

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Факультет фізичної культури, спорту та психології

Кафедра психології

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: **«ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ЦИВІЛЬНИХ ДО  
РЕАДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ»**

Виконала: здобувачка вищої освіти  
групи пс242м  
Спеціальність 053 Психологія  
ОП Психологія. Практична психологія  
Чорна Ірина Миколаївна

Керівник: д-р філософії, старший  
викладач кафедри психології  
Мостова Т.О.

Рецензент: магістр психології,  
методист-психолог  
КЗ «Запорізький ОППЮ» ЗОР  
Доновська О.В.

Запоріжжя-2025

*Чорна Ірина*

*Психологічна готовність цивільних до реадaptaції військовослужбовців*

## **АНОТАЦІЯ**

У роботі досліджено проблему психологічної готовності цивільного населення до реінтеграції військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій. Актуальність теми зумовлена зростанням кількості ветеранів у сучасних умовах та необхідністю забезпечення ефективного й безпечного процесу їхньої реадaptaції. Показано, що недостатній рівень поінформованості та емпатії з боку цивільних може ускладнювати адaptaцію військових, спричиняти соціальну напругу та формувати бар'єри у міжособистісних відносинах.

Мета дослідження полягає у вивченні рівня обізнаності, толерантності та емоційної готовності цивільних осіб до взаємодії з ветеранами. Завдання включають визначення ключових психологічних аспектів процесу реадaptaції, аналіз установок і стереотипів цивільного населення, а також розробку рекомендацій щодо підвищення рівня психологічної готовності суспільства. Методологічна основа дослідження охоплює комплекс теоретичних і емпіричних методів: аналіз наукової літератури, анкетування, тестування, інтерв'ю, фокус-групи та спостереження.

Наукова новизна полягає у систематизації впливу психологічної готовності цивільних на успішність соціальної адaptaції ветеранів, а також у визначенні взаємозв'язку між рівнем поінформованості, емоційною підтримкою та ефективністю інтеграційних процесів. Результати дослідження можуть бути використані для створення освітніх програм, проведення інформаційних кампаній та впровадження системи психологічної підтримки, що сприятиме формуванню згуртованої, толерантної та соціально відповідальної спільноти.

*Ключові слова:* психологічна готовність, реадaptaція, реінтеграція ветеранів, посттравматичний стресовий розлад, соціальна підтримка, толерантність, громадянське суспільство.

*Chorna Iryna*

*Psychological readiness of civilians for the readaptation of military personnel*

## **ABSTRACT**

This study addresses the issue of the psychological readiness of the civilian population for the reintegration of military personnel returning from combat zones. The relevance of the topic is determined by the growing number of veterans in modern conditions and the necessity to ensure an effective and safe process of their readaptation. The research demonstrates that insufficient awareness and empathy from civilians may hinder veterans' adaptation, increase social tension, and create barriers in interpersonal relations.

The purpose of the study is to examine the level of awareness, tolerance, and emotional readiness of civilians to interact with veterans. The objectives include identifying key psychological aspects of the readaptation process, analyzing civilian attitudes and stereotypes, and developing recommendations to improve the psychological readiness of society. The methodological framework combines theoretical and empirical approaches, including literature review, questionnaires, psychological testing, interviews, focus groups, and observation.

The scientific novelty lies in systematizing the impact of civilians' psychological readiness on the success of veterans' social adaptation, as well as in identifying the relationship between awareness, emotional support, and the effectiveness of integration processes. The research results can be used to develop educational programs, conduct public awareness campaigns, and implement psychological support systems, thus contributing to the formation of a cohesive, tolerant, and socially responsible community.

*Keywords:* psychological readiness, readaptation, veteran reintegration, post-traum

## РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему:

**«Психологічна готовність цивільних до реадаптації військовослужбовців»**

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

**Чорної Ірини Миколаївни**

**Науковий керівник:** д-р філософії, старший викладач кафедри психології  
Мостова Т.О.

**Об'єкт** – процес зміни психологічного стану та поведінки військовослужбовців, з метою включення їх у нормальне цивільне життя.

**Предмет** – способи психологічної адаптації військовослужбовців до взаємодії з цивільними особами.

**Мета дослідження:** даної роботи полягає у вивченні психологічної готовності цивільних осіб до реадаптації військовослужбовців після їх повернення із зони бойових дій.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити ключові психологічні аспекти, які впливають на процес реадаптації військовослужбовців.
2. Проаналізувати рівень обізнаності та готовності цивільних до взаємодії з військовими, які повернулися до мирного життя.
3. Розробити рекомендації щодо підвищення психологічної готовності цивільного населення до реадаптації військовослужбовців.

**Методи дослідження:** поєднання теоретичних, емпіричних, статистичних методів.

**Характеристика вибірки** – мешканці Веселівської територіальної громади, 150 осіб, віком від 18 до 70 років.

**Практична значущість** – Актуальність цієї теми зростає в умовах сучасних реалій, коли велика кількість військовослужбовців повертається з фронту, і постає необхідність забезпечити їм комфортне та ефективне повернення до мирного життя. Особливо важливим є підвищення рівня обізнаності цивільного населення про психологічні та соціальні труднощі, з якими стикаються військові

після повернення. Адже стереотипи, страхи або упереджене ставлення можуть перешкоджати нормальній інтеграції військовослужбовців у суспільство та створювати додаткові бар'єри на шляху до їхньої реадаптації.

**Загальний зміст.** У роботі розглянуто проблему повернення військовослужбовців до цивільного життя як складний, багатовимірний процес, що охоплює фізичні, психологічні, соціальні та економічні аспекти. Реедаптація ветеранів передбачає не лише подолання наслідків бойового досвіду, а й поступове відновлення звичних моделей поведінки, налагодження стосунків у родині та взаємодію з громадою.

Важливе місце посідає психологічна готовність цивільного населення, яка визначається трьома компонентами: поінформованістю про можливі труднощі військовослужбовців (когнітивний рівень), емпатійним та безстигматизаційним ставленням (емоційний рівень) і здатністю надавати практичну підтримку (поведінковий рівень). Недостатність будь-якого з компонентів може спричинити напруженість, нерозуміння, формування стереотипів і соціальну дистанцію.

У тексті наголошено, що військовослужбовці часто стикаються з психологічною травмою, змінами працездатності, труднощами працевлаштування, ізоляцією, сімейними конфліктами та адміністративними бар'єрами. Особливо складним є процес трудової адаптації, який потребує підготовлених фахівців, доступних реабілітаційних програм і підтримки роботодавців.

Значну роль у реадаптації відіграють соціальні інституції, громади, родини та органи державної влади. До ефективних механізмів підтримки належать просвітницькі кампанії, створення ветеранських спільнот, доступ до соціальної, психологічної та медичної допомоги, а також участь у громадських ініціативах.

Окремо підкреслено проблему суспільних стереотипів і стигматизації, які можуть суттєво ускладнювати інтеграцію. Зменшення упереджень можливе завдяки розвитку культури толерантності, медійній грамотності, налагодженню

контактів між цивільними та ветеранами та створенню підтримувального середовища.

Загалом зміст тексту наголошує, що успішна реадаптація військовослужбовців можлива лише за умов комплексної взаємодії: з боку держави, громади, сім'ї та самих цивільних. Психологічна готовність населення виступає ключовим чинником, що визначає якість інтеграції та рівень соціальної стабільності в післявоєнному суспільстві.

### **За результатами дослідження сформовані такі висновки:**

Повернення ветеранів до цивільного життя ускладнюють наслідки психотравми: ПТСР, нав'язливі спогади, тривожність, депресивні стани, агресивність та труднощі емоційного контролю. Це створює бар'єри у спілкуванні з родиною та суспільством і може призводити до ізоляції та конфліктів.

Важливими умовами реадаптації є емоційна стабільність, стресостійкість, підтримка сім'ї та громади. Значну роль відіграють мотивація, пошук нових життєвих цілей, формування громадянської ідентичності та здатність вибудувувати здорові стосунки. Часто виникає внутрішній конфлікт між військовою та цивільною ролями, що породжує відчуття відчуження.

Для повноцінного дослідження теми психологічної готовності цивільних до реадаптації військових, було застосовано комплексний підхід: поєднання теоретичних, емпіричних, статистичних методів. Дослідження здійснене на базі Веселівської селищної військової адміністрації. Це дозволило всебічно охопити як індивідуальні установки, так і групову динаміку в громадах.

Серед поширених труднощів - фрустрація, апатія, підвищена агресивність, «синдром вижившого», зниження мотивації, інколи суїцидальні думки. Для подолання цих проявів важлива доступність фахової психологічної допомоги: індивідуальної й групової терапії, когнітивно-поведінкових методів, арт-терапії.

Практичну підтримку забезпечують перекваліфікація, групи взаємодопомоги, волонтерські ініціативи, програми соціальної інтеграції та

можливості для самореалізації. Значення мають також внутрішні ресурси ветерана - здоров'я, навички, освіта, віра у власні сили.

Успішна інтеграція можлива лише за умови психологічної готовності громади: поінформованості про наслідки бойового досвіду, розвитку емпатії, подолання упереджень і формування толерантного середовища.

Реадаптація залежить від задоволення базових потреб ветерана - безпеки, довіри, підтримки, поваги й соціальної близькості. Нереалізовані потреби ускладнюють взаємодію та підвищують конфліктність.

Комплексний підхід, що поєднує медичну, психологічну, соціальну та освітню підтримку, забезпечує більш успішне повернення ветеранів до цивільного життя й зменшує соціальну напругу в суспільстві.

В результаті проведеного емпіричного дослідження, гіпотеза про те, що реадaptaція - багатовимірний процес, успіх якого залежить від взаємодії держави, громади, сім'ї та самого ветерана (ігнорування будь-якого аспекту ускладнює відновлення повноцінного життя) – підтвердилася.

Розробка програми психологічної підтримки військових та цивільних є актуальною через складнощі реадaptaції ветеранів і недостатню готовність суспільства до взаємодії з ними. Програма спрямована на зниження тривожності, подолання наслідків травматичного досвіду та формування підтримуючого соціального середовища. Вона враховує потреби військових (безпека, прийняття, повага, саморегуляція) та потреби цивільних (емпатія, знання, толерантність). Основні компоненти програми: психоедукація, тренінги емоційної регуляції та комунікації, індивідуальна і сімейна терапія. Передбачається робота із сім'ями, громадою та соціальними інститутами.

Програма базується на сучасних психологічних концепціях (стрес і копінг, соціальна підтримка, ієрархія потреб Маслоу) та використовує ефективні методи (арт-терапія, тілесні практики, тренінги активного слухання).

Успішна адаптація потребує розвитку стресостійкості, навичок саморегуляції та емоційної стабільності, а також доступу до індивідуального й групового консультування та програм психологічної підтримки. Соціальна

інтеграція забезпечується участю у громадах, наставництвом, волонтерськими й культурними ініціативами та підтримкою сімей. Професійна адаптація включає перекваліфікацію, працевлаштування та розвиток підприємницьких навичок. Важлива роль належить громаді та державі: створення інтеграційних центрів, розширення програм підтримки, удосконалення законодавства, інформування населення. Активне та відкрите спілкування між військовими й цивільними сприяє зменшенню напруги, руйнуванню упереджень і формуванню довіри.

Комплексний підхід - психологічна допомога, соціальна підтримка, професійна реалізація та участь громади - є ключовою умовою успішної реадаптації та зміцнення соціальної стабільності. Розроблений тренінг, спрямований на розвиток описаних навичок. Він не лише дає змогу зміцнити психологічну стійкість, але й допомагає сформувати більш позитивне ставлення до змін та труднощів. Таким чином, тренінги особистісного зростання можуть стати важливим компонентом комплексної програми підтримки психологічного здоров'я, що дозволяє не лише знизити негативний вплив стресу, але й розвивати навички, необхідні для успішної адаптації до постійно змінюваного оточення. Важливо продовжувати дослідження в цій галузі, щоб вдосконалювати методики тренінгів і забезпечувати максимальний ефект для учасників.

Психологічна готовність цивільних до взаємодії з ветеранами є ключовою умовою їх успішної реадаптації. Вона визначається поінформованістю про особливості бойового досвіду, емпатією та готовністю до підтримки. Низький рівень готовності може призводити до конфліктів, ізоляції та стереотипізації. Підвищення готовності можливе через просвітницькі кампанії, тренінги комунікації, розвиток соціальних зв'язків та формування культури поваги. До процесу мають бути залучені громади, органи влади, освітні заклади, роботодавці, громадські організації та сім'ї.

Комплексні програми сприяють швидшій інтеграції ветеранів, зниженню соціальної напруги та зміцненню суспільної згуртованості. Це є важливим стратегічним ресурсом для післявоєнного відновлення України.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що нараховує 110 найменувань та 8 додатків. Робота викладена на 92 сторінках друкованого тексту, вміщує 9 малюнків.

**Рік виконання:** 2024-2025 рр.

**Місце виконання:** Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	3
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ</b>	8
1.1. Теоретичні аспекти реадaptaції військовослужбовців до цивільного життя	8
1.2. Проблеми реадaptaції військовослужбовців та роль цивільних осіб у цьому процесі	14
1.3. Вивчення психологічної готовності цивільних осіб до реадaptaції військовослужбовців після їх повернення із зони бойових дій	17
Висновки до розділу I	18
<b>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЦИВІЛЬНИХ ДО РЕАДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ</b>	20
2.1. Ключові психологічні аспекти, які впливають на процес реадaptaції військовослужбовців	20
2.2. Аналіз рівня обізнаності та готовності цивільних до взаємодії з військовими, які повернулися до мирного життя	30
2.3. Рекомендації щодо підвищення психологічної готовності цивільного населення до реадaptaції військовослужбовців	45
Висновки до розділу II	49
<b>РОЗДІЛ III. РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ</b>	51
3.1. Розробка програми психологічної підтримки для військових та цивільних	51
3.2. Підвищення адаптивності військовослужбовців та зміцнення їхніх соціальних зв'язків	59
3.3. Розробка рекомендацій на основі отриманих результатів	62
Висновки розділу III	66
<b>ВИСНОВКИ</b>	68
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	74
<b>ДОДАТКИ</b>	83

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасні виклики, пов'язані з військовими конфліктами, вимагають не лише ефективною реабілітації військовослужбовців, які повертаються з бойових дій, але й належної підготовки цивільного населення до їх реадаптації. Психологічна готовність суспільства до інтеграції військовослужбовців є важливим чинником успішного повернення військовослужбовців до мирного життя, що безпосередньо впливає на соціальну стабільність, економічний розвиток та гармонійні міжособистісні відносини.

Дослідження показують, що військовослужбовці після участі у бойових діях можуть стикатися з низкою психологічних та соціальних проблем. До них належать посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресивні стани, емоційна нестабільність, труднощі у встановленні соціальних контактів, відчуття ізоляції, непорозуміння з боку цивільного населення, а також труднощі з працевлаштуванням та адаптацією до нових соціальних ролей. Відсутність належного розуміння та підтримки з боку громадянського суспільства може ускладнювати процес реадаптації, що, у свою чергу, спричиняє зростання соціальної напруги, конфлікти у сім'ї, зловживання алкоголем або наркотичними речовинами та навіть суїцидальні настрої.

Актуальність цієї теми зростає в умовах сучасних реалій, коли велика кількість військовослужбовців повертається з фронту, і постає необхідність забезпечити їм комфортне та ефективне повернення до мирного життя. Особливо важливим є підвищення рівня обізнаності цивільного населення про психологічні та соціальні труднощі, з якими стикаються військові після повернення. Адже стереотипи, страхи або упереджене ставлення можуть перешкоджати нормальній інтеграції військовослужбовців у суспільство та створювати додаткові бар'єри на шляху до їхньої реадаптації.

Проблематика реадаптації і реінтеграції військовослужбовців набуває особливої актуальності для України в умовах повномасштабної війни. Тема вкрай актуальна і практично значуща з огляду на реалії українського сьогодення,

оскільки війна та бойові дії можуть викликати серйозні психологічні порушення у військовослужбовців, що значно ускладнює їхнє повернення до нормального цивільного життя. Крім того, військовослужбовці можуть мати проблеми з фізичним здоров'ям (інвалідність, адикції та ін.), що призводить до соціальної ізоляції. Отже, проблема психологічної адаптації є важливою не тільки для самого військовослужбовця, але й для його оточення. Адекватний психологічний супровід сприятиме підвищенню якості життя військовослужбовців та їхніх сімей, забезпечуючи повноцінну реінтеграцію сотень тисяч осіб в українське суспільство.

Сучасні міжнародні та українські дослідження розглядають цю готовність переважно крізь призму участі військовослужбовців у житті громади, якості соціальних контактів, наявності бар'єрів та ресурсів з боку цивільного середовища. Дослідження останніх років демонструють, що суспільство поступово усвідомлює важливість створення сприятливого середовища для повернення військовослужбовців.

Психологічні чинники та медико-психологічні аспекти адаптації військовослужбовців до цивільного життя висвітлені в працях таких науковців, як: Л. Карамушка, яка досліджувала психологію особистості та організацію в умовах стресу й кризових ситуацій, а також вивчала психологічні аспекти адаптації особистості після кризових та екстремальних ситуацій, у тому числі і військових. Н.В. Чепелева досліджувала психологічну адаптацію особистості після екстремальних подій. В.Г. Панок (Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України) вивчав тему освітніх та соціально-психологічних програм підготовки суспільства до реадaptaції військових. О. Хміляр, Л. Литвиненко — розробляли тренінги й програми психологічної допомоги військовослужбовцям та їхнім родинам, підкреслюючи значення готовності громади. Т. Титаренко — проводила дослідження життєстійкості, подолання травматичного досвіду, роль соціального середовища у реадaptaції. В 2017 році С. Elnitsky та колеги вивчали реінтеграцію як процес/результат на багатьох рівнях. Обґрунтували втручання, спрямовані на цивільне середовище. Використали критичний огляд і адаптовану

екологічну модель реінтеграції, яка інтегрує рівні впливу та підкреслює роль цивільного оточення. L.Resnik та колеги досліджували оцінку участі/обмежень/задоволеності участі у громаді та надали метрики впливу програм підвищення готовності громад/сервісів.

Аналіз наукової літератури виявив, що проблема психологічної готовності цивільних до реадаптації військовослужбовців до цивільного життя, фактори, що забезпечують їх успішну ресоціалізацію, є досить ґрунтовно дослідженими. Піднімаються також питання соціально-психологічних чинників адаптації військовослужбовців до цивільного життя [ 39,54,66,78,83,84,92,103].

Виходячи з вищезазначеного, тема дослідження є вкрай актуальною.

**Мета** даної роботи полягає у вивченні психологічної готовності цивільних осіб до реадаптації військовослужбовців після їх повернення із зони бойових дій.

**Об'єкт дослідження:** є процес зміни психологічного стану та поведінки військовослужбовців, з метою включення їх у нормальне цивільне життя.

**Предмет дослідження:** способи психологічної адаптації військовослужбовців до взаємодії з цивільними особами.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити ключові психологічні аспекти, які впливають на процес реадаптації військовослужбовців.
2. Проаналізувати рівень обізнаності та готовності цивільних до взаємодії з військовими, які повернулися до мирного життя.
3. Розробити рекомендації щодо підвищення психологічної готовності цивільного населення до реадаптації військовослужбовців.

**Основні методи дослідження:**

Для повноцінного дослідження теми психологічної готовності цивільних до реадаптації військових, доцільно застосувати комплексний підхід: поєднання теоретичних, емпіричних, статистичних методів. Це дозволить всебічно охопити як індивідуальні установки, так і групову динаміку в громадах.

**Теоретичні методи дослідження:**

Аналіз літератури – вивчення наукових джерел, праць з військової психології, соціальної адаптації, посттравматичних станів.

**Емпіричні методи** дослідження для безпосереднього вивчення рівня психологічної готовності цивільного населення:

а) Психодіагностичні методи – анкетування – для виявлення рівня обізнаності, емоційної готовності та ставлення до військовослужбовців; тестування – психометричні тести;

б) Якісні методи – інтерв'ю (напівструктуроване або глибинне) – з представниками громад, соціальними працівниками, сім'ями військових; фокус-групи – обговорення в групах цивільного населення щодо тем: “Що ми знаємо про військових?”, “Чи готові ми до їх повернення?”; спостереження – за поведінкою людей у спільних просторах, де вже відбувається інтеграція військових.

**Наукова новизна дослідження.** Дослідження пропонує систематизоване розуміння ролі цивільного оточення в процесі реадaptaції військових, акцентуючи увагу на психологічній підготовці цивільних. Новизна полягає у вивченні взаємозв'язків між обізнаністю цивільних, їхньою емоційною готовністю та ефективністю підтримки військовослужбовців.

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження можуть бути використані у розробці програм психологічної підтримки як для військових, так і для їхнього оточення. Зокрема, напрацьовані рекомендації сприятимуть зниженню рівня конфліктності, підвищенню адаптивності військовослужбовців та зміцненню їхніх соціальних зв'язків.

Результати дослідження були опубліковані в наступних наукових збірниках: 1. IV Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «WAYS OF SCIENCE DEVELOPMENT IN MODERN CRISIS CONDITIONS», тема: «Проблеми реадaptaції військовослужбовців та роль цивільних осіб у цьому процесі». Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (м.Дніпро, Україна, 2025р.) – 299 с.; 2. I Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «SYNERGI OF KNOWLEDGE: INNOVATIONS AT THE

INTERSECTION OF DISCIPLINES», тема: «Психологічні аспекти, які впливають на процес реадаптації військовослужбовців». – Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (м.Дніпро, Україна, 2025р.) – 218с.

Взято участь в онлайн тренінгу, в Тренінговому центрі Наталії Сабліної, за темою: «З фронту до родини: як знайти спільну мову після пережитого, подолати мовчання, роздратування та непорозуміння», сертифікат №290325878 від 19.03.2025р.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження здійснене на базі Веселівської селищної військової адміністрації.

**Структура кваліфікаційної роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що нараховує 110 найменувань та 8 додатків. Робота викладена на 92 сторінках друкованого тексту, вміщує 9 малюнків.

# РОЗДІЛ І

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

### *1.1. Теоретичні аспекти реадaptaції військовослужбовців до цивільного життя.*

Військовослужбовці, які повертаються до цивільного життя після служби або бойових дій, часто стикаються з численними викликами, пов'язаними з фізичним, психологічним, соціальним та економічним переходом. Процес реадaptaції спрямований на подолання цих труднощів і забезпечення успішного повернення до мирного життя.

Грунтовний аналіз тематики варто почати із визначення поняття «адаптація». У психологічній літературі воно часто визначається «...як процес формування найбільш прийнятних стратегій/моделей поведінки в умовах змінюваного мікросоціального середовища» [49, с. 60].

Реадaptaція військовослужбовців – це комплексний процес, спрямований на їх інтеграцію у мирне життя після виконання військових обов'язків.

Одним із ключових аспектів соціально-психологічної адаптації військовослужбовців після повернення з бойових дій є їхні взаємини з найближчим соціальним оточенням. У першу чергу це стосується контактів із членами сім'ї, адже саме родина виступає основним джерелом емоційної підтримки, прийняття та відновлення почуття безпеки. Не менш важливим є відновлення довірливих і теплих стосунків з друзями та знайомими, які можуть допомогти у процесі інтеграції до мирного життя. Налагодження таких взаємин забезпечує військовослужбовцям відчуття стабільності, сприяє зменшенню психологічної напруги, формує позитивне сприйняття свого нового життєвого статусу та полегшує процес пристосування до умов повсякденності. У випадку ж, коли ці стосунки ускладнені нерозумінням, емоційною дистанцією або соціальними бар'єрами, реадaptaція може мати конфліктний або затяжний характер.

Цитуючи Т. Яблонську та Н. Дембицьку, для військовослужбовців «повернення – це один із найважчих періодів у відновленні подружніх взаємин та соціальної адаптації військового у мирне життя» [86, с. 68]. Психологинями також відзначається, що в період реадаптації можна спостерігати переосмислення військовослужбовцем власних соціальних ролей. У цивільному житті військовослужбовці проходять через часткову чи повну відмову від звичних паттернів поведінки, окремих адаптивних механізмів, їх комплексів і стратегій, які були доречними й ефективними в умовах військової служби, але виявляються не придатними для мирного життя [86].

Наразі науковці також базуються на думці, за якою характер перебігу соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості. До них можна віднести такі: мотиваційно-вольова сфера, швидкість виникнення та стійкість психічних процесів, особливості ціннісних орієнтацій, життєстійкість, ефективні копінг - стратегії та інші особистісні риси [42, 48, 50].

Кожен військовослужбовець проходить реадаптацію по-різному, залежно від рівня бойового досвіду, отриманих травм, підтримки оточуючих та власної мотивації.

Основні важливі аспекти реадаптації:

- урівноважування (між індивідуумом та середовищем, взаємна терпимість до системи цінностей і стереотипів поведінки одне одного);
- псевдоадаптація (поєднання зовнішньої пристосованості до обстановки з негативним ставленням до її норм та вимог);
- пристосування (визнання і прийняття основної системи цінностей нової ситуації, взаємні поступки);
- уподібнення (психологічна переорієнтація, трансформація попереднього досвіду відповідно до нової ситуації)» [12, с. 13–14].

Успішна соціальна адаптація залежить не тільки від зовнішнього середовища, соціального оточення і фізіологічних процесів, але і від особистісних структур, властивостей, характеристик, однією з яких є емоційна

стійкість, що забезпечує безпеку особистості, а отже, і психологічну адаптацію» [30].

Проблема реадаптації військовослужбовців після завершення бойових дій неможлива без урахування готовності цивільного населення до сприйняття та взаємодії з ними. Підготовленість громади до цього процесу є одним із ключових чинників успішної інтеграції військовослужбовців у соціальне середовище, адже саме цивільні оточують їх у повсякденному житті, забезпечують соціальні контакти, створюють робоче середовище та формують загальний рівень прийняття у суспільстві.

Поняття готовності цивільних можна визначити як комплекс установок, знань, умінь та особистісних характеристик, які дозволяють членам громади конструктивно взаємодіяти з колишніми військовими, знижуючи рівень соціальної напруги та сприяючи позитивному соціально-психологічному клімату.

У структурі готовності цивільного населення до взаємодії з військовослужбовцями можна виокремити кілька взаємопов'язаних компонентів:

Когнітивний компонент – рівень обізнаності цивільних про специфіку бойового досвіду, психологічні та емоційні труднощі, з якими стикаються військовослужбовці. Відсутність належних знань часто призводить до поширення стереотипів, упередженого ставлення чи навіть страху.

Емоційний компонент – емпатійне ставлення, толерантність та здатність цивільних приймати військовослужбовців без стигматизації. Емоційна готовність передбачає зниження рівня тривожності у контакті з військовими та формування позитивного образу військовослужбовця як члена громади, а не лише учасника бойових дій.

Поведінковий компонент – конкретні дії цивільних, спрямовані на підтримку військовослужбовців: участь у соціальних та благодійних ініціативах, готовність надавати практичну допомогу, сприяти працевлаштуванню, залучати до громадського життя.

На рівень готовності цивільних впливають кілька чинників: соціокультурний контекст, рівень розвитку громади, поширені у суспільстві інформаційні наративи щодо військовослужбовців, особистий досвід взаємодії з військовими та державна політика у сфері підтримки реінтеграції. Важливо відзначити, що у суспільстві можуть існувати бар'єри, які знижують готовність до прийняття військовослужбовців: страх перед їхнім психоемоційним станом, недостатня обізнаність про особливості посттравматичних розладів, побоювання щодо їхньої поведінки у стресових ситуаціях.

Для підвищення рівня готовності цивільних важливим є здійснення цілеспрямованих заходів: проведення інформаційно-просвітницьких кампаній, організація тренінгів із розвитку навичок толерантного спілкування та активного слухання, створення платформ для безпосереднього діалогу військовослужбовців і громадян. Участь громадських організацій та волонтерських рухів у цьому процесі сприяє формуванню культури взаємної підтримки та довіри.

Важливу роль у соціальній реінтеграції учасників бойових дій відіграє їхнє повернення після демобілізації до трудової діяльності. Колишні учасники бойових дій здебільшого не готові повернутися до своєї колишньої трудової діяльності, яка в них була до ситуації участі у військових операціях, виникає питання саме про психологічну неготовність військовослужбовців працювати на попередньому робочому місці [22].

Повернення військовослужбовців до мирного, цивільного життя часто супроводжується численними труднощами, зокрема у сфері працевлаштування. Одним із перших кроків після демобілізації для багатьох стає звернення до центрів зайнятості та органів місцевого самоврядування. Проте саме на цьому етапі військовослужбовці нерідко стикаються з рядом проблем. По-перше, більшість працівників таких установ не мають достатнього професійного досвіду взаємодії з колишніми військовослужбовцями, адже ця категорія осіб потребує особливого, чутливого та індивідуалізованого підходу. Невміння спеціалістів враховувати психоемоційні та соціальні особливості військовослужбовців може

призводити до нерозуміння, конфліктів або неефективності запропонованої допомоги.

По-друге, складнощі виникають і у самих військовослужбовців, особливо у тих, хто повернувся із фронту з інвалідністю чи іншими обмеженнями працездатності. Вони часто емоційно, а подекуди й агресивно реагують на прості питання.

Як зазначає дослідниця Л. Якубова, перш ніж здійснювати безпосередню трудову адаптацію учасників бойових дій, необхідно забезпечити проведення комплексної соціально-психологічної реабілітації. Основними завданнями такої роботи мають стати:

1. Відновлення працездатності колишніх військовослужбовців;
2. Формування та розвиток їхнього професійного потенціалу;
3. Запобігання ризикам зловживання психоактивними речовинами;
4. Недопущення маргіналізації військовослужбовців та їхнього потрапляння до криміногенного середовища [86].

Таким чином, лише завдяки комплексному підходу, що поєднує психологічну підтримку, соціальну інтеграцію та професійну підготовку, можна забезпечити повноцінну адаптацію військовослужбовців у мирному суспільстві.

Повернення до цивільного життя означає зміну стилю комунікації, адже військова культура суттєво відрізняється від цивільної. Військовослужбовці можуть стикатися з нерозумінням з боку суспільства, втратою друзів та соціальної підтримки.

Вирішення проблеми:

- Залучення до громадських ініціатив та волонтерської діяльності;
- Організація зустрічей військовослужбовців, де вони можуть обмінюватися досвідом;
- Проведення інформаційних кампаній для суспільства про потреби військовослужбовців;
- Надання доступу до соціальних працівників та консультантів.

Військовослужбовці, які отримали поранення, потребують тривалої медичної та фізичної реабілітації.

Вирішення проблеми:

- доступ до кваліфікованих медичних спеціалістів;
- програми протезування та адаптації для осіб з інвалідністю;
- розвиток спортивних програм для військовослужбовців;
- відновлювальні процедури (масажі, водолікування, ЛФК).

Отже, готовність цивільних до реадaptaції та взаємодії з військовослужбовцями є багатоконпонентним явищем, що включає знання, емоційне ставлення та практичну поведінку. Вона виступає однією з ключових умов успішної інтеграції військовослужбовців у суспільство. Високий рівень готовності сприяє зниженню соціальної напруги, запобігає виникненню конфліктних ситуацій та забезпечує більш гармонійне співіснування військових і цивільних у постконфліктному суспільстві.

## ***1.2. Проблеми реадптації військовослужбовців та роль цивільних осіб у цьому процесі.***

Реадаптація військових – це не лише особистий процес, але й відповідальність усього суспільства. Громади, сім'ї, роботодавці, волонтери та держава можуть сприяти легшому переходу військовослужбовців до мирного життя.

Після повернення військовослужбовцям доводиться справлятися з труднощами без підтримки цілісної політики реінтеграції, часто проходячи через адміністративні перешкоди, щоб отримати статус ветерана (або посвідчення інвалідності), медичне обслуговування та психологічну реабілітацію. Вони стикаються з серйозними проблемами, пов'язаними з економічною реінтеграцією, реакціями на інтенсивну травму конфлікту, відновленням зв'язків зі своїми громадами та прийняттям у старі соціальні кола, а також пошуком орієнтирів та цілей у житті після потрясінь збройного конфлікту. Внаслідок цього ризику зловживання алкоголем та наркотичними речовинами, домашнього насильства та самогубства серед військовослужбовців зростають, оскільки їхні травми, пов'язані з конфліктом, залишаються без уваги. Нездатність задовольнити потреби військовослужбовців АТО/ООС та неадекватна реінтеграція можуть збільшити ризик їх маргіналізації, потенційно виштовхуючи їх на периферію суспільства та до радикальних груп. Таким чином, ефективна реінтеграція є необхідною, оскільки вона не лише дозволить військовослужбовцям повернутися до цивільного життя, але й сприятиме соціальній згуртованості в Україні [27].



Рис. 1. Модель вимірів проблем військовослужбовців.

Схематично зображена концептуальна модель вимірів проблем військовослужбовців, які перетинаються між собою та перебувають у взаємній залежності. Досягнення чотирьох результатів сприятиме благополуччю військовослужбовців, розширенню їхніх прав і можливостей та реінтеграції. Також відображено різні фактори, які можуть сприяти позитивним результатам (ліворуч), або перешкоджати реінтеграції (праворуч)[10].

Повернення військовослужбовців із зони бойових дій до мирного життя супроводжується рядом соціально-психологічних та побутових труднощів. Найчастіше вони зіштовхуються з такими проблемами:

- Психологічні труднощі. Досвід перебування у бойових умовах часто призводить до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних і депресивних станів. У багатьох військовослужбовців з'являється підвищена дратівливість, безсоння, схильність до агресивних реакцій.

- Соціальна ізоляція. Повертаючись у громаду, колишні військові нерідко відчувають нерозуміння з боку оточення. Це може призводити до відчуження, втрати соціальних зв'язків та формування почуття самотності.

- Професійна дезадаптація. Не всі військовослужбовці можуть швидко знайти роботу. Труднощі виникають через невідповідність військових навичок потребам цивільного ринку праці, а також через низьку обізнаність кадрових спеціалістів із особливостями роботи з військовими.

- Проблеми у сімейних відносинах. Адаптація до нових ролей у сім'ї може супроводжуватися конфліктами, труднощами у вихованні дітей, непорозуміннями між подружжям.

- Стигматизація та упередження. Частина суспільства сприймає військовослужбовців через призму стереотипів: як людей, схильних до агресії або психічної нестабільності, що ускладнює інтеграцію у соціум [11].

Таким чином, процес реадаптації військовослужбовців є багатограним і охоплює психологічну, соціальну, економічну та культурну сфери.

Реадаптація військовослужбовців неможлива без активної участі цивільного населення. Важливою є психологічна готовність суспільства до прийняття людей з бойовим досвідом та формування підтримуючого середовища.

Дуже важливою є підтримка у громаді. Громади, що приймають військовослужбовців, мають створювати умови для їхнього включення у соціальне життя: організація культурних, освітніх, спортивних заходів, розвиток ветеранських організацій та клубів взаємодопомоги. Наразі в громадах створені комунальні установи «Центр соціальних послуг», де фахівці з супроводу займаються питаннями військовослужбовців.

Надважливою є емоційна підтримка. Близькі, друзі та колеги відіграють ключову роль у відновленні емоційного стану військовослужбовців. Техніки активного слухання, толерантність та емпатія допомагають зменшити рівень психологічного напруження у військовослужбовців.

Освітня робота з цивільними. Необхідним є формування у суспільстві знань про психологічні наслідки бойового досвіду, щоб зменшити упередження та страхи щодо військовослужбовців.

Професійна підтримка. Роботодавці та працівники центрів зайнятості мають бути підготовленими до роботи з військовослужбовцями, щоб враховувати їхні сильні сторони та допомагати в перекваліфікації.

Соціальне партнерство. Важливим чинником є співпраця державних органів, громадських організацій, волонтерів і звичайних громадян у створенні комплексної системи підтримки [9,56,60].

Отже, цивільні особи не лише пасивні спостерігачі, а й активні учасники процесу реадаптації, від їхньої поведінки та ставлення значною мірою залежить успіх повернення військових до мирного життя.

Аналіз показує, що проблеми реадаптації військовослужбовців є складними та різнобічними, охоплюючи психологічний, соціальний і економічний виміри. Водночас вирішальне значення має роль цивільних осіб, які формують атмосферу підтримки та розуміння, сприяють соціальній інтеграції військовослужбовців. Створення психологічно безпечного середовища у громаді

та робота зі зменшенням суспільних стереотипів є необхідною умовою успішної реадаптації.

### ***1.3. Вивчення психологічної готовності цивільних осіб до реадaptaції військовослужбовців після їх повернення із зони бойових дій.***

Психологічна готовність цивільних осіб до реадaptaції військовослужбовців визначається як система знань, установок, емоційних та поведінкових ресурсів, що забезпечують конструктивну взаємодію з військовослужбовців у процесі їх повернення до мирного життя.

До основних компонентів психологічної готовності належать:

1. Когнітивний – поінформованість про психологічні наслідки бойового досвіду, знання про ПТСР, особливості поведінки військовослужбовців.

2. Емоційний – емпатійне ставлення, здатність уникати стигматизації, позитивне сприйняття військових.

3. Поведінковий – практична готовність допомагати, залучати військовослужбовців до соціальних активностей, надавати підтримку у працевлаштуванні та адаптації.

Таким чином, психологічна готовність виступає передумовою ефективної соціальної інтеграції та зменшення ризику маргіналізації військовослужбовців [11,13].

На рівень готовності значний вплив мають соціальні установки та поширені стереотипи. Дослідження показують, що частина цивільного населення має амбівалентне ставлення до військовослужбовців: з одного боку, сприймає їх як героїв, з іншого – як людей із можливими психологічними відхиленнями. Це може породжувати дистанціювання та уникання спілкування.

Найбільш поширеними упередженнями є:

- страх перед можливою агресивною поведінкою військовослужбовців;
- уявлення про їхню «неприспосованість» до цивільного життя;
- недооцінка їхніх професійних та соціальних ресурсів.

Подолання таких стереотипів можливе шляхом інформаційно-просвітницької роботи у громадах, організації тренінгів з міжособистісної комунікації, популяризації успішних історій реінтеграції.

До основних чинників формування психологічної готовності цивільних належать:

1. Рівень обізнаності – чим більше цивільні знають про психологічні особливості військовослужбовців, тим вищий рівень їхньої готовності.
2. Особистий досвід спілкування – ті, хто мав контакти з військовими після демобілізації, демонструють вищу толерантність та емпатію.
3. Соціально-культурне середовище – громади з активною волонтерською діяльністю та ветеранськими організаціями є більш відкритими до прийняття колишніх військових.
4. Медіа та суспільна думка – інформаційний простір формує образ військовослужбовця, тому позитивні приклади сприяють готовності до співпраці, а негативні – посилюють стигматизацію.

У цьому контексті надзвичайно важливу роль відіграє психологічна готовність цивільного населення приймати та підтримувати військовослужбовців. Від того, наскільки добре підготовлене суспільство до взаємодії з людьми, що пережили бойові дії, залежить ефективність адаптаційного процесу. Готовність проявляється у рівні знань про особливості стану військовослужбовців, у вмінні правильно реагувати на їхні потреби, а також у загальній соціальній атмосфері, що або сприяє адаптації, або її ускладнює [11].

Виходячи з вищесказаного, можна сказати, що реадаптація військовослужбовців – це не лише їхня особиста справа, а й відповідальність усього суспільства. Цивільні особи мають бути готові до прийняття військових у суспільство, надавати їм необхідну підтримку та створювати умови для їхньої успішної інтеграції. Інформованість, емпатія, соціальна підтримка та активна участь у житті військовослужбовців – ключові фактори, що сприяють повноцінному поверненню військових до мирного життя. Психологічна готовність цивільних осіб до реадаптації військовослужбовців є ключовим чинником успішного повернення військових до мирного життя. Недостатній рівень обізнаності, стереотипи та страхи можуть суттєво ускладнити цей процес,

тоді як позитивні установки, емпатія та готовність до співпраці створюють сприятливе середовище.

Формування психологічної готовності має відбуватися на державному, громадському та індивідуальному рівнях, включаючи просвітницькі програми, тренінги, медійну підтримку та розвиток культур діалогу й толерантності [25,64].

**РОЗДІЛ II**  
**ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ**  
**ГОТОВНОСТІ ЦИВІЛЬНИХ ДО РЕАДАПТАЦІЇ**  
**ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

*2.1. Ключові психологічні аспекти, які впливають на процес реадaptaції  
військовослужбовців.*

Реадaptaція військовослужбовців після участі в бойових діях є важким і багатогранним процесом, який включає безліч психологічних, соціальних та фізичних аспектів. Психологічна реадaptaція особливо важлива, оскільки впливає на здатність військовослужбовців адаптуватися до мирного життя і відновити емоційний і психічний баланс.

Для всіх військовослужбовців, які змінюють військове життя на цивільне, сам по собі цей процес вже виступає серйозним випробуванням та викликає стрес. Оскільки після демобілізації вони не готові до цього саме психологічно. У військовослужбовців, як правило, змінюється розпорядок дня, виникає гостра потреба працевлаштування, найближче оточення змінюється з побратимів та командирів на цивільних людей. Іншими словами, змінюється вся система взаєностосунків. У військовослужбовців після повернення до цивільного життя також виявляється багато вільного часу, який треба наповнювати певною діяльністю, що часто виявляється не легким завданням [78].

Одним із найважливіших факторів, що визначають процес повернення військовослужбовців до мирного життя, є наявність психологічної травми. Досвід участі у бойових діях супроводжується переживанням небезпеки, втрат, поранень та спостереженням насильства, що часто призводить до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Основні прояви ПТСР включають:

- нав'язливі спогади (флешбеки, кошмари);
- підвищену тривожність та дратівливість;
- уникання ситуацій чи людей, які нагадують про травматичні події;
- труднощі у контролі емоцій, агресивні реакції [75].

Наявність психологічної травми ускладнює комунікацію військовослужбовців з близькими, знижує працездатність та стає серйозним бар'єром для інтеграції у громаду.

Емоційна стабільність є ключовою умовою успішної реадаптації. Багато військовослужбовців стикаються з проблемами:

- почуттям провини за втрату товаришів («синдром вижившого»);
- емоційним вигоранням та апатією;
- підвищеною агресивністю.

Рівень стресостійкості військовослужбовця прямо впливає на здатність адаптуватися: ті, хто володіють навичками саморегуляції, позитивного мислення та конструктивного подолання стресу, легше відновлюються після повернення.

Під час служби у військових формується специфічна система цінностей: дисципліна, колективізм, готовність до ризику. Повертаючись у цивільне середовище, військовослужбовці стикаються з тим, що ці орієнтації не завжди збігаються з умовами мирного життя.

Важливим завданням є перебудова мотиваційної сфери: пошук нових життєвих цілей, професійної самореалізації, відновлення сенсу життя поза військовим середовищем.

Взаємини з членами сім'ї та близькими є фундаментом психологічної стабільності військовослужбовців. Проте саме у сімейному колі часто виникають конфлікти через:

- зміну ролей у сім'ї під час відсутності військовослужбовця;
- труднощі у відновленні емоційної близькості;
- різницю у світогляді між військовим і членами родини.

Налагодження діалогу, використання технік активного слухання та залучення сімейної психотерапії суттєво знижує ризик розпаду сімей.

У багатьох військовослужбовців формується подвійна ідентичність: з одного боку – вони залишаються «воїнами», з іншого – мають виконувати ролі цивільних. Несумісність цих ідентичностей може породжувати внутрішні конфлікти, відчуття «чужості» у суспільстві.

Формування позитивної самооцінки та відновлення громадянської ідентичності є визначальним чинником реадаптації.

Психологічна реадаптація військовослужбовців після повернення із зони бойових дій є багатовимірним процесом, який залежить від:

- подолання травматичних наслідків та ПТСР;
- рівня емоційної стабільності та стресостійкості;
- перебудови мотиваційної сфери та цінностей;
- якості сімейних та міжособистісних стосунків;
- формування нової ідентичності у цивільному житті [3, 20,64,68,109].

Ігнорування хоча б одного з цих аспектів може суттєво ускладнити процес інтеграції військових у соціум. Тому психологічний супровід має бути комплексним, із врахуванням індивідуальних потреб та особливостей кожного військовослужбовця.

Основні психологічні аспекти цього процесу:

1. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) - один з найбільш поширених психічних станів у військових, що повернулися з зони бойових дій. Він характеризується постійними нав'язливими думками та спогадами про події війни (наприклад, флешбеки), високою тривожністю, підвищеною збудливістю і гіпервігільністю (або постійним відчуттям пильності), відчуттям безпорадності та ізоляції. Військовий з ПТСР активно уникає всього, що нагадувало б йому про подію, що травмує, та намагається про це не думати. У той же час особа з ПТСР постійно відчуває загрозу і тому може досить різко реагувати на «невинні» стимули на кшталт несподіваного галасу. Гнів і дратівливість – найпоширеніші посттравматичні стресові симптоми. ПТСР дуже заважає жити. ПТСР — це психічний стан, який виникає внаслідок надзвичайно травматичних подій, зокрема бойових дій. Основними симптомами є гіперзбудження, уникнення подразників, емоційне оніміння та повторне переживання події. У військовослужбовців ПТСР часто стає перешкодою до адаптації, ускладнюючи соціальні контакти, працевлаштування та внутрішньосімейні стосунки [78,89,97].

## 2. Тривожні та депресивні розлади.

Стан тривоги після повернення з зони бойових дій є однією з ключових проблем, з якими зіштовхуються багато військовослужбовців. Після перебування в екстремальних умовах бойових дій, багато учасників повертаються з посиленим рівнем тривоги. Цей стан може виявлятися в постійному нервовому напруженні, непокої, паніці, важкості у спілкуванні та інших проявах. Тривожний стан після повернення з зони бойових дій може бути спричинений травматичними подіями, які сталися під час служби, загрозливими ситуаціями та втратами близьких. У разі, якщо військовослужбовець не отримає належну психологічну допомогу, то цей рівень тривожності закріпиться на підсвідомому рівні, що може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу у деяких учасників, що проявляється відновленням спогадів, страхів та кошмарів про військовий досвід. Цей досвід часто призводить до розвитку тривожних і депресивних симптомів, таких як апатія, безсоння, знижений інтерес до життя, постійне відчуття неезпеки. Важливими факторами є своєчасна психодіагностика та психологічна допомога [18,43].

## 3. Зміна особистісної ідентичності.

Тривале перебування у бойових умовах формує у військовослужбовців специфічний світогляд та ідентичність, тісно пов'язану з військовою роллю. Багато військовослужбовців ідентифікують себе насамперед як воїни, захисники, члени бойового колективу. Це створює труднощі у період переходу до цивільного життя, коли попередня ідентичність перестає відповідати новим соціальним вимогам.

У таких випадках виникає психологічний конфлікт ідентичності: колишній військовослужбовець сприймає мирне середовище як незрозуміле, навіть загрозливе. Розвивається відчуття «втрати себе», розгубленість щодо власного місця у суспільстві. Ресоціалізація передбачає поступове формування нової ідентичності, у якій особа інтегрує військовий досвід, але водночас усвідомлює себе як громадянина, працівника, батька, члена сім'ї та громади.

Наявність цілеспрямованих програм підтримки, соціальних та психологічних тренінгів, а також участь у громадських чи волонтерських ініціативах сприяє успішній інтеграції військовослужбовців у цивільне життя [6,37,42].

#### 4. Соціальна дезадаптація.

Після демобілізації військові часто стикаються з труднощами у спілкуванні з цивільним населенням. Відмінність життєвих досвідів та системи цінностей призводить до відчуття нерозуміння, відчуженості. Соціальна дезадаптація проявляється у втраті або зменшенні кола соціальних контактів, труднощах у встановленні нових міжособистісних зв'язків, проблемах із працевлаштуванням через невизнання або знецінення військових навичок та конфліктах у родині, з друзями чи колегами.

Ізоляція посилює симптоми ПТСР, тривожність та депресивні стани. Для подолання соціальної дезадаптації важливо залучати сім'ю, громаду, колег, соціальні служби та роботодавців. Спільні заходи (групи підтримки, освітні програми для цивільних, громадські проєкти за участю військовослужбовців) зменшують рівень стигматизації та сприяють відновленню комунікативних навичок [15,107].

#### 5. Відчуття провини та втрата.

Одним із найбільш травматичних наслідків бойового досвіду є переживання втрати. Військовослужбовці стикаються зі смертю товаришів по службі, цивільних осіб, а також із відчуттям власної відповідальності за ці події. Виникає так званий «синдром вижившого» - глибоке відчуття провини за те, що залишився живим, тоді як інші загинули.

Таке переживання формує серйозну психотравму, що може призвести до:

- хронічних станів самозвинувачення;
- відчуття власної «неповноцінності»;
- уникання соціальних контактів;
- аутоагресивної поведінки;
- суїцидальних думок.

Подолання відчуття провини потребує кваліфікованої психологічної підтримки, роботи з травмою втрати, застосування психотерапевтичних методів (когнітивно-поведінкової терапії, групових тренінгів, арт-терапії). Важливу роль відіграє залучення військовослужбовців до соціально значущої діяльності, що допомагає віднайти новий сенс життя [85,93].

#### 6. Агресивність і порушення емоційної регуляції

У бойових умовах психіка військовослужбовця перебуває у стані постійної мобілізації, коли домінують реакції «бий або тікай». Агресивні імпульси стають необхідним механізмом виживання. Проте у мирному житті така модель поведінки є деструктивною.

Військовослужбовці можуть проявляти:

- підвищену дратівливість;
- схильність до конфліктів;
- спалахи неконтрольованого гніву;
- агресивні дії у побутових ситуаціях.

Це негативно впливає на сімейні та соціальні стосунки, ускладнює професійну інтеграцію.

Психологічна підтримка має бути спрямована на розвиток емоційної саморегуляції та стресостійкості. Доцільно застосовувати методи релаксації, когнітивно-поведінкові техніки, тренінги самоконтролю, фізичні активності. Також позитивний ефект дають групові заняття, де військовослужбовці можуть обговорювати власний досвід та вчитися конструктивним моделям поведінки [44].

#### 7. Фрустрація.

Фрустрація є психічним негативним станом, який може виникати у військових після повернення із зони бойових дій. Це стан виникає тоді, коли особа стикається з перешкодами, обмеженнями або невдачами, з якими не може впоратися на шляху досягнення своїх цілей або задоволенні своїх потреб. Повернення із зони бойових дій може бути складним періодом для захисників. Вони можуть зіткнутися з різними викликами, такими як адаптація до мирного

життя, зміна ролей і соціального статусу, втрата бойового братства та набуті навички тощо. Фрустрація може виникати, коли військові після повернення з зони бойових дій відчують, що їхні потреби та очікування не задовольняються або коли вони стикаються з труднощами у вирішенні повсякденних завдань. Це може викликати почуття роздратування, розчарування та безпорадності. Оскільки під час виконання військових завдань вони мали інші життєві пріоритети та завдання, які суттєво різняться із тими, які вони виконують після повернення до буденного життя [105].

#### 8. Депресія.

Після військових подій військовослужбовці можуть переживати сильні зміни настрою, втрату інтересу до життя та навколишнього світу, низьку енергію та почуття вини можуть стикатися зі зменшенням життєвого сенсу та мотивації після повернення до цивільного життя, втрати впевненості у собі та власних силах. Через те, що військовослужбовці під час знаходження військових дій були відокремлені від родини, друзів та суспільства, повернення до звичайного життя може викликати почуття втрати зв'язку та соціальної ізольованості, що впливає на їх психічний стан. Також повернення до цивільного життя може викликати тривогу та страх перед невизначеністю, пов'язаною зі зміною ролі та ідентичності себе в мирних умовах, що може сприяти розвитку депресивних симптомів. Депресія найчастіше може супроводжуватися зі зниженням якості сну, нічними кошмарами, недостатньою енергією та втомою; стійким сумом; браком інтересу або задоволення від діяльності, спробою заспокоїти свої емоції або забути події війни шляхом залучення до алкоголю або наркотиків. Тому дуже важливо своєчасно діагностувати депресію у військового, з метою своєчасної психосоціальної підтримки та доцільності фармакологічного втручання. Особливо під час депресивного розладу у особи можуть спостерігатись думки про самоушкодження та суїцид. Тому важливо помітити дані розлади і негайно звернутися за допомогою [9,98,105].

#### 9. Апатія

Апатія є одним із найбільш поширених проявів психологічної дезадаптації у військовослужбовців після повернення з бойових дій. Вона характеризується втратою інтересу до діяльності, байдужістю до подій, зниженням емоційного відгуку та мотиваційної сфери. У контексті реадaptaції апатія може стати серйозною перешкодою на шляху до соціальної інтеграції та відновлення життєвих стратегій.

Джерелами апатії можуть бути:

- втрата мети – після війни військовослужбовець нерідко відчуває, що його досвід та жертви не мають цінності в цивільному житті;
- емоційне виснаження – тривале перебування в стані постійної мобілізації психіки виснажує внутрішні ресурси;
- дисонанс цінностей – мирне середовище може здаватися "чужим", що спричиняє втрату сенсу у повсякденних справах.

Наслідком є не лише психологічна інертність, але й фізичні прояви: порушення сну, хронічна втома, соматичні розлади. Важливим завданням є своєчасне виявлення апатії та застосування психотерапевтичних методів, спрямованих на відновлення мотиваційної сфери, формування нових цілей і сенсів у мирному житті [79].

#### 10. Підтримка з боку сім'ї та громади.

Сім'я відіграє визначальну роль у психологічній реадaptaції військовослужбовців. Наявність довірливих і підтримуючих стосунків з найближчим оточенням значно знижує ризик розвитку депресивних і тривожних розладів. Прийняття, терпимість до змін у поведінці військовослужбовця, а також готовність вислухати та підтримати створюють відчуття безпеки та емоційної стабільності.

Крім сім'ї, важливим чинником є соціальне середовище. Громадські організації, ветеранські об'єднання, волонтерські ініціативи створюють простір для соціальної взаємодії, що зменшує ризик ізоляції та самотності. Колективна підтримка допомагає військовослужбовцям не лише адаптуватися, але й реалізувати свій потенціал у новій сфері діяльності.

Таким чином, можна стверджувати, що сім'я та громада — це два взаємодоповнюючі чинники, які визначають ступінь успішності повернення до цивільного життя [23,85,93].

#### 11. Мотивація до соціального відновлення.

Мотиваційна сфера є центральною у процесі реадаптації. Якщо військовослужбовець має внутрішній намір до змін, самореалізації та інтеграції у мирне середовище, це стає позитивним прогностичним фактором.

Формуванню мотивації сприяють:

- програми професійної перекваліфікації;
- можливості здобуття нових навичок;
- індивідуальні та групові консультації психологів;
- підтримка з боку соціальних служб та держави.

Висока мотивація дозволяє долати психологічні бар'єри, будувати нові соціальні зв'язки, розробляти життєві стратегії. Важливо, щоб ця мотивація підкріплювалась реальними інструментами для втілення — від освітніх програм до програм зайнятості [40,90].

#### 12. Доступ до професійної психологічної допомоги.

Ревадаптація неможлива без системної професійної підтримки. Психологічна допомога має бути доступною, якісною та комплексною. Найефективнішими напрямками є:

- індивідуальна психотерапія (опрацювання травматичного досвіду, розвиток копінг-стратегій);
- групова терапія (зменшення почуття ізоляції, формування підтримуючого середовища);
- когнітивно-поведінкові інтервенції (зміна деструктивних установок, формування конструктивного мислення);
- арттерапія, тілесно-орієнтовані практики (вираження емоцій, відновлення контакту з тілом, зниження рівня напруження).

Своєчасна психологічна допомога здатна істотно зменшити симптоматику ПТСР, депресії, агресивності, підвищити самооцінку і життєстійкість військовослужбовців [63, 72,74].

### 13. Рівень особистісного ресурсу.

Особистісні ресурси є базою для подолання кризових ситуацій та ефективної адаптації. До них належать:

- освіта та професійні навички (здатність інтегруватися в нові сфери діяльності);
- фізичне здоров'я (вплив на працездатність, витривалість, активність);
- життєстійкість та адаптивність (уміння долати труднощі та відновлювати внутрішню рівновагу);
- віра у власні сили та самоефективність (усвідомлення власної здатності досягати цілей).

Розвиток особистісних ресурсів відбувається як через індивідуальну роботу з психологом, так і через участь у тренінгах, навчальних програмах, фізичній реабілітації. Чим вищий рівень внутрішніх ресурсів, тим ефективніше військовослужбовець здатний долати наслідки травматичного досвіду і будувати життя у мирних умовах [26,99].

Виходячи з цього, можна зробити висновок, що процес реадaptaції військовослужбовців після бойових дій є складним і тривалим. Важливо, щоб підтримка була комплексною і включала не тільки психологічну допомогу, але й соціальну, медичну та професійну реабілітацію. Відповідно, успішний процес реадaptaції залежить від наявності підтримки з боку родини, суспільства та державних інститутів, а також від готовності самих військовослужбовців отримувати допомогу та працювати над відновленням свого психічного здоров'я

## ***2.2. Аналіз рівня обізнаності та готовності цивільних до взаємодії з військовими, які повернулися до мирного життя.***

У XXI столітті, зважаючи на воєнні конфлікти, питання соціальної інтеграції військовослужбовців набуває особливої актуальності. Повернення військовослужбовців до мирного життя супроводжується не лише адаптацією самих військових, а й готовністю суспільства до цієї інтеграції. Взаємодія цивільного населення з колишніми військовими часто стикається з бар'єрами незрозуміння, стереотипами та браком інформації.

Метод 1. Теоретичні методи дослідження.

Для досягнення поставленої мети та вирішення наукових завдань у дослідженні були використані теоретичні методи дослідження, які дозволили осмислити проблему обізнаності та готовності цивільного населення до взаємодії з військовослужбовцями після їх повернення до мирного життя.

До теоретичних методів дослідження відносяться:

### 1. Аналіз та узагальнення наукових джерел

Даний метод використовувався для:

- визначення понять обізнаність, соціальна та психологічна готовність, реадаптація військових;
- виявлення психологічних, соціальних та емоційних бар'єрів у взаємодії між цивільними та військовослужбовцями;
- класифікації сучасних підходів до вивчення посттравматичних змін у військовослужбовців;

### 2. Систематизація та класифікація інформації

Метод дозволив виокремити основні компоненти готовності цивільного населення:

- когнітивний (знання про військовослужбовців);
- емоційно-ціннісний (ставлення до військових);
- поведінковий (готовність до взаємодії, підтримки, участі).

### 3. Теоретичне моделювання

Застосовано з метою:

- побудови умовної моделі взаємодії «цивільні — військовослужбовці» в громаді;

- виявлення чинників, які впливають на рівень готовності цивільних (медіаінформація, особистий досвід, культурні наративи тощо).

Теоретичні методи дозволять обґрунтувати понятійний апарат дослідження, проаналізувати соціально-психологічну ситуацію в суспільстві, що стосується прийняття та підтримки військовослужбовців, та сформувані базис для проведення емпіричного дослідження. Аналіз джерел свідчить про необхідність системного інформування цивільного населення й цілеспрямованих програм інтеграції.

## Метод 2. Емпіричні методи дослідження

У ході дослідження застосовано систему емпіричних методів, що дозволили на практиці виявити рівень обізнаності цивільного населення щодо проблем військовослужбовців, їхнє ставлення до військовослужбовців, а також рівень готовності до взаємодії з ними в соціальних і побутових умовах.

Анкетування дозволить визначити загальний рівень поінформованості, соціальних установок, страхів, бар'єрів та емоційного сприйняття військовослужбовців з боку цивільних.

Інструмент: авторська анкета з 14 питань (див. Додаток 1).

Кількість респондентів: 150 осіб

Віковий діапазон: 18–65 років

Гендерний склад: 57% жінки, 43% чоловіки

1. Рівень поінформованості: більшість респондентів відзначили обмежену або фрагментарну поінформованість цивільних осіб про потреби військовослужбовців. Люди часто мають лише загальне уявлення про те, хто такі військовослужбовці, але рідко розуміють їхній реальний психологічний стан, труднощі з адаптацією та необхідність тривалої підтримки. Особливо низьким виявився рівень обізнаності у питаннях:

- посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших бойових психотравм;

- специфіки побутових і соціальних проблем військовослужбовців (труднощі з працевлаштуванням, спілкуванням, побудовою стосунків тощо);
- програм реабілітації та доступної допомоги.

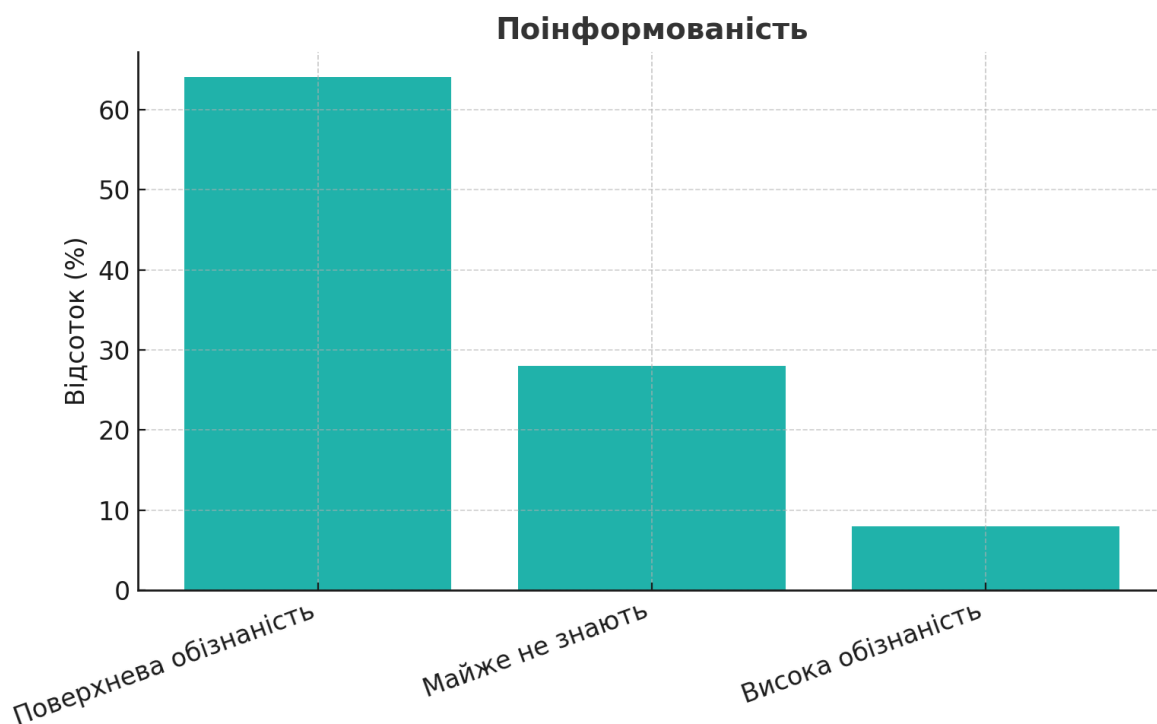


Рис.2. Рівень поінформованості

За отриманими результатами анкетування:

64% - мають лише загальне уявлення;

28% - майже не знають про проблематику;

8% - добре обізнані.

Отримані результати дослідження свідчать про необхідність впровадження інформаційно-просвітницьких кампаній, які б формували у цивільного населення адекватне розуміння потреб та особливостей військовослужбовців. Більшість потребує додаткової інформації про військовослужбовців і програм підтримки.

2. Соціальні установки щодо військовослужбовців в українському суспільстві — амбівалентні. З одного боку, існує високий рівень поваги, вдячності, героїзації. З іншого — поширені стереотипи про "небезпечність", "агресивність", "емоційну нестабільність" осіб з бойовим досвідом.

Ці установки ускладнюють процес соціальної інтеграції військовослужбовців та підсилюють їхню ізоляцію.

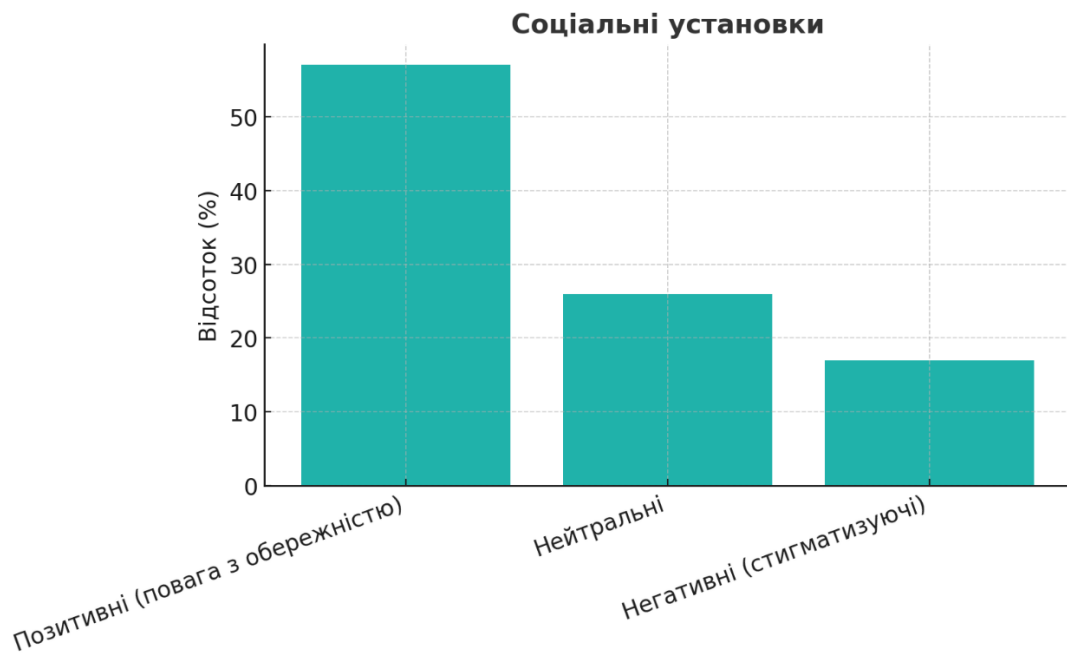


Рис.3. Соціальні установки цивільних

В ході дослідження було виявлено, що у багатьох цивільних є певна настороженість або упередження, особливо якщо мова йде про молодих військовослужбовців, які виглядають "не такими, як усі". Деякі люди уникають контактів з військовослужбовцями, вважаючи, що «вони не такі, як ми» або «їм краще спілкуватися між собою».

57% - демонструють повагу, але з обережністю.

26% - займають нейтральну позицію.

17% - мають упередження.

Виходячи з вищезазначених результатів дослідження можемо зробити висновок, що наявна як емпатія, так і стигматизація.

3. Страх та бар'єри. Серед головних страхів цивільного населення у спілкуванні з військовослужбовцями є:

- страх сказати щось «не те» або спровокувати емоційну реакцію;
- страх перед «непередбачуваною поведінкою» військовослужбовців;
- страх власного незнання, як поводитися або як допомогти.

Бар'єри у взаємодії з військовослужбовцями часто носять психологічний та соціальний характер:

- незнання військової термінології, досвіду, культури;
- відсутність практики відкритого діалогу про війну та травму;
- культурна дистанція між людьми, які воювали, і тими, хто не має такого досвіду.

Це створює ситуацію, коли військовослужбовці відчують себе «чужими» серед своїх, а цивільні — емоційно неготовими до зближення.

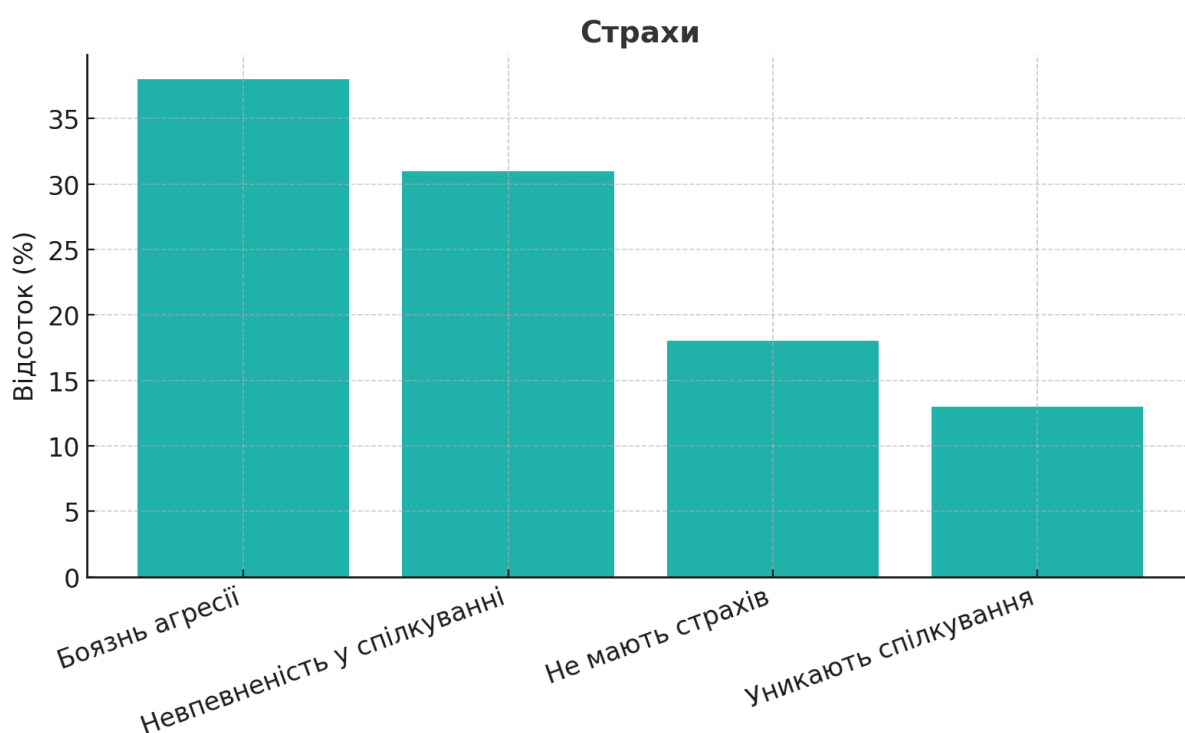


Рис.4. Страхи цивільних

В ході анкетування було виявлено, що більшість респондентів бояться агресії або емоційної нестабільності військовослужбовців та відчують невпевненість через недостатнє розуміння, як правильно взаємодіяти.

- 38% - бояться агресії;
- 31% - не знають, як поводитися;
- 18% - не мають страхів;
- 13% - свідомо уникають спілкування.

З цього можна зробити висновок, що страхи пов'язані переважно з браком знань і досвіду.

#### 4. Емоційне ставлення до військовослужбовців є багатозаровим:

- переважає симпатія, повага, вдячність — особливо на символічному рівні (свята, прапори, подяки);
- водночас існує приховане співчуття, яке іноді трансформується у поблажливність або жалість, що може бути образливим для самих військових;
- також трапляються випадки емоційного дистанціювання, коли люди не хочуть «втягуватись» у складні теми, пов'язані з війною, бо самі не готові це проживати навіть опосередковано.

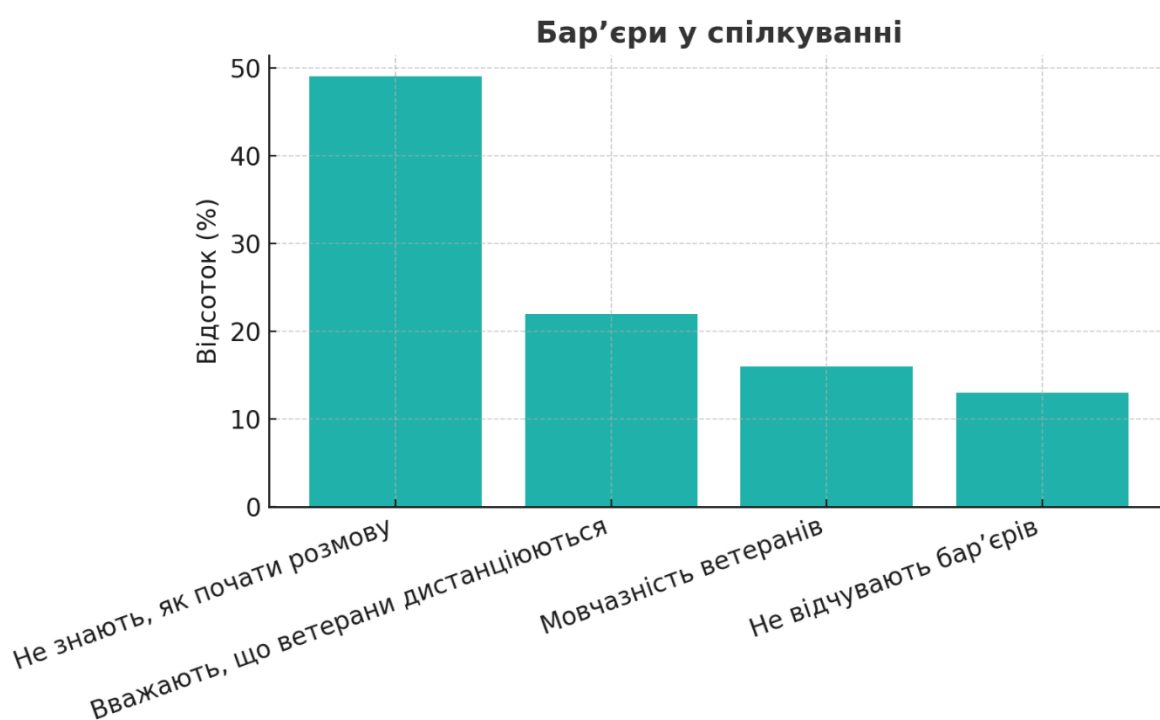


Рис.5. Бар'єри у спілкуванні

В результаті анкетування маємо наступні результати:

- 49% - не знають, як розпочати розмову;
- 22% - вважають, що військовослужбовці самі уникають контактів;
- 16% - відзначають замкненість військовослужбовців;
- 13% - не бачать перешкод.

Таким чином, емоційне сприйняття часто супроводжується внутрішнім конфліктом між бажанням підтримати та бажанням уникнути складних тем і сильних переживань.

#### 5. Емоційне сприйняття військовослужбовців

Проаналізувавши домінуючі емоції, які виникають у цивільних при згадці чи спілкуванні з військовослужбовцями, маємо наступні результати.

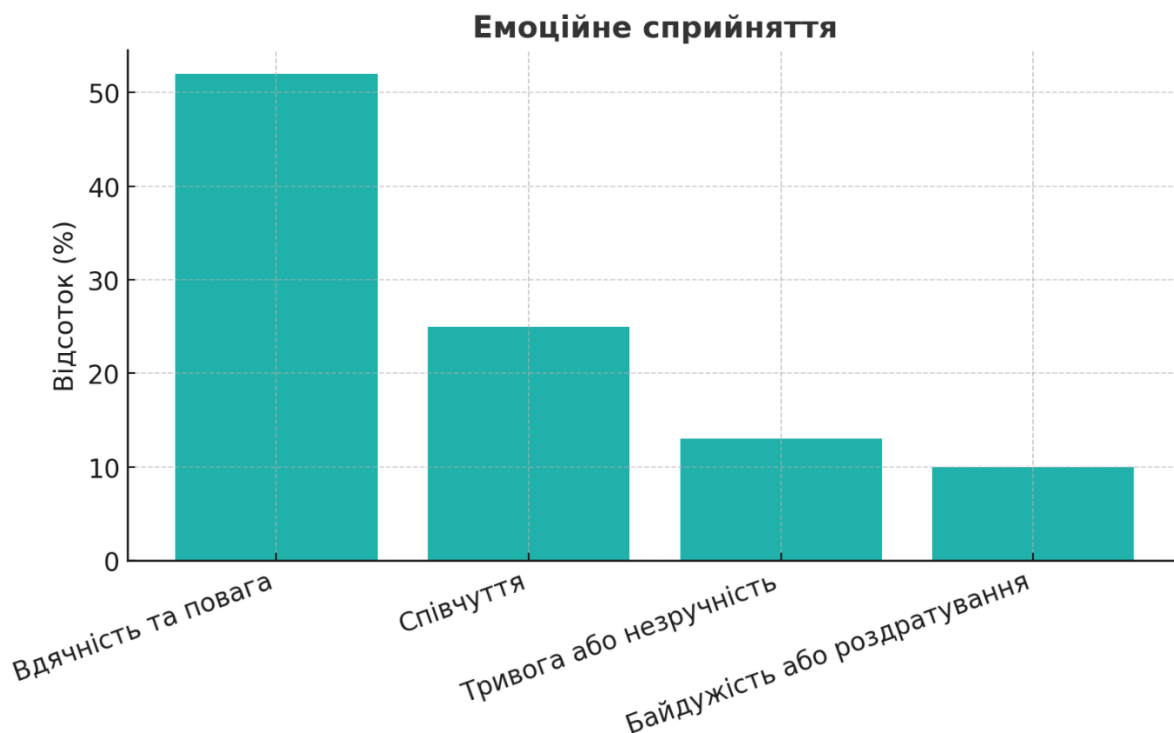


Рис.6. Емоційне сприйняття військовослужбовців

52% - відчувають вдячність і повагу;

25% – співчуття;

13% – тривогу;

10% – байдужість.

З цього можна зробити висновок, що домінує позитивне ставлення, але не всі знають, як виразити його належним чином.

Результати опитування засвідчують, що цивільне населення має обмежений рівень поінформованості про проблеми військовослужбовців, водночас емоційне ставлення здебільшого позитивне. Виявлено наявність певних страхів і бар'єрів у комунікації, що можуть бути подолані шляхом інформаційних кампаній, тренінгів з емпатійного спілкування та інтеграційних програм для військовослужбовців і цивільних.

Напівструктуроване інтерв'ю надасть змогу поглиблено вивчити індивідуальні погляди на проблему взаємодії з військовослужбовцями.

Учасники: 10 респондентів, які мають досвід спілкування з військовослужбовцями (керівники громади, соціальні працівники, викладачі, волонтери).

Мета інтерв'ю: вивчити індивідуальні уявлення, досвід та ставлення до проблеми соціальної взаємодії з військовослужбовцями серед представників громадськості, які мають з ними безпосередній контакт.

Учасники:

- 2 керівників громади
- 3 соціальні працівники
- 2 викладачі
- 3 волонтери

Питання до учасників, додаток №2.

Аналіз відповідей респондентів (узагальнений)

1. Низький рівень системної підготовки громади до взаємодії з військовими. Більшість респондентів (7 з 10) вказують на відсутність чітких інструкцій, програм або систем підтримки, які б сприяли ефективній взаємодії з військовослужбовцями. Це свідчить про потребу в інституціоналізації процесів соціальної підтримки на рівні громад.

2. Основні проблеми військовослужбовців — психологічна напруга та соціальна ізоляція. Респонденти одногосно назвали психоемоційні труднощі, зокрема ПТСР, як ключову перешкоду для інтеграції військовослужбовців у цивільне середовище. Також часто згадувалися складнощі з пошуком роботи та спілкуванням з людьми, які не мають бойового досвіду. Це підтверджує необхідність комплексної підтримки: як психологічної, так і соціально-економічної.

3. Позитивна трансформація особистого ставлення до військовослужбовців у процесі спілкування з ними. Практично всі учасники інтерв'ю підкреслили, що їхнє ставлення до військовослужбовців стало більш глибоким і співчутливим після особистої взаємодії. Це свідчить про потенціал

прямого контакту для подолання стереотипів та формування емпатії серед цивільного населення.

4. Попит на ефективні, гнучкі форми підтримки військовослужбовців. Опитані відзначають, що найдієвішими є програми психологічної реабілітації, групової терапії, трудової зайнятості, менторства та індивідуального консультування. Також важливими є сімейні консультації, що враховують потреби не лише військовослужбовця, а й його найближчого оточення.

5. Критична нестача знань і навичок у роботі з військовослужбовцями серед фахівців. Практики (соціальні працівники, викладачі, керівники громад) визнають, що їм бракує спеціальної підготовки, зокрема знань із військової психології, кризової інтервенції та культурних особливостей військового середовища. Це створює бар'єри у наданні якісної допомоги та призводить до непорозумінь.

6. Висока мотивація до створення локальних ініціатив. Респонденти висловлюють готовність долучатися до розвитку місцевих програм підтримки військовослужбовців, але потребують фінансової, освітньої та організаційної підтримки. Зокрема, вони пропонують створення ветеранських просторів, регулярне проведення спільних заходів та інформаційних кампаній.

7. Проблеми комунікації пов'язані з нерозумінням досвіду військовослужбовців. Половина опитаних згадали про випадки складної чи конфліктної взаємодії з військовими. Найчастіше це пов'язано з емоційною напруженістю, недовірою та різницею в досвіді між цивільними й військовими. Водночас, наголошується на важливості слухати без осуду і мати хоча б базові знання про наслідки бойових дій для психіки людини.

8. Очікування змін на державному рівні. Учасники інтерв'ю вказали на необхідність:

- створення довгострокових державних програм реадптації;
- розробки професійних стандартів для фахівців, які працюють із військовослужбовців;
- забезпечення фінансування на рівні громад;

- впровадження просвітницьких кампаній для цивільного населення.

Виходячи з вищевказаного, соціальна інтеграція військовослужбовців потребує не лише політичної волі й бюджетної підтримки, а й глибокої трансформації суспільного мислення. Військовослужбовець — це не просто людина з досвідом війни, а повноцінний член громади, який має право на розуміння, підтримку та гідне життя. Формування цієї нової культури взаємодії можливе лише через освіту, діалог і системну роботу на всіх рівнях — від державного до міжособистісного.

SWOT-аналіз допоможе визначити сильні та слабкі сторони готовності громад, можливості й загрози в процесі реінтеграції військовослужбовців, а також рівень інформованості цивільних про військових.

У процесі аналізу рівня готовності громад до реінтеграції військовослужбовців важливо враховувати як внутрішні чинники (сильні та слабкі сторони), так і зовнішні (можливості й загрози), що визначають ефективність та сталість процесу адаптації військовослужбовців до мирного життя.

З метою комплексної оцінки було проведено SWOT-аналіз, який базується на узагальнених результатах:

- опитування 150 респондентів з числа цивільного населення;
- напівструктурованих інтерв'ю з 10 представниками громад (волонтерами, керівниками ОТГ, соціальними працівниками);
- відкритих джерел щодо реалізованих ініціатив у громадах України.

Сильні сторони (Strengths):

1. Позитивне ставлення до військовослужбовців. Більшість опитаних (68%) виявили емпатійне та поважне ставлення до військовослужбовців, що створює сприятливий клімат для їх соціалізації.

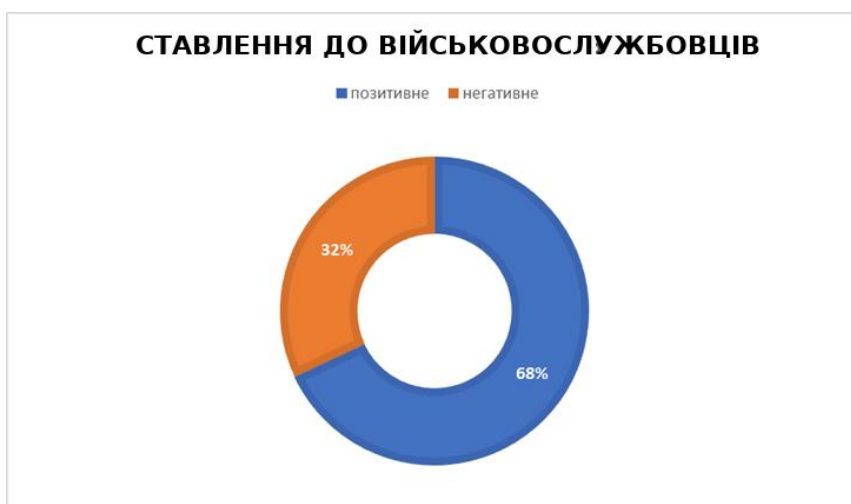


Рис.7 .Ставлення до військовослужбовців

2.Готовність громадських лідерів до взаємодії. Інтерв'ю з керівниками громад підтверджують бажання включати військовослужбовців до місцевих проєктів і рішень.

3.Наявність прикладів успішної адаптації. У низці ОТГ реалізуються програми з прецедентування, менторства, створення ветеранських просторів.

4.Активність волонтерських рухів. Військовослужбовці залучаються до волонтерської та громадської діяльності, що сприяє їхній самореалізації.

Слабкі сторони (Weaknesses):

1. Недостатня обізнаність громадян. Більше половини респондентів не мають чіткого уявлення про реальні потреби та труднощі військовослужбовців.



Рис. 8. Рівень поінформованості цивільних про військових.

Найбільш поінформованими виявилися представники середнього віку (68% мають високий рівень знань). Молодь частіше отримує інформацію з соцмереж, яка іноді є емоційною, але не завжди достовірною. Старше покоління має фрагментарні знання, подекуди з елементами застарілих стереотипів.

2. Фрагментарність заходів. Брак узгоджених стратегій та програм, які б системно охоплювали процес реінтеграції.

3. Обмежені ресурси та фахівці. У багатьох громадах відсутні спеціалісти з досвідом роботи з військовослужбовцями (психологи, медіатори, соціальні працівники).

4. Стереотипи та упередження. Частина населення вважає, що військовослужбовці становлять "ризикову" групу через можливі прояви ПТСР, що посилює соціальну ізоляцію.

#### Можливості (Opportunities):

1. Державні та міжнародні програми підтримки. Громади можуть залучати грантові кошти, брати участь у проєктах з підтримки військовослужбовців.

2. Партнерство з ГО та освітніми закладами. Поширення практик співпраці з громадськими ініціативами дозволяє реалізовувати якісні реабілітаційні програми.

3. Розвиток соціального підприємництва. Військовослужбовці можуть ставати засновниками або учасниками бізнесів із соціальним ефектом, що стимулює місцеву економіку.

4. Освітні та просвітницькі кампанії. Підвищення обізнаності громад сприятиме формуванню здорового соціального середовища.

#### Загрози (Threats):

1. Зростання соціальної напруги. У разі недостатньої комунікації між військовослужбовцями та громадою можливе виникнення конфліктів, недовіри, відторгнення.

2. Фінансові обмеження місцевих бюджетів. У деяких громадах ресурси спрямовуються на базові потреби, а програми підтримки військовослужбовців залишаються поза пріоритетами.

3. Інформаційні маніпуляції. Через поширення дезінформації у медіа формуються викривлені уявлення про військовослужбовців як "проблемну групу".

4. Маргіналізація окремих категорій. Відсутність підтримки може призвести до самоізоляції, безробіття, депресивних станів серед військовослужбовців.

Проведений SWOT-аналіз свідчить про наявність як значного потенціалу громад до реінтеграції військовослужбовців, так і об'єктивних бар'єрів, які можуть уповільнити або ускладнити цей процес. Ключовими завданнями є подолання інформаційної та організаційної фрагментарності, створення сталої системи підтримки військовослужбовців, розвиток партнерств та підвищення обізнаності громадян. Саме поєднання внутрішніх ресурсів громади та зовнішньої підтримки може забезпечити успішну реінтеграцію військовослужбовців до мирного життя.

4. Контент-аналіз надасть змогу дослідити, як тема військовослужбовців подається у відкритих джерелах.

З метою глибшого розуміння соціального контексту теми реінтеграції військовослужбовців до цивільного життя було проведено контент-аналіз 25 публікацій, оприлюднених у 2024–2025 роках. У дослідження увійшли такі джерела:

- національні та регіональні ЗМІ (інтернет-видання);
- офіційні сторінки ветеранських ініціатив та органів місцевого самоврядування;
- дописи та аналітичні матеріали у соціальних мережах (Facebook, Telegram).

Об'єктом аналізу стали публікації, в яких порушуються питання соціальної адаптації військовослужбовців, ставлення до них у громадах, а також форми підтримки.

#### РЕПРЕЗЕНТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПУБЛІКАЦІЯХ

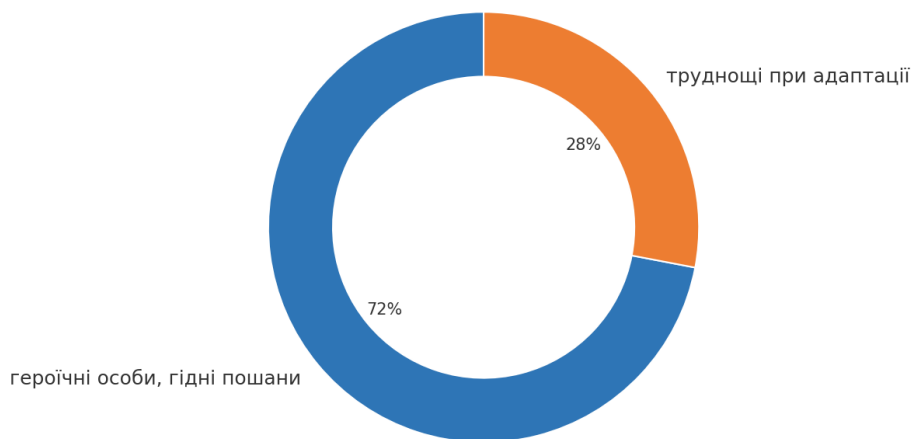


Рис.9. Репрезентація військовослужбовців у публікаціях

Переважає позитивна тональність повідомлень. Більшість публікацій (72%) подають військовослужбовців як героїчних осіб, гідних пошани, що сприяє формуванню позитивного іміджу у суспільстві. Водночас лише 28% матеріалів акцентують увагу на реальних труднощах адаптації після служби.

У значній частині публікацій відсутнє комплексне висвітлення проблем реінтеграції: переважають новини про окремі події, а не системний підхід до проблематики. Це не сприяє глибшому розумінню ситуації серед цивільного населення.

Фокус на патріотизмі, але не завжди – на психології. Хоча у публікаціях часто підкреслюється цінність захисників, бракує матеріалів, які пояснюють потребу психологічної підтримки, боротьбу з ПТСР, труднощі у спілкуванні, дискримінацію або соціальну ізоляцію.

Наявні успішні кейси, але відсутній аналіз проблем. У 40% джерел йдеться про приклади ефективної реінтеграції: ветеранський бізнес, культурні

ініціативи, залучення до місцевого самоврядування. Однак рідко зустрічаються публікації, що описують бар'єри або негативний досвід військовослужбовців.

Роль соціальних мереж зростає. Публікації у Facebook та Telegram часто виконують функцію неформального інформування та мобілізації громад навколо підтримки військовослужбовців. Саме в соцмережах найчастіше піднімаються питання психоемоційного стану, дискримінації або потреб у допомозі.

Контент-аналіз засвідчив, що у відкритих джерелах переважає героїзований, символічний образ військовослужбовця. При цьому соціальні проблеми, з якими стикаються колишні військовослужбовці у цивільному середовищі, часто залишаються поза увагою. Такий підхід не дозволяє громаді повною мірою усвідомити складність процесу реінтеграції та необхідність фахової підтримки. Водночас окремі ініціативи демонструють позитивні тенденції щодо зміни дискурсу та формування більш глибокого, людяного бачення військовослужбовців як повноправних учасників мирного життя.

### ***2.3. Рекомендації щодо підвищення психологічної готовності цивільного населення до реадaptaції військовослужбовців.***

Актуальним постає питання впливу стресогенних факторів на ментальне здоров'я військових, які не готові були до таких жахливих подій стати жертвою або свідком воєнного злочину з боку країни агресора. Тому важливим являється психологічна адаптація військових, яка пов'язана із складним процесом, що включає в себе зміну психологічного стану, цінностей, переконань та способу сприйняття світу. Військові повинні знову знайти рівновагу між воєнними реаліями та цивільним життям, адаптуватися до рутини, яка може відрізнятись від їхнього життя на фронті.

Сучасна соціально-політична ситуація в Україні, зокрема внаслідок збройного конфлікту, створює об'єктивну потребу у формуванні системи підтримки осіб, які повертаються з фронту до мирного життя. У центрі цієї системи має бути не лише військовослужбовець, але й громада, в якій він адаптується. Тому проблема психологічної готовності цивільного населення до взаємодії з військовослужбовцями набуває особливої актуальності.

Проблема психологічної готовності цивільного населення до взаємодії з військовослужбовцями, які повертаються із зони бойових дій, є надзвичайно актуальною у сучасних умовах. Вона безпосередньо впливає на процес соціальної адаптації військовослужбовців, їх інтеграцію в громади та колективи, а також на загальний рівень соціальної згуртованості. Тому важливим завданням є розробка системи рекомендацій, які б сприяли формуванню у цивільних осіб адекватних установок, знань і навичок у сфері реадaptaції військових.

Одним із ключових напрямів роботи є підвищення обізнаності цивільного населення про психологічні та соціальні особливості військовослужбовців. З цією метою доцільно:

- організувати інформаційні кампанії, лекції та семінари для широкої громадськості;
- створювати брошури, буклети та онлайн-ресурси з рекомендаціями щодо спілкування з військовими;

- залучати засоби масової інформації для популяризації позитивних прикладів успішної реінтеграції військовослужбовців.

Важливою складовою готовності є розвиток толерантності та зменшення рівня упереджень у ставленні до військовослужбовців. Для цього доцільно:

- впроваджувати програми тренінгів із розвитку емоційного інтелекту та навичок активного слухання;
- організовувати зустрічі військовослужбовців із цивільними у форматі «живих бібліотек» або діалогових платформ;
- застосовувати соціальні проекти, які сприяють міжособистісним контактам між двома групами населення.

Адаптація військовослужбовців потребує не лише роботи з ними, а й підтримки цивільних осіб, які беруть участь у процесі реадaptaції. Для цього необхідно:

- забезпечувати доступ до консультацій психологів для членів сімей військовослужбовців;
- розробляти програми групової підтримки для громад, що приймають значну кількість військовослужбовців;
- навчати соціальних працівників і керівників колективів основам кризової психології.

Ефективна реадaptaція військових можлива лише у разі наявності у суспільстві культури підтримки. Тому рекомендується:

- стимулювати розвиток волонтерських рухів, спрямованих на допомогу військовослужбовцям;
- заохочувати роботодавців до впровадження соціально відповідальних програм працевлаштування військових;
- створювати громадські ініціативи, орієнтовані на спільну діяльність цивільних та військовослужбовців.

Для формування конструктивної взаємодії важливо, щоб цивільні розуміли особливості професійної переорієнтації військових. Рекомендується:

- організовувати навчальні курси для колективів, які приймають військовослужбовців на роботу;
- включати до програм підготовки фахівців у галузі соціальної роботи та психології модулі з тематики реінтеграції військовослужбовців;
- розвивати співпрацю навчальних закладів та ветеранських організацій [11,62,96,97,109].

Психологічна готовність цивільного населення до реадaptaції військовослужбовців є визначальним чинником у процесі їх повернення до мирного життя. Від того, наскільки суспільство підготовлене до прийняття військовослужбовців, залежить не лише індивідуальний рівень їхнього психологічного та соціального благополуччя, але й стабільність соціального середовища в цілому.

Рекомендації, що були сформульовані у даному розділі, відображають необхідність комплексного підходу, який поєднує освітні, соціальні, психологічні та організаційні заходи. Першочерговим завданням є підвищення обізнаності цивільних щодо особливостей поведінки, потреб та психологічного стану військових, що дозволить зменшити ризики виникнення стереотипів, упереджень і конфліктів. Розвиток емпатії, формування культури взаємодопомоги та впровадження практик активного слухання здатні забезпечити більш глибоке розуміння між двома групами населення, сприяти довірі та взаємній підтримці.

Окрему увагу варто приділяти психологічній підтримці не лише військовослужбовців, але й членів їхніх сімей та оточення, адже адаптація відбувається у контексті широких соціальних відносин. Важливим напрямом є залучення соціальних працівників, психологів, освітян та роботодавців до процесу реадaptaції, що дозволяє створити сприятливі умови для професійної та особистісної інтеграції військовослужбовців.

Розвиток волонтерських рухів, впровадження програм спільної діяльності та комунікації між цивільними і військовослужбовцями, а також підтримка державних і громадських ініціатив у цій сфері становлять фундамент для

побудови згуртованого суспільства. Таким чином, реалізація зазначених рекомендацій сприятиме:

- зменшенню соціальної напруги;
- підвищенню рівня довіри та взаєморозуміння між цивільними та військовими;
- успішній інтеграції військовослужбовців у громади та професійні колективи;
- формуванню здорового соціально-психологічного клімату у суспільстві.

Отже, підвищення психологічної готовності цивільного населення до реадаптації військовослужбовців є не лише завданням психологічної науки, але й важливою соціальною місією, яка потребує об'єднання зусиль держави, науковців, освітян, волонтерів та самих громадян. Лише за умови системної, скоординованої роботи можлива повноцінна інтеграція військовослужбовців у мирне життя та забезпечення гармонійного розвитку суспільства.

Виходячи з вищесказаного, психологічна адаптація захисника Батьківщини після повернення із зони бойових дій є надзвичайно важливим процесом, що відбувається після завершення військової служби. Цей період може бути складним і вимагати спеціального підходу з боку психологів і психотерапевтів. Основним завданням психологічної адаптації є допомога захисникам відновити рівновагу в психічному стані та повернення до цивільного життя.

За словами Джеймса Манро, процес повернення військовослужбовців до цивільного життя може супроводжуватися значними труднощами, якщо перешкодою стає будь-яка з восьми специфічних фронтних навичок, набутих у бойових умовах. До них належать:

- потреба у безпеці;
- довіра;
- орієнтація на місію;
- влада та контроль;

- реагування з допомогою тактики;
- уникнення передбачуваності та контроль інтелекту;
- емоційний контроль;
- розмова про війну.

Також особливе значення мають п'ять основних психологічних потреб, задоволення яких визначає рівень адаптації військовослужбовців у мирному середовищі:

- безпека;
- довіра;
- сила;
- повага;
- близькість.

Недостатнє задоволення цих потреб або домінування бойових шаблонів поведінки може ускладнити процес реадaptaції, викликати конфлікти у міжособистісних відносинах, а також призвести до психологічних розладів. Таким чином, ефективна соціально-психологічна підтримка має бути спрямована на відновлення балансу між бойовим досвідом та вимогами цивільного життя [77, 94,100].

Також, після повернення з зони бойових дій військовослужбовці можуть стикатися з різноманітними психічними негативними станами, які пов'язані з травматичними подіями, які вони пережили: стрес, тривожність, фрустрація, депресія, апатія, посттравматичний стресовий розлад.

Після перебування у зонах бойових дій, багато військовослужбовців повертаються зі збільшеною вразливістю до різних видів стресу. Це може бути пов'язано зі страшними військовими досвідами, втратою товаришів, небезпечними ситуаціями та труднощами адаптації до цивільного життя. Під час стресового стану у військових можуть виникати проблем зі сном; порушення концентрації уваги; страшні сновидіння (флешбеки) або нав'язливі спогади про бойові події, що супроводжуються сильним страхом або жахом; відчуття, ніби людина в шоці, ошелешеності або заціпенілості чи неспроможності щось

відчувати; прискорене серцебиття, пульсобиття, зміна частоти дихання, запаморочення, різкий головний біль та ін. Один із ключових аспектів підтримки військових, які повертаються зі зони бойових дій, - це надання психологічної допомоги та реабілітація. Психологічні програми мають спрямовуватися на раннє виявлення та діагностику стану стресу, надання професійних консультацій та психотерапії, а також сприяти створенню безпечного та підтримуючого середовища. Важливо також враховувати індивідуальні особливості військових, їхні потреби та бажання щодо психологічної підтримки. Кожен військовослужбовець може реагувати на стрес по-різному, тому важливо враховувати індивідуальний підхід у психологічній роботі. Це обумовлюється різним типом темпераменту, акцентуації характеру, а також різною реакцією на стрес. Тому тільки індивідуальна корекційна психологічна допомога буде ефективною та доцільною.

Для ефективної підтримки військових після повернення з зони бойових дій необхідно також враховувати роль родини та близьких. Підтримка від родини, друзів та співробітників може впливати на полегшення процесу адаптації та допомогти зменшити рівень стресу.

## РОЗДІЛ III

### РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

#### *3.1. Розробка програми психологічної підтримки для військових та цивільних.*

Реалії життя актуалізують проблему формування і реалізації системи заходів для соціально-психологічної адаптації та реадaptaції військовослужбовців в умовах цивільного життя [86,с.159]. Сучасні соціально-політичні реалії України зумовлюють актуальність створення ефективних програм психологічної підтримки для військовослужбовців, які повертаються до мирного життя, та цивільних осіб, котрі взаємодіють із ними. У період реадaptaції відбувається процес переосмислення військовослужбовцем власних соціальних ролей, із частковою чи повною відмовою від норм і способів поведінки, окремих адаптивних механізмів, їх комплексів та стратегій, які були доречними в умовах військової служби, і не придатні для мирного життя [86, с.13].

Процес реадaptaції військовослужбовців має складний і багатовимірний характер. Він охоплює психологічний, соціальний та комунікативний аспекти. З одного боку, військові потребують зниження рівня тривожності, корекції наслідків бойового стресу, пошуку сенсу та соціального визнання. З іншого – цивільні мають формувати толерантність, емпатію та готовність до прийняття військовослужбовців у соціальне середовище.

Головною метою соціально-психологічної адаптації є створення необхідних умов для набуття таких особистісних компетентностей, щоб військовослужбовці були спроможні самостійно вирішувати життєві задачі, та брати активну участь у суспільному житті. Для забезпечення адаптації військовослужбовців в Україні розроблена система заходів реалізації соціальних, медичних, психологічних програм.

Відсутність належної взаємної підтримки часто призводить до зростання соціальної напруги, конфліктних ситуацій і відчуження. Саме тому було

розроблено комплексну програму психологічної підтримки, спрямовану на оптимізацію процесів взаємодії військових і цивільних.

Повернення військовослужбовців до мирного життя після бойових дій є надзвичайно складним етапом. Воно супроводжується психологічними труднощами, як для самих військових, так і для їхнього оточення. Цей методичний посібник пропонує дві структуровані програми психологічної підтримки, спрямовані на реадaptaцію та поліпшення психоемоційного стану учасників бойових дій та їхніх близьких. Від їхнього рівня поінформованості, психологічної готовності та здатності до підтримки залежить якість реінтеграції військовослужбовця у цивільне життя [58,76].

Психологічна підтримка у цьому контексті розглядається як комплекс заходів, спрямованих на стабілізацію емоційного стану, відновлення соціальних зв'язків та формування конструктивних моделей поведінки як у військовослужбовців, так і у їхніх близьких. Інтеграція військовослужбовця у мирне життя передбачає роботу не лише з ним, а й з усією сімейною системою.

Наукові підходи до створення програм психологічної допомоги ґрунтуються на таких концепціях:

Теорія стресу та копіngu Р. Лазаруса: адаптація можлива завдяки формуванню нових механізмів подолання стресу, що мають відповідати мирному середовищу.

Модель соціальної підтримки С.Коба: емоційна, інформаційна та інструментальна підтримка з боку оточення знижує ризики розвитку психологічних розладів.

Психоаналітичний підхід Дж. Шея: військові травми мають глибинний вплив на особистість, тому робота повинна включати реконструкцію довіри та відновлення ціннісних орієнтирів.

Програма підтримки має бути спрямована на вирішення таких завдань:

Для військовослужбовців:

- зниження симптомів посттравматичного стресового розладу;

- розвиток навичок саморегуляції та конструктивного подолання стресу;
- формування відчуття безпеки та довіри;
- профілактика агресивної та деструктивної поведінки.

Для членів сім'ї, близького оточення та посадових осіб органів державного управління:

- підвищення рівня обізнаності про особливості бойового досвіду військовослужбовців;
- навчання методам психологічної підтримки та активного слухання;
- попередження емоційного вигорання у близьких;
- формування готовності до спільного подолання кризових ситуацій.

Програма психологічної підтримки повинна включати три взаємопов'язані компоненти:

Психоедукаційний блок – надання інформації військовим та їхнім сім'ям, посадовим особам органів державного управління: про особливості адаптаційних процесів, симптоми ПТСР, методи самопомоги.

Тренінгово-практичний блок – розвиток навичок емоційної регуляції, стрес-менеджменту, комунікативних умінь, подолання конфліктів.

Терапевтичний блок – індивідуальні та групові консультації, сімейна терапія, підтримка у кризових ситуаціях.

Сім'я та близькі виступають первинним ресурсом для військовослужбовця. Якщо вони не готові до прийняття нових ролей, це може поглибити ізоляцію та внутрішні конфлікти у військовослужбовця. Тому програма повинна розглядатися як система двосторонньої підтримки, де одночасно відновлюються внутрішні ресурси військового і зміцнюється психологічна стійкість його оточення [52,98].

Розроблена програма психологічної підтримки базується на ідеї формування адаптованої особистості, здатної до посттравматичного зростання. Це означає, що військовослужбовець після пережитого бойового досвіду не лише долає труднощі, пов'язані з поверненням до мирного життя, а й набуває нових

ціннісних орієнтацій, життєвої стійкості та внутрішніх ресурсів для подальшого розвитку.

Для адаптованої особистості характерними є такі риси:

- висока резильєнтність – здатність швидко відновлюватися після стресу та кризових ситуацій;
- життєстійкість – вміння зберігати внутрішню рівновагу у складних умовах та приймати конструктивні рішення;
- наявність соціальної підтримки – довірливі відносини з оточенням, родиною, громадою;
- застосування адаптивних стратегій подолання стресу – конструктивні копінг-механізми, які замінюють деструктивні реакції;
- помірний рівень психологічного благополуччя – баланс між емоційною стабільністю, позитивним мисленням та внутрішньою гармонією.

Особливе місце у програмі посідає концепція А. Маслоу про ієрархію потреб. Відповідно до його теорії, найвищою потребою людини є самоактуалізація – реалізація власних здібностей, талантів і життєвих прагнень. Проте її досягнення можливе лише за умови попереднього задоволення базових потреб:

- фізіологічних;
- потреби у безпеці;
- потреби у належності (прийнятті) та любові;
- потреби у повазі;
- пізнавальних та естетичних потреб.

Результати проведеного емпіричного дослідження свідчать про те, що для військовослужбовців особливої актуальності набуває забезпечення саме таких потреб:

- потреба у безпеці – як фізичній, так і психологічній;
- потреба у прийнятті та любові – відновлення близьких стосунків, довіри та відчуття приналежності до сім'ї та суспільства;

- потреба у повазі – визнання заслуг, соціальний статус, підтримка у реалізації нових соціальних ролей.

Метою програми психологічної підтримки є створення умов для посттравматичного зростання військовослужбовців через розвиток їхньої життєстійкості, резильєнтності, соціальної інтегрованості та психологічного благополуччя, а також формування готовності їхнього оточення до надання конструктивної підтримки. А також забезпечення психологічної підтримки військових і цивільних у процесі реадаптації через систему індивідуальних і групових методик [24,51].

Завданням програми є:

- забезпечення задоволення базових психологічних потреб військовослужбовців (безпека, прийняття, любов, повага);
- сприяння розвитку адаптивних стратегій управління стресом і формування навичок емоційної регуляції;
- підвищення рівня резильєнтності та життєстійкості як ресурсу для подолання наслідків травматичного досвіду;
- розвинути навички самоактуалізації через індивідуальні та групові практики (пошук смислу, постановка цілей, планування майбутнього);
- забезпечити психоедукаційну підготовку сімей військових та їхніх близьких щодо особливостей адаптації військовослужбовців;
- створити умови для відновлення та зміцнення соціальної підтримки у громаді.

Структура програми передбачає чотири взаємопов'язані блоки:

1. Індивідуальна робота з військовими (когнітивно-поведінкові методики, арт-терапія, техніки релаксації).
2. Групові тренінги для військових (відновлення сенсу життя, управління емоціями, командна підтримка).
3. Групові тренінги для цивільних (активне слухання, емпатія, зниження стереотипів).

4. Спільні інтеграційні заходи (клуби взаємодії, арт-проекти, спортивні та волонтерські події).

У програмі застосовано низку психологічних методів, що довели свою ефективність у роботі з військовослужбовцями та їхнім оточенням:

- когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – для подолання деструктивних переконань і регуляції емоцій;
- арт-терапія – для вираження внутрішніх переживань;
- тілесно-орієнтовані методи – зниження рівня соматизованої тривоги;
- соціометрія – діагностика рівня згуртованості та взаємодії в групі;
- тренінги емпатії та активного слухання – підвищення толерантності у цивільних.

В результаті реалізації програми передбачається:

- підвищення рівня психологічної стабільності та стресостійкості військовослужбовців;
- зменшення проявів посттравматичних симптомів;
- формування навичок конструктивного подолання труднощів;
- зростання рівня психологічного благополуччя та оптимізму;
- відновлення сімейних і соціальних зв'язків, підвищення якості взаємодії з оточенням;
- підвищення рівня поінформованості та готовності родичів і громади до ефективної підтримки військовослужбовців;
- створення умов для особистісного зростання і самоактуалізації військовослужбовців.

Приклади вправ (додаток 3).

Пам'ятка "Як підтримати військовослужбовця без шкоди собі" (додаток 4).

Типові реакції військовослужбовців і як реагувати близьким наведені в таблиці (додаток 5).

Психологічна підтримка військових та їхнього оточення є невід'ємною частиною ефективною реадаптації. Проблема психологічної підтримки

військовослужбовців, які повертаються до мирного життя, та цивільних осіб, що взаємодіють із ними, є надзвичайно актуальною в сучасних умовах. Війна залишає глибокий відбиток на психіці, світогляді та поведінкових моделях учасників бойових дій. Повертаючись у цивільне середовище, вони часто стикаються з нерозумінням, соціальними бар'єрами та психологічними труднощами. Водночас цивільні особи, не маючи спеціальної підготовки, інколи демонструють упереджене ставлення, страх або емоційну відстороненість, що ускладнює процес інтеграції військовослужбовців у громаду.

Розроблена програма психологічної підтримки, що поєднує індивідуальні, групові та інтеграційні форми роботи, спрямована на гармонізацію цих відносин і створення сприятливого соціально-психологічного клімату. Її важливим завданням є не лише допомога військовим у подоланні наслідків бойового стресу, але й підвищення психологічної готовності цивільного населення до взаємодії з військовослужбовцями. Такий двосторонній підхід дозволяє сформувати нову модель соціальних відносин, засновану на взаєморозумінні, довірі та підтримці.

Практичні вправи й техніки, описані в програмі, сприяють розвитку емоційної стійкості, формуванню навичок саморегуляції, подоланню тривожності, зменшенню агресивних проявів. Для цивільних ці методики є інструментом зняття бар'єрів і розвитку толерантності, що значно знижує ризик виникнення соціальної ізоляції військовослужбовців та конфліктних ситуацій у громаді [4,31,61].

Реалізація програми дозволить підвищити рівень психологічного благополуччя військовослужбовців; зміцнити їхнє відчуття соціальної значущості та прийняття у суспільстві; підготувати цивільних до конструктивної взаємодії та сприйняття військовослужбовців без упереджень; створити сталі механізми взаємодопомоги «військові – громада»; сформувати основу для соціальної згуртованості, що є надзвичайно важливим у контексті національної безпеки та відновлення країни.

Таким чином, запропонована програма має не лише прикладне, а й стратегічне значення. Вона спрямована на збереження психологічного здоров'я військовослужбовців, розвиток соціальної стійкості громад та формування нової культури взаємодії військових і цивільних. У перспективі впровадження подібних програм у закладах освіти, соціальних службах, громадських організаціях та військово-психологічних центрах може стати ефективним інструментом подолання наслідків війни та відновлення гармонійного суспільного життя.

### ***3.2. Підвищення адаптивності військовослужбовців та зміцнення їхніх соціальних зв'язків.***

Процес повернення військовослужбовців до цивільного життя супроводжується значними психологічними, соціальними та побутовими викликами. В умовах сучасних військових конфліктів адаптація військовослужбовців стає однією з ключових задач системи соціальної підтримки. Адаптивність військовослужбовця визначається його здатністю ефективно функціонувати в нових умовах, зберігаючи психологічне благополуччя, працездатність і соціальні контакти.

#### **1. Психологічні чинники адаптивності.**

Важливим аспектом є формування стресостійкості, розвиток навичок саморегуляції та емоційної стабільності. Психологічна допомога повинна включати:

- індивідуальне та групове консультування;
- тренінги з подолання тривожності та агресивності;
- навчання технікам релаксації та медитації;
- розвиток позитивного мислення через когнітивно-поведінкові методи.

#### **2. Соціальна підтримка та зв'язки.**

Зміцнення соціальних зв'язків військовослужбовців базується на розширенні їхнього соціального кола, залученні до спільнот і організацій. Важливу роль відіграють:

- програми наставництва, де військовослужбовці з більшим досвідом допомагають новоприбулим;
- участь у волонтерських ініціативах, спортивних та культурних заходах;
- створення інтеграційних центрів при громадах;
- підтримка родин військовослужбовців та включення їх у процес реадaptaції.

#### **3. Професійна та освітня адаптація.**

Перекваліфікація, отримання нових навичок та залучення до ринку праці

допомагає військовослужбовцям зменшити ризик соціальної ізоляції.

Ефективними є:

- курси підвищення кваліфікації;
- програми мікробізнесу та підприємництва;
- співпраця з роботодавцями щодо створення робочих місць для військовослужбовців.

#### **4. Роль громади та держави.**

Місцеві громади та органи влади повинні сприяти створенню середовища, сприятливого для соціальної інтеграції. Серед основних заходів:

- реалізація державних та регіональних програм підтримки;
- фінансування центрів психологічної допомоги;
- інформування населення про особливості реадaptaції військових.

Підвищення адаптивності військовослужбовців та зміцнення їхніх соціальних зв'язків є важливим напрямом успішної реадaptaції до мирного життя. Проведений аналіз показав, що ефективна адаптація можлива лише за умови комплексного підходу, який охоплює психологічну, соціальну та професійну підтримку [2,5,47,70].

Приклади програм підвищення адаптивності (додаток 6).

Система рекомендацій щодо підвищення адаптивності військовослужбовців та зміцнення їхніх соціальних зв'язків (додаток 7).

Важливу роль відіграють психологічні чинники, серед яких провідними є розвиток стресостійкості, формування навичок саморегуляції та емоційної стабільності. Соціальна підтримка, участь у громадських та волонтерських ініціативах, розширення кола контактів сприяють зменшенню відчуття ізоляції та підвищенню якості життя військовослужбовців.

Професійна адаптація, зокрема участь у програмах перекваліфікації та працевлаштування, забезпечує економічну незалежність і позитивно впливає на психологічний стан військовослужбовців. Додатково, активна участь громади та держави в процесі реінтеграції створює сприятливе середовище для відновлення соціальних зв'язків та особистісного розвитку військовослужбовців.

Таким чином, зміцнення соціальних зв'язків у поєднанні з індивідуально орієнтованими програмами психологічної та професійної підтримки є ключовою умовою успішної адаптації військовослужбовців, що повертаються до цивільного життя.

### ***3.3. Розробка рекомендацій на основі отриманих результатів.***

На основі проведеного дослідження, спрямованого на вивчення рівня обізнаності та готовності цивільних до взаємодії з військовослужбовцями, що повертаються до мирного життя, було визначено низку ключових проблем та чинників, які впливають на успішність реадаптації військовослужбовців. Зокрема, встановлено, що значна частина військовослужбовців стикається з труднощами у сфері психологічної стабільності, соціальної інтеграції та професійної реалізації.

З метою подолання виявлених проблем та підвищення ефективності процесу реадаптації пропонується комплекс рекомендацій, спрямованих на різні рівні впливу – індивідуальний, громадський та державний.

#### **Психологічна підтримка та розвиток адаптивності**

1. Впровадження примусової системи регулярної психологічної діагностики серед військовослужбовців, які повертаються з району бойових дій, з метою раннього виявлення посттравматичних стресових розладів, депресивних станів та тривожних розладів.

2. Розширення доступу до індивідуального та групового консультування, включаючи використання когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії, тілесно-орієнтованих методик.

3. Проведення тренінгів розвитку стресостійкості та емоційної регуляції, що включають практики майндфулнес, дихальні техніки, вправи на усвідомленість.

4. Організація програм психологічної підготовки для членів сімей військовослужбовців, щоб підвищити обізнаність щодо їх особливостей поведінки та емоційних станів.

#### **Зміцнення соціальних зв'язків та інтеграція у громаду**

1. Створення інтеграційних центрів для військовослужбовців на базі місцевих громад, де поєднуюватимуться консультації психологів, соціальних працівників, юристів та фахівців із працевлаштування.

2. Розвиток програм наставництва ("військовослужбовець для військовослужбовця"), у межах яких досвідчені військовослужбовці допомагають новоприбулим адаптуватися.

3. Організація культурних, спортивних і волонтерських заходів, що залучають як військовослужбовців, так і цивільних громадян, сприяючи руйнуванню бар'єрів та упереджень.

4. Підтримка сімейних клубів взаємодопомоги, які дозволяють родинам обмінюватися досвідом та зменшувати ризик соціальної ізоляції.

#### Професійна та освітня реадаптація

1. Впровадження курсів перекваліфікації відповідно до потреб ринку праці (ІТ – сфера, підприємництво, технічні спеціальності).

2. Співпраця з роботодавцями для створення робочих місць, адаптованих під потреби військовослужбовців.

3. Надання грантової підтримки для започаткування власної справи або соціального підприємництва.

4. Організація профорієнтаційних консультацій та майстер – класів із пошуку роботи, підготовки резюме, проходження співбесід.

#### Роль держави та законодавчого забезпечення

1. Посилення фінансування державних програм реадаптації військовослужбовців та збільшення кількості реабілітаційних закладів.

2. Удосконалення законодавчої бази, що регламентує соціальні гарантії та пільги для військовослужбовців, з урахуванням сучасних викликів.

3. Запровадження державної інформаційної кампанії з метою формування у суспільстві позитивного образу військовослужбовця та підвищення обізнаності про його потреби.

#### Очікуваний ефект від впровадження рекомендацій

Реалізація запропонованих заходів дозволить:

1. Знизити рівень психологічних розладів серед військовослужбовців;
2. Підвищити рівень їх соціальної та професійної інтеграції;

3. Сформувати в суспільстві толерантне та підтримуюче ставлення до військовослужбовців;

4. Сприяти збереженню соціальної стабільності та зміцненню громадської безпеки.

Система рекомендацій щодо підвищення адаптивності військовослужбовців та зміцнення їхніх соціальних зв'язків (додаток 6). Така таблиця дозволяє чітко бачити, які заходи потребують державного втручання, які - реалізуються на рівні громади, а які – можна впровадити локально силами самих військовослужбовців.

Військовослужбовці, особливо ті, хто повернувся з зони бойових дій, нерідко переживають складні емоційні стани, мають потребу у висловленні власних почуттів та досвіду, але водночас можуть бути замкнутими або обережними у спілкуванні. У таких випадках особливого значення набуває активне слухання – комунікативна техніка, спрямована на встановлення довіри, створення безпечного психологічного простору та глибше розуміння співрозмовника.

Активне слухання – це не просто мовчазне сприйняття слів іншої людини, а активний, свідомий процес взаємодії, коли слухач демонструє свою зацікавленість, емпатію та прагнення зрозуміти як зміст повідомлення, так і емоційний стан співрозмовника.

Принципи активного слухання у роботі з військовими:

- безоцінкове ставлення (уникати критики, порад «зверху», моралізаторства, Приймати почуття і слова військовослужбовця як його суб'єктивну реальність).

- емпатія та розуміння ( намагатися «поставити себе на місце» співрозмовника, враховувати можливий вплив травматичних подій на його поведінку і реакції).

- акцент на безпеці (створення простору, де людина не боїться бути почутою і не зіштовхнеться з осудом).

Типові помилки при спілкуванні з військовослужбовцями:

- перебивання – може викликати відчуття, що досвід співрозмовника недооцінюють.
- поради без запиту – іноді сприймаються як знецінення особистого досвіду.
- порівняння з іншими – знижує індивідуальну значимість почуттів.
- зміна теми – може бути сприйнята як небажання слухати.

Психологічні переваги активного слухання для військових:

- зменшення внутрішньої напруги;
- відчуття підтримки та прийняття;
- можливість структурувати свій досвід через розповідь.
- формування довіри до цивільних співрозмовників.

Активне слухання є не лише інструментом комунікації, а й елементом психологічної підтримки. Для військовослужбовців воно може стати першим кроком до емоційної стабілізації, усвідомлення свого досвіду та успішної соціальної інтеграції. Використання цієї техніки в роботі соціальних працівників, психологів, волонтерів і навіть у повсякденному спілкуванні з військовослужбовцями здатне суттєво зменшити бар'єри між цивільним і військовим середовищем (додаток 8).

Також слід використовувати відкрите спілкування. Воно є одним з ключових чинників ефективної взаємодії між військовослужбовцями та цивільними особами, сприяє зниженню напруженості, формуванню взаємної довіри та кращій соціальній інтеграції військовослужбовців у громаду. Після повернення із зони бойових дій військові можуть відчувати емоційний бар'єр у контакті з оточенням, а тому відкритість у спілкуванні має бути обоюдною.

Сутність відкритого спілкування:

Відкрите спілкування – це процес взаємодії, у якому сторони:

- щиро висловлюють власні думки та почуття;
- демонструють готовність слухати і приймати іншу точку зору;
- використовують зрозумілу, чесну і поважну мову.

Принципи відкритого спілкування з військовослужбовцями:

- чесність та прозорість (важливо уникати подвійних сенсів, двозначності або прихованих мотивів, прямо формулювати наміри та очікування від взаємодії);
- взаємна повага (урахування досвіду та емоційного стану військового, виключення будь-яких форм зверхності або упередженого ставлення);
- активне залучення (використання відкритих запитань, що стимулюють до діалогу, підтримання розмови за допомогою невербальних сигналів (кивки, контакт очей, доброзичлива міміка));
- баланс у розмові (надання простору для висловлення військовому, без домінування з боку цивільного співрозмовника, поступове обговорення складних тем, без тиску);
- готовність до зворотного зв'язку (не лише говорити, а й прислухатися до відповідей, коригувати власну комунікацію залежно від реакцій співрозмовника).

Методи підтримки відкритого діалогу:

1. Відкриті запитання: «Що ви думаєте про...?», «Як ви бачите цю ситуацію?».
2. Використання "Я-повідомлень": замість «Ви не праві» – «Я бачу це інакше...».
3. Визнання досвіду співрозмовника: «Я ціную, що ви поділилися цим досвідом».
4. Уникання оціночних ярликів: уникати фраз на кшталт «Ви завжди...», «Ви ніколи...».

Значення відкритого спілкування для військовослужбовців:

5. Психологічне розвантаження - можливість говорити про свої почуття, зменшує рівень стресу;
6. Зміцнення довіри – прозорі комунікативні моделі зменшують підозри та напруженість;
7. Формування здорових стосунків – відкритість створює атмосферу взаємоповаги;

8. Покращення соціальної адаптації – військовослужбовці швидше знаходять спільну мову з громадою.

Відкрите спілкування є ключовим інструментом побудови здорової комунікації між військовими та цивільними. Воно ґрунтується на чесності, взаємній повазі та готовності до діалогу. Для військовослужбовців воно може стати важливим ресурсом емоційної підтримки, а для громади – способом створення інклюзивного середовища.

Отже, підвищення адаптивності військовослужбовців можливе лише за умови комплексного підходу, що включає психологічну допомогу, соціальну підтримку, професійну реалізацію та активну участь громади. Зміцнення соціальних зв'язків слугує не лише фактором психологічного благополуччя військовослужбовців, а й чинником стабільності та розвитку суспільства.

## ВИСНОВКИ

Проблема психологічної готовності цивільного населення до реадaptaції військовослужбовців, які повертаються до мирного життя, посідає одне з провідних місць у сучасному українському суспільстві. Вона зумовлена масштабними соціальними змінами, що виникають унаслідок воєнних дій, та тісно пов'язана із завданнями соціальної стабілізації, інтеграції військовослужбовців і відновлення нормальних суспільних відносин.

У результаті проведеного дослідження, спрямованого на вивчення психологічної готовності цивільного населення до реадaptaції військовослужбовців, було комплексно розглянуто поставлені завдання та отримано важливі наукові та практичні результати.

По-перше, визначено ключові психологічні аспекти, що впливають на процес реадaptaції військовослужбовців. Аналіз показав, що вирішальними чинниками успішної адаптації є: підтримка з боку сім'ї та громади, прийняття ветерана у соціальному середовищі, можливість реалізувати себе у професійній діяльності, а також доступ до психологічної допомоги. Особливої уваги потребують емоційні наслідки бойового досвіду — посттравматичний стресовий розлад, тривожні та депресивні стани, апатія чи агресивність, які можуть заважати ефективному поверненню до мирного життя. Таким чином, реадaptaція — це не лише індивідуальний, але й соціально-психологічний процес, який залежить від якості взаємодії ветерана з оточенням.

По-друге, проаналізовано рівень обізнаності та готовності цивільного населення до взаємодії з ветеранами. Отримані результати свідчать про те, що більшість цивільних виявляє загальне співчуття та повагу до військових, але бракує практичних знань і навичок конструктивного спілкування з ними. У громадах спостерігаються стереотипи щодо поведінки ветеранів, що іноді породжує соціальну напругу та дистанціювання. Це підкреслює необхідність проведення просвітницьких кампаній, тренінгів з розвитку емпатії, технік

активного слухання, а також інформування про психологічні особливості людей, які пережили бойовий досвід.

По-третє, розроблено рекомендації щодо підвищення психологічної готовності цивільного населення. Запропоновано впровадження комплексних програм на рівні громад, які передбачають:

- організацію регулярних інформаційно-просвітницьких заходів для мешканців щодо теми реадaptaції;
- створення груп підтримки для сімей військовослужбовців;
- налагодження міжсекторальної взаємодії між соціальними службами, психологами, ветеранськими організаціями та місцевою владою;
- розвиток інфраструктури для ветеранів - центрів дозвілля, центрів зайнятості з фахівцями, підготовленими до роботи з цією категорією населення.

Застосування комплексного підходу до дослідження - поєднання теоретичних, емпіричних та статистичних методів - дозволило отримати цілісне уявлення про проблему, врахувавши як індивідуальні установки цивільних, так і групові тенденції у громадах. Теоретичний аналіз забезпечив наукову базу для розуміння процесу реадaptaції, емпіричне дослідження дало змогу зібрати фактