їх сімей у воєнний та повоєнний час. Social Work and Education. 2023. Т. 10, № 1. С. 47–62. DOI: https://doi.org/10.25128/2520-6230.23.1.5.

22. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / Т. М. Титаренко та ін. ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/717518/ (дата звернення: 22.10.2026).

23. Столярик О., Семигіна Т. Повернутися з війни: психосоціальна підтримка ветеранів/-нок та членів їхніх сімей. Social Work and Education. 2023. Т. 10, № 1. С. 63–77. DOI: https://doi.org/10.25128/2520-6230.23.1.6.

24. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/724758/ (дата звернення: 22.10.2026).

25. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/711214/ (дата звернення: 22.10.2026).

26. Титаренко Т. М. Соціально-психологічний супровід посттравматичних особистісних трансформацій. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2020. Вип. 45(48). С. 59–68. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721651/ (дата звернення: 22.10.2026).

27. Український ветеранський фонд. Аналіз потреб та проблем ветеранів та ветеранок за 2024 рік : аналітичний звіт. URL: https://veteranfund.com.ua/analitics/analiz-potreb-ta-problem-veteraniv-ta-veteranok-za-2024-rik/ (дата звернення: 22.10.2026).

28. Файдюк О. В. Учасниці бойових дій як об'єкт соціальної роботи. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2022. Вип. 2(51). С. 188–191. DOI: https://doi.org/10.24144/2524-0609.2022.51.188-191.

29. Цимбалюк М., Жигайло Н. Психологічна адаптація до цивільного життя демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2023. Вип. 16. С. 46–55. DOI: https://doi.org/10.30970/PS.2023.16.7.

30. Чернецька Ю. І., Проценко О. О. Гендерні особливості соціальної адаптації та інтеграції жінок-ветеранок в суспільстві. Соціальна педагогіка: теорія та практика. 2024. № 4. С. 92–98. URL:

https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/12441 (дата звернення: 22.10.2026).

31. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора—Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. Український ревматологічний журнал. 2020. № 2(80). С. 66–72. DOI: https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236.

32. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 39. С. 380–399. DOI: https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.380-399.

33. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 154 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732877/ (дата звернення: 22.10.2026).

34. Campbell-Sills L., Stein M. B. Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. Journal of Traumatic Stress. 2007. Vol. 20, No. 6. P. 1019–1028. DOI: https://doi.org/10.1002/jts.20271.

35. Demers A. L. From Death to Life: Female Veterans, Identity Negotiation, and Reintegration Into Society. Journal of Humanistic Psychology. 2013. Vol. 53, No. 4. P. 489–515. DOI: https://doi.org/10.1177/0022167812472395.

36. Elnitsky C. A., Fisher M. P., Blevins C. L. Military Service Member and Veteran Reintegration: A Conceptual Analysis, Unified Definition, and Key Domains. Frontiers in Psychology. 2017. Vol. 8. Article 369. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00369.

37. Holm S. A Simple Sequentially Rejective Multiple Test Procedure. Scandinavian Journal of Statistics. 1979. Vol. 6, No. 2. P. 65–70. URL: https://www.jstor.org/stable/4615733 (дата звернення: 24.10.2026).

38. Lawn S. et al. Women veteran transition mental health and well-being support group programs: A scoping review. Women's Health. 2024. Vol. 20. DOI: https://doi.org/10.1177/17455057241275441.

39. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer, 1984. 445 p.

40. Smith A. et al. A systematic review of military-to-civilian transition, the role of gender. PLOS ONE. 2025. Vol. 20, No. 2. e0316448. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0316448.

41. Suchikova Y., Tsybuliak N., Teixeira da Silva J. A., Nazarovets S. GAIDeT (Generative AI Delegation Taxonomy): A taxonomy for humans to delegate tasks to generative artificial intelligence in scientific research and publishing. Accountability in Research. 2026. Vol. 33, No. 3. Article 2544331. DOI: https://doi.org/10.1080/08989621.2025.2544331.

42. World Health Organization. Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide. Geneva : WHO, 2020. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927 (дата звернення: 24.10.2026).

43. Zimet G. D., Dahlem N. W., Zimet S. G., Farley G. K. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. Journal of Personality Assessment. 1988. Vol. 52, No. 1. P. 30–41. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2.

ДОДАТКИ

Додаток А

Інформація для учасниці та інформована згода

Тема дослідження: «Специфіка соціально-психологічної адаптації жінок-ветеранок до цивільного життя».

Мета дослідження. Вивчити особливості повернення жінок до цивільного життя, їхні труднощі, особистісні ресурси та сприйняту соціальну підтримку. Також передбачено оцінювання змін після участі у тренінговій програмі.

Що передбачає участь. Заповнення в Google Forms авторської анкети, шкали CD-RISC-10 та шкали MSPSS. Орієнтовний час — 15–20 хвилин. Учасниці тренінгової програми повторно заповнюють блок самооцінки адаптації та обидві шкали після завершення занять.

Добровільність. Участь є добровільною. Можна не відповідати на окреме запитання, зробити перерву або припинити заповнення без пояснення причин. Рішення щодо участі не впливає на можливість отримання консультацій чи іншої допомоги.

Конфіденційність. Імена, контактні дані та докладний опис бойових подій не збираються. Для зіставлення відповідей до і після програми використовується умовний код. Результати подаються лише в узагальненому вигляді та використовуються для підготовки магістерської роботи.

Можливий дискомфорт. Окремі запитання можуть викликати неприємні переживання. У такому разі можна пропустити запитання, припинити участь або звернутися по психологічну підтримку.

ПІДТВЕРДЖЕННЯ ДОБРОВІЛЬНОЇ ЗГОДИ

☐ Я ознайомилася з інформацією про мету та порядок проведення дослідження.

☐ Я розумію, що участь є добровільною і можу припинити її у будь-який момент.

☐ Я погоджуюся на анонімне використання моїх відповідей у магістерській роботі в узагальненому вигляді.

☐ Я добровільно погоджуюся взяти участь у дослідженні.

Умовний код учасниці: _____ Дата заповнення: _____

Продовження додатка А

Підтвердження добровільної участі

Дослідниця заповнює ці відомості до початку опитування.

Контакт дослідниці

_____

Контакт фахівця, до якого можна звернутися по підтримку

_____

Особи, які матимуть доступ до первинних відповідей

_____

Місце та строк зберігання відповідей, дата їх видалення

_____

Дата, до якої можна відкликати відповіді за своїм кодом

_____

До вказаної дати Ви можете звернутися до дослідниці та попросити вилучити свої відповіді, повідомивши код. Після остаточного знеособлення та узагальнення результатів знайти окремий комплект може бути неможливо.

Підтвердження учасниці

Мені виповнилося 18 років. Я ознайомилася з метою, порядком участі та умовами використання відповідей. Я мала можливість поставити запитання, розумію добровільність участі й погоджуюся на використання моїх знеособлених відповідей у науковій роботі.

□ Погоджуюся на участь у дослідженні.

□ Не погоджуюся на участь у дослідженні.

Код учасниці _____ Дата _____

В онлайн-формі обирається один варіант. Якщо згоди немає, заповнення дослідницьких запитань не продовжується.

Продовження додатка А

Згода на участь у груповій програмі

Програма «Home Within» («Дім усередині») передбачає шість щотижневих онлайн-зустрічей по дві години. Заняття присвячено особистим ресурсам, життєвим ролям, саморегуляції, взаєминам і плануванню наступних кроків. Після завершення пропонується повторне опитування.

Рішення про участь у програмі приймається окремо від згоди на первинне опитування. Ви можете відмовитися від вправи, не висловлюватися, зробити перерву або припинити участь. Додаткові дії між зустрічами є добровільними.

Для спільної роботи домовляємося:

• не поширювати чужі історії та персональні відомості поза групою;

• не здійснювати аудіо- чи відеозапису, не робити знімків екрана з іншими учасницями;

• говорити від себе, не оцінювати досвід інших і не вимагати пояснень;

• поважати право мовчати, відмовитися від завдання та позначити власні межі;

• за можливості обирати для підключення простір, у якому розмову не чутимуть сторонні.

Дослідниця пояснює правила конфіденційності, проте не може повністю контролювати дії інших членкинь групи. Тому діліться лише тією інформацією, яку вважаєте прийнятною для групового обговорення.

Я ознайомилася з форматом програми та правилами взаємодії. Розумію, що можу припинити участь без впливу на отримання допомоги.

□ Добровільно погоджуюся на участь у програмі.

□ Не погоджуюся на участь у програмі.

Код учасниці _____ Дата _____

Додаток Б

Авторська анкета про повернення до цивільного життя

Код учасниці _____ Дата _____

Оберіть відповідь або впишіть її. Якщо не зазначено інше, оберіть один варіант. Будь-яке запитання можна пропустити. Не зазначайте прізвищ, адрес та подробиць бойових подій.

Б.1. Відомості про життєву ситуацію

1. Ваш вік у повних роках: _____.

2. Стан військової служби

□ службу завершено □ продовжую службу □ інша ситуація

3. Кількість повних місяців після завершення служби: _____.

4. Досвід участі в бойових діях: □ так □ ні

5. Статус учасниці бойових дій: □ так □ ні □ оформлюється

6. Інвалідність унаслідок війни: □ так □ ні □ оформлюється

7. Освіта

□ вища □ фахова передвища □ професійна
□ загальна середня □ інша _____

8. Основна зайнятість

□ працюю за наймом □ самозайнята □ шукаю роботу
□ навчаюся □ лікування або відновлення □ догляд за близькими
□ інше _____

9. Чи маєте регулярні обов’язки догляду за дітьми або близькими?

□ так □ ні

Продовження додатка Б

Труднощі та потреби у підтримці

Код учасниці _____ Дата _____

У запитаннях 10 і 11 можна обрати кілька відповідей.

10. Що ускладнює пристосування до цивільного життя?

□ а) професійне визначення або працевлаштування;

□ б) недостатнє визнання військового досвіду;

□ в) суперечливі гендерні очікування;

□ г) обмежений час через догляд;

□ д) організаційні труднощі доступу до послуг;

□ е) брак спілкування з людьми зі схожим досвідом;

□ інше: _____

11. Яка підтримка була б корисною?

□ а) індивідуальна психологічна консультація;

□ б) групові зустрічі з жінками зі схожим досвідом;

□ в) професійне визначення, навчання або працевлаштування;

□ г) інформація про послуги;

□ д) підтримка у спілкуванні та взаєминах;

□ е) організація повсякденних справ і відновлення;

□ інше: _____

Продовження додатка Б

Самооцінка повсякденного пристосування

Код учасниці _____ Дата _____

Етап: □ до програми □ після програми

Оцініть, наскільки Ви погоджуєтеся з кожним твердженням. Обведіть одну цифру. Відповідайте відповідно до своєї теперішньої ситуації.

1 — повністю не погоджуюся; 2 — радше не погоджуюся;
3 — важко визначитися; 4 — радше погоджуюся;
5 — повністю погоджуюся.

A1. Мені вдається організовувати повсякденні справи у прийнятному для мене темпі.

Моя відповідь: 1 2 3 4 5

A2. Я розумію, які цивільні ролі є для мене важливими зараз.

Моя відповідь: 1 2 3 4 5

A3. Мені вдається виконувати повсякденні обов’язки, які я вважаю значущими.

Моя відповідь: 1 2 3 4 5

A4. Я маю можливість брати участь у цивільній діяльності, яка для мене важлива.

Моя відповідь: 1 2 3 4 5

Продовження додатка Б

Самооцінка повсякденного пристосування

Код учасниці _____ Дата _____

Етап: □ до програми □ після програми

Оцініть, наскільки Ви погоджуєтеся з кожним твердженням. Обведіть одну цифру. Відповідайте відповідно до своєї теперішньої ситуації.

1 — повністю не погоджуюся; 2 — радше не погоджуюся;
3 — важко визначитися; 4 — радше погоджуюся;
5 — повністю погоджуюся.

A5. Мені вдається налагоджувати взаємини в цивільному оточенні з повагою до власних меж.

Моя відповідь: 1 2 3 4 5

A6. Я бачу реалістичні напрями свого подальшого цивільного життя.

Моя відповідь: 1 2 3 4 5

A7. Я знаходжу способи застосовувати набутий військовий досвід у цивільних справах.

Моя відповідь: 1 2 3 4 5

A8. Мені вдається поєднувати різні важливі для мене цивільні ролі.

Моя відповідь: 1 2 3 4 5

G. Як Ви загалом оцінюєте своє пристосування до цивільного життя?

Вкажіть число від 0 до 10: _____.
0 — зовсім не пристосувалася;
10 — повністю пристосувалася відповідно до власних потреб.

Додаток В

Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона–10

CD-RISC-10

Код учасниці: _____	Етап: до програми [ ]	після програми [ ]

Інструкція. Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з наведеними твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо певної ситуації останнім часом не було, позначте, як Ви, на Вашу думку, почувалися б за таких обставин. У кожному рядку оберіть одну відповідь.

Варіанти відповіді: 0 — зовсім невірно; 1 — дуже рідко вірно; 2 — іноді вірно; 3 — часто вірно; 4 — майже завжди вірно.

№	Твердження	0	1	2	3	4
1	Я можу адаптуватися до змін.	□	□	□	□	□
2	Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.	□	□	□	□	□
3	Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.	□	□	□	□	□
4	Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.	□	□	□	□	□
5	Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.	□	□	□	□	□
6	Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.	□	□	□	□	□
7	У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.	□	□	□	□	□
8	Я не з тих, кого зупиняють невдачі.	□	□	□	□	□
9	Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.	□	□	□	□	□
10	Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.	□	□	□	□	□

Загальний бал CD-RISC-10: _____ із 40

Порядок підрахунку. Бали за всіма десятьма пунктами підсумовуються. Можливий результат — від 0 до 40 балів. Вищий загальний бал відповідає вищій самооцінці здатності долати труднощі. Пропущена відповідь не зараховується як 0.

Джерело: Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора–Девідсона-10 (CD-RISC-10). Український ревматологічний журнал. 2020. № 2 (80). С. 66–72. DOI: 10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236.

Методика захищена авторським правом. Умови використання повного бланка визначають правовласники Kathryn M. Connor та Jonathan R. T. Davidson (www.cd-risc.com).

Додаток Г

Багатовимірна шкала сприйнятої соціальної підтримки MSPSS

Код учасниці _____ Дата _____

Етап: □ до програми □ після програми

Прочитайте твердження та обведіть одну цифру, яка найкраще відповідає Вашому сприйняттю підтримки. Правильних і неправильних відповідей немає.

1 — дуже не згодна; 2 — не згодна; 3 — трохи не згодна;
4 — нейтральна; 5 — злегка згодна; 6 — згодна;
7 — дуже згодна.

1. Є хтось, хто поряд, коли я в біді.

Моя відповідь: 1 2 3 4 5 6 7

2. Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі.

Моя відповідь: 1 2 3 4 5 6 7

3. Моя сім’я насправді хоче мені допомогти.

Моя відповідь: 1 2 3 4 5 6 7

4. Я отримую емоційну підтримку, в якій маю потребу, від моєї сім’ї.

Моя відповідь: 1 2 3 4 5 6 7

5. У мене є хтось, з ким я відчуваю себе добре.

Моя відповідь: 1 2 3 4 5 6 7

6. Мої друзі насправді намагаються мені допомогти.

Моя відповідь: 1 2 3 4 5 6 7

Продовження додатка Г

Багатовимірна шкала сприйнятої соціальної підтримки MSPSS

Код учасниці _____ Дата _____

Етап: □ до програми □ після програми

Прочитайте твердження та обведіть одну цифру, яка найкраще відповідає Вашому сприйняттю підтримки. Правильних і неправильних відповідей немає.

1 — дуже не згодна; 2 — не згодна; 3 — трохи не згодна;
4 — нейтральна; 5 — злегка згодна; 6 — згодна;
7 — дуже згодна.

7. Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано.

Моя відповідь: 1 2 3 4 5 6 7

8. Я можу говорити про мої проблеми з моєю сім'єю.

Моя відповідь: 1 2 3 4 5 6 7

9. У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі.

Моя відповідь: 1 2 3 4 5 6 7

10. Є хтось особливий в моєму житті, кого турбують мої почуття.

Моя відповідь: 1 2 3 4 5 6 7

11. Моя сім'я хоче допомогти мені в прийнятті рішень.

Моя відповідь: 1 2 3 4 5 6 7

12. Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями.

Моя відповідь: 1 2 3 4 5 6 7

Додаток Д

Підрахунок показників і опрацювання відповідей

Д.1. Авторська анкета

Для запитань про труднощі та потреби підраховують кількість жінок, які обрали кожну відповідь. Частку визначають від загальної кількості опитаних. Для первинної групи одна відповідь становить 4%, оскільки опитано 25 жінок. За можливості кількох відповідей сума відсотків може перевищувати 100%.

Пункти A1–A8 аналізують окремо. Оцінки 4 і 5 означають згоду з конкретним твердженням. Вони не є нормативним рівнем адаптованості. Оцінка G від 0 до 10 є окремою загальною самооцінкою пристосування.

Д.2. CD-RISC-10

За десяти заповнених пунктів підсумовують бали 0–4. Можлива сума — від 0 до 40. Зміна визначається як результат після програми мінус результат до неї. Додатне число означає зростання оцінки.

Д.3. MSPSS

У цьому дослідженні використано коди відповідей 1–7. Загальний бал — сума відповідей на 12 тверджень, поділена на 12. Середня оцінка перебуває у межах 1–7 [43].

Джерело підтримки	Номери пунктів	Підрахунок
Значуща близька людина	1, 2, 5, 10	Суму поділити на 4
Родина	3, 4, 8, 11	Суму поділити на 4
Друзі	6, 7, 9, 12	Суму поділити на 4
Загальний показник	Усі 12 пунктів	Суму поділити на 12

Українські формулювання MSPSS відтворено за посібником Ю. Мельника та А. Стадніка [16]. У посібнику позначення варіантів відповіді — 0–6; у цьому комплекті застосовано 1–7 відповідно до кодування відповідей у дослідженні. Порядок тверджень збережено. До даних, уже записаних як 1–7, додатковий бал не додають.

Продовження додатка Д

Порівняння початкових і повторних відповідей

Порівнюють відповіді тієї самої учасниці за однаковим кодом. Загальна первинна група становить 25 жінок, група повторного опитування — 12 жінок. Ці дві кількості не змішують.

Для кожного основного показника визначають, чи результат зріс, залишився незмінним або знизився. Окремо розраховують середні оцінки групи. Неокруглені значення зберігають під час обчислень; у таблицях результати подають до двох знаків після коми.

За наявності лише загальної суми повторного MSPSS неможливо обчислити зміни окремих джерел підтримки. Загальна сума CD-RISC-10 також не дозволяє відновити відповіді на його окремі пункти.

Перевірка зв’язків у первинній групі

Показники	Коефіцієнт Спірмена	p після поправки Холма
Адаптація та CD-RISC-10	−0,145	0,488
Адаптація та MSPSS	0,278	0,358

Перевірка не підтвердила статистично значущого зв’язку між самооцінкою адаптації та кожним із двох ресурсних показників. Коефіцієнт Спірмена відображає напрям і вираженість зв’язку. Значення p використовують для статистичної перевірки, а не для оцінювання сили зв’язку. Наявність зв’язку сама по собі не доводить причинного впливу.

Перевірка напряму змін після програми

Показник	Зросло	Без змін	Знизилося	p після поправки Холма
Адаптація	9	2	1	0,0215
CD-RISC-10	11	0	1	0,0190
MSPSS	11	0	1	0,0190

Застосовано точний двобічний критерій знаків. Він порівнює кількість учасниць зі зростанням і зниженням оцінки. Дві незмінні оцінки адаптації залишено в описі групи, але не включено до цього порівняння. Поправка Холма враховує одночасну перевірку трьох показників [37]. За кожним із них зростання статистично значуще переважало над зниженням. Результат стосується найближчих змін після занять; їхня тривалість потребує подальшого вивчення.

Додаток Е

Програма психосоціальної підтримки жінок-ветеранок у період повернення до цивільного життя «Home Within» («Дім усередині»)

Мета програми

Підтримати адаптацію жінок-ветеранок до цивільного життя через усвідомлення власних ресурсів, розвиток навичок саморегуляції, підтримувальні взаємини та планування подальших дій.

Організація

Шість щотижневих онлайн-зустрічей по 120 хвилин. У кожному занятті передбачено десятихвилинну перерву. Учасниці працюють індивідуально, у парах та в загальному колі. Для вправ використовують папір або електронний зошит, ручку та за бажанням кольори чи зображення.

Основні завдання

• визначити актуальні потреби й особисту мету участі;

• усвідомити власні компетентності та важливі життєві ролі;

• обрати прийнятні способи саморегуляції й відновлення;

• конкретизувати джерела підтримки та способи звернення;

• пов’язати особисті цілі з доступними соціальними можливостями;

• підготувати реалістичний план подальших кроків.

Принципи роботи

Добровільність, повага до особистих меж, конфіденційність і можливість змінити спосіб виконання вправи. Подробиці бойових подій не є необхідним матеріалом занять. Творчі роботи пояснює сама учасниця; їх не використовують як діагностичні тести. Робочі аркуші зберігаються в особистому зошиті «Мій маршрут».

Повторне опитування

Після завершення циклу учасниці повторно заповнюють блок A1–A8, запитання G, CD-RISC-10 та MSPSS. Використовують ті самі формулювання й код. Відповіді надаються протягом кількох днів після завершення занять.

Продовження додатка Е

Заняття 1
Мій простір і мої потреби

Мета: Узгодити правила роботи та сформулювати особистий запит.

Тривалість — 120 хвилин. Формат — онлайн.

0–10 хв. Вступ і коротке коло: зручне звертання та очікувана користь. Відповідь можна пропустити.

10–25 хв. Домовленості про конфіденційність, право відмови, повагу до меж і можливість перерви.

25–45 хв. «Мапа теперішнього життя»: позначити важливі сфери, їхні ресурси й труднощі словами або малюнком.

45–55 хв. Добровільний обмін у парах: уточнити одну потребу без непроханих порад.

55–65 хв. Перерва.

65–80 хв. «Що для мене означає бути вдома»: обрати слова чи образи прийнятного повсякденного життя. Значення пояснює сама учасниця.

80–105 хв. «Моя мета участі»: визначити одну посильну зміну, ознаку її досягнення й потрібну допомогу.

105–120 хв. Рефлексія. Між зустрічами помітити ситуацію, у якій обрана потреба проявляється.

Продовження додатка Е

Заняття 2
Мій досвід має значення

Мета: Усвідомити компетентності та поєднати важливі життєві ролі.

Тривалість — 120 хвилин. Формат — онлайн.

0–10 хв. Початкове коло: що вдалося помітити після першої зустрічі.

10–25 хв. «Мозаїка ролей»: словами, кольорами чи образами позначити важливі, перевантажені й недостатньо представлені ролі; обрати невелику зміну.

25–45 хв. «Що я зберігаю у своєму досвіді»: визначити навички та цінності, які допомагають сьогодні. Подробиці бойових подій не потрібні.

45–55 хв. Обмін у парах: назвати одну компетентність і конкретну дію, у якій вона виявляється.

55–65 хв. Перерва.

65–90 хв. «Перекладач компетентностей»: заповнити три колонки. Навчальний приклад: узгоджувала графік — планування й комунікація — координація робочого проєкту.

90–105 хв. «Одна роль, якій потрібне місце»: визначити невелику дію і потрібну домовленість.

105–120 хв. Рефлексія. Між зустрічами за бажанням застосувати одну компетентність.

Продовження додатка Е

Заняття 3
Як я підтримую себе

Мета: Розпізнавати перевантаження та обирати доступний спосіб саморегуляції.

Тривалість — 120 хвилин. Формат — онлайн.

0–10 хв. Перевірка готовності. Можна спостерігати, пропустити практику або зробити паузу.

10–25 хв. Психоосвіта про навантаження і відновлення на прикладах повсякденних ситуацій.

25–45 хв. «Мої ранні сигнали»: помітити зміни уваги, темпу й спілкування; поруч записати ранню посильну дію.

45–55 хв. Повернення уваги: помітити нейтральні предмети навколо, відчути зручне положення тіла, обрати наступну просту дію [42]. Очі можна не закривати; за дискомфорту практику припиняють.

55–65 хв. Перерва.

65–85 хв. «Що мені підходить»: індивідуально або в парі визначити доступні способи відновлення без порівняння результатів.

85–105 хв. Скласти картку саморегуляції: сигнал, дія, підтримка і спосіб полегшити завдання.

105–120 хв. Рефлексія. Обрати спосіб для добровільної спроби у повсякденному житті.

Продовження додатка Е

Заняття 4
Люди, підтримка і мої межі

Мета: Навчитися конкретно просити про допомогу та позначати власні межі.

Тривалість — 120 хвилин. Формат — онлайн.

0–10 хв. Короткий обмін досвідом самопідтримки. Приймаються різні результати.

10–30 хв. «Карта підтримки»: позначити людей, спільноти й служби та вид допомоги, якої від них потребує учасниця. Імена можна замінити умовними позначеннями.

30–55 хв. «Моє прохання»: обрати повсякденну ситуацію, сформулювати конкретну дію та строк, відпрацювати прохання в парі. Обговорити альтернативу на випадок відмови.

55–65 хв. Перерва.

65–90 хв. «Межі у звичайних ситуаціях»: відповісти на непрохане запитання про службу, надмірне доручення чи пораду. Рольову гру можна замінити приватним записом.

90–105 хв. План звернення: контакт, прохання, канал і запасний варіант.

105–120 хв. Рефлексія. Учасниця самостійно вирішує, чи звертатися по допомогу між зустрічами.

Продовження додатка Е

Заняття 5
Мої можливості в цивільному житті

Мета: Пов’язати особисту мету з доступними освітніми, професійними або соціальними можливостями.

Тривалість — 120 хвилин. Формат — онлайн.

0–10 хв. Уточнити актуальну сферу: робота, навчання або інший особистий запит.

10–30 хв. «Три можливі маршрути»: записати два-три шляхи до мети, потрібні ресурси та можливі перешкоди.

30–55 хв. «Перевірка реалістичності»: оцінити час, навантаження й підтримку; повернутися до компетентностей другої зустрічі.

55–65 хв. Перерва.

65–85 хв. «Як знайти потрібну послугу»: уточнити доступні способи звернення відповідно до запитів. Використовувати перевірені контакти; особисті справи публічно не обговорювати без згоди.

85–105 хв. «Один реальний крок»: записати дію, строк, контакт і можливу перешкоду. Не обіцяти працевлаштування або гарантованого отримання послуги.

105–120 хв. Рефлексія. За бажанням виконати крок між зустрічами або переглянути його посильність.

Продовження додатка Е

Заняття 6
Мій наступний місяць

Мета: Узагальнити напрацювання та скласти реалістичний план продовження.

Тривалість — 120 хвилин. Формат — онлайн.

0–10 хв. Початкове коло й пояснення порядку завершення та повторного анкетування.

10–30 хв. «Що я беру із собою»: переглянути зошит, позначити корисну навичку, контакт, висновок або відкрите питання.

30–55 хв. «Маршрут на 30 днів»: обрати одну або дві особисті цілі; визначити дії, строки, підтримку та ознаки виконання.

55–65 хв. Перерва.

65–85 хв. «Перевірка плану»: у парах за бажанням оцінити посильність кроків, передбачити перешкоди та простішу альтернативу. Остаточний вибір залишається за авторкою плану.

85–100 хв. «Лист собі»: приватне нагадування про власні опори й наступну дію. Можна замінити лист коротким записом у телефоні.

100–110 хв. Добровільний зворотний зв’язок: що було корисним, що хотілося б змінити, яка підтримка потрібна далі.

110–120 хв. Завершення групи. Нагадати погоджені контакти допомоги. Ті самі анкети G, A1–A8, CD-RISC-10 та MSPSS учасниці заповнюють у Google Forms протягом кількох днів після завершення.

Додаток Ж

Робочий аркуш 1
«Мій маршрут» — Мій простір і мої потреби

Цей аркуш — для Вашої особистої роботи. Ви самі вирішуєте, чим ділитися з групою.

Сфера життя, якій хочу приділити увагу

_____

_____

Що вже допомагає мені в цій сфері

_____

_____

Чого мені зараз бракує

_____

_____

Моя мета участі у програмі

_____

_____

За чим я помічу корисну зміну

_____

_____

Продовження додатка Ж

Робочий аркуш 2
«Мій маршрут» — Мій досвід має значення

Цей аркуш — для Вашої особистої роботи. Ви самі вирішуєте, чим ділитися з групою.

Важлива для мене роль

_____

Роль або обов’язок, який зараз перевантажує

_____

Невелика зміна, яку хочу спробувати

_____

_____

Перекладач компетентностей

Що я робила під час служби	**Які вміння використовувала**	**Де вони потрібні зараз**

Продовження додатка Ж

Робочий аркуш 3
«Мій маршрут» — Як я підтримую себе

Цей аркуш — для Вашої особистої роботи. Ви самі вирішуєте, чим ділитися з групою.

Мій ранній сигнал перевантаження

_____

_____

Коротка дія, яка мені підходить

_____

_____

Яку вимогу або справу можна спростити

_____

_____

До кого можу звернутися по допомогу

_____

_____

Що помітила після спроби

_____

_____

Продовження додатка Ж

Робочий аркуш 4
«Мій маршрут» — Люди, підтримка і мої межі

Цей аркуш — для Вашої особистої роботи. Ви самі вирішуєте, чим ділитися з групою.

Людина, спільнота або служба, до якої можу звернутися

_____

_____

Якої саме допомоги потребую

_____

_____

Моє конкретне прохання

_____

_____

Фраза, якою можу позначити власні межі

_____

_____

Інший варіант, якщо допомога недоступна

_____

_____

Продовження додатка Ж

Робочий аркуш 5
«Мій маршрут» — Мої можливості в цивільному житті

Цей аркуш — для Вашої особистої роботи. Ви самі вирішуєте, чим ділитися з групою.

Моя мета

_____

_____

Два або три можливі шляхи до неї

_____

_____

Якої інформації мені бракує

_____

_____

Наступна дія і строк

_____

_____

До кого звернуся та про що запитаю

_____

_____

Продовження додатка Ж

Робочий аркуш 6
«Мій маршрут» — Мій наступний місяць

Цей аркуш — для Вашої особистої роботи. Ви самі вирішуєте, чим ділитися з групою.

Що з програми залишаю для себе

_____

_____

Мій мінімальний крок за складних обставин

_____

_____

До кого звернуся за потреби

_____

План на найближчі 30 днів

Моя дія	Строк	Підтримка	Ознака виконання

Коли повернуся до свого плану й перегляну його

_____

Додаток З

Повторне опитування та завершення програми

Код учасниці _____ Дата _____

Дякуємо за участь у програмі. Просимо ще раз оцінити свою теперішню ситуацію. Не потрібно відтворювати попередні відповіді або прагнути вищого бала: важлива саме Ваша теперішня оцінка.

Для повторного опитування заповніть:

1. Блок самооцінки A1–A8 і загальне запитання G — додаток Б.
2. Той самий україномовний бланк CD-RISC-10.
3. Дванадцять тверджень MSPSS — додаток Г.

У кожному бланку зазначте свій код і позначте етап «після програми». Використовуйте ті самі шкали відповідей, що й під час першого опитування. Участь у повторному опитуванні залишається добровільною.

Питання для добровільної підсумкової рефлексії

Що у програмі було для мене корисним?

_____

_____

Що я хотіла б змінити в організації або змісті зустрічей?

_____

_____

Яка підтримка потрібна мені далі?

_____

_____

Ці запитання використовують для підсумкового обговорення. Вони не входять до балів методик і не замінюють повторне опитування.

Додаток И

Індивідуальні відповіді первинного опитування

Таблиця И.1. Труднощі та потреби у підтримці

Наведено відповіді 25 учасниць під умовними кодами Ж1–Ж25. Соціально-демографічні характеристики подано узагальнено в підрозділі 2.1.

Позначення 10а–10е відповідають варіантам запитання 10, а 11а–11е — запитання 11 авторської анкети (додаток Б). 1 — відповідь обрано; 0 — не обрано.

Код	10а	10б	10в	10г	10д	10е	11а	11б	11в	11г	11д	11е
Ж1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1
Ж2	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0
Ж3	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1
Ж4	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0
Ж5	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1
Ж6	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0
Ж7	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0
Ж8	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1
Ж9	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1
Ж10	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0
Ж11	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0
Ж12	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1
Ж13	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1
Ж14	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0
Ж15	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0
Ж16	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1
Ж17	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0
Ж18	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0
Ж19	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1
Ж20	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0
Ж21	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0
Ж22	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1
Ж23	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0
Ж24	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1
Ж25	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0

Продовження додатка И

Самооцінка адаптації

Таблиця И.2. Відповіді на твердження A1–A8 та запитання G

Твердження A1–A8 та запитання G наведено в додатку Б. A1–A8 оцінюють від 1 до 5 балів, G — від 0 до 10 балів.

Код	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	G
Ж1	2	3	4	2	3	5	4	3	6
Ж2	3	3	2	4	3	2	3	3	5
Ж3	3	4	2	3	5	2	3	4	4
Ж4	2	3	3	4	2	3	3	3	6
Ж5	2	2	3	1	5	3	3	3	5
Ж6	4	2	3	3	3	3	3	4	7
Ж7	4	5	4	4	3	3	2	4	6
Ж8	4	3	3	3	3	2	3	4	3
Ж9	3	1	2	2	2	1	1	2	7
Ж10	3	3	4	2	2	3	4	2	6
Ж11	5	4	5	5	5	5	5	5	5
Ж12	3	3	2	2	2	3	4	3	6
Ж13	5	4	4	4	3	5	4	4	5
Ж14	3	3	4	4	5	3	4	4	8
Ж15	3	4	4	4	5	4	3	4	8
Ж16	3	4	2	3	4	3	3	2	7
Ж17	4	4	3	3	3	4	4	2	6
Ж18	3	2	3	4	3	3	4	4	6
Ж19	3	2	3	3	3	3	3	3	3
Ж20	3	2	4	2	2	3	3	3	5
Ж21	3	2	2	3	3	3	3	3	9
Ж22	3	2	2	2	2	2	2	2	8
Ж23	4	5	4	4	4	5	4	3	7
Ж24	2	3	2	5	1	4	3	1	6
Ж25	2	2	2	2	2	2	1	1	8

Продовження додатка И

Відповіді за шкалою CD-RISC-10

Таблиця И.3. Оцінки десяти пунктів CD-RISC-10

Номери стовпців відповідають пунктам шкали з додатка В. Кожен пункт оцінюють від 0 до 4 балів. Загальний результат — сума десяти оцінок.

Код	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Ж1	2	3	0	4	3	2	3	3	2	2
Ж2	3	3	2	2	3	4	3	4	2	2
Ж3	4	2	2	2	3	3	3	1	1	2
Ж4	3	3	3	3	4	2	2	3	4	4
Ж5	2	2	4	2	4	4	3	3	4	3
Ж6	3	3	3	3	4	2	2	2	3	4
Ж7	2	2	3	3	4	2	4	2	3	3
Ж8	1	2	3	2	2	2	2	1	3	3
Ж9	3	1	2	3	2	2	2	2	2	3
Ж10	3	3	4	2	4	1	2	2	3	2
Ж11	2	3	3	4	2	3	2	3	3	3
Ж12	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3
Ж13	3	2	2	3	3	2	4	3	4	3
Ж14	3	3	3	3	1	2	3	4	2	3
Ж15	2	3	1	3	3	3	2	1	2	3
Ж16	3	3	1	2	3	3	1	2	2	2
Ж17	1	4	2	2	2	4	3	2	2	1
Ж18	3	3	2	2	3	3	1	2	2	0
Ж19	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3
Ж20	4	3	2	3	2	2	2	4	2	2
Ж21	3	2	4	3	2	2	2	2	3	2
Ж22	2	2	4	2	1	2	3	4	2	3
Ж23	2	4	4	3	4	3	2	3	3	3
Ж24	2	2	3	3	2	4	3	2	4	3
Ж25	2	4	2	3	2	3	2	3	3	2

Продовження додатка И

Відповіді за шкалою MSPSS

Таблиця И.4. Оцінки дванадцяти пунктів MSPSS

Номери стовпців відповідають пунктам шкали з додатка Г. У дослідженні використано оцінки від 1 до 7 балів.

Код	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
Ж1	4	3	2	6	5	3	2	3	4	2	4	4
Ж2	5	7	3	3	3	4	4	6	3	3	3	3
Ж3	2	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3
Ж4	3	3	3	4	4	4	3	3	1	2	1	2
Ж5	2	4	4	3	3	7	7	6	4	3	7	4
Ж6	3	7	7	4	4	5	3	4	4	6	3	5
Ж7	3	4	4	3	3	3	3	4	2	3	3	2
Ж8	4	4	4	5	4	3	5	4	5	5	3	5
Ж9	3	7	6	5	3	2	6	7	5	4	5	5
Ж10	5	4	4	4	4	3	3	5	5	5	5	5
Ж11	3	4	3	4	5	4	5	4	3	5	6	6
Ж12	3	4	3	2	6	5	2	5	4	3	4	5
Ж13	3	4	3	4	4	4	3	4	4	5	5	3
Ж14	6	4	6	6	5	6	4	6	5	5	5	5
Ж15	4	3	6	2	2	3	6	4	5	4	2	4
Ж16	5	6	5	4	5	5	4	2	4	3	4	4
Ж17	4	4	6	7	5	6	6	6	4	6	5	4
Ж18	4	3	3	4	3	4	4	1	2	4	5	3
Ж19	5	7	5	5	5	4	5	6	5	6	3	6
Ж20	4	4	4	3	5	3	4	2	4	4	4	4
Ж21	4	6	5	5	4	4	6	4	7	6	4	5
Ж22	5	4	4	3	5	3	3	5	5	5	3	5
Ж23	6	6	2	7	4	4	3	6	4	5	6	5
Ж24	5	4	2	4	2	2	4	4	5	3	4	2
Ж25	5	3	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4

Продовження додатка И

Підсумкові показники первинного опитування

Таблиця И.5. Індивідуальні результати за основними показниками

G — загальна самооцінка адаптації. Для CD-RISC-10 наведено суму балів. Для MSPSS подано суму, середню оцінку та середні оцінки трьох джерел підтримки.

Порядок підрахунку наведено в додатку Д. Середні значення округлено до двох знаків після коми.

Код	G	CD-RISC-10	MSPSS сума	MSPSS середня	Родина	Друзі	Значуща особа
Ж1	6	24	42	3,50	3,75	3,25	3,50
Ж2	5	28	47	3,92	3,75	3,50	4,50
Ж3	4	23	34	2,83	3,00	2,75	2,75
Ж4	6	31	33	2,75	2,75	2,50	3,00
Ж5	5	31	54	4,50	5,00	5,50	3,00
Ж6	7	29	55	4,58	4,50	4,25	5,00
Ж7	6	28	37	3,08	3,50	2,50	3,25
Ж8	3	21	51	4,25	4,00	4,50	4,25
Ж9	7	22	58	4,83	5,75	4,50	4,25
Ж10	6	26	52	4,33	4,50	4,00	4,50
Ж11	5	28	52	4,33	4,25	4,50	4,25
Ж12	6	24	46	3,83	3,50	4,00	4,00
Ж13	5	29	46	3,83	4,00	3,50	4,00
Ж14	8	27	63	5,25	5,75	5,00	5,00
Ж15	8	23	45	3,75	3,50	4,50	3,25
Ж16	7	22	51	4,25	3,75	4,25	4,75
Ж17	6	23	63	5,25	6,00	5,00	4,75
Ж18	6	21	40	3,33	3,25	3,25	3,50
Ж19	3	29	62	5,17	4,75	5,00	5,75
Ж20	5	26	45	3,75	3,25	3,75	4,25
Ж21	9	25	60	5,00	4,50	5,50	5,00
Ж22	8	25	50	4,17	3,75	4,00	4,75
Ж23	7	31	58	4,83	5,25	4,00	5,25
Ж24	6	28	41	3,42	3,50	3,25	3,50
Ж25	8	26	54	4,50	4,75	4,50	4,25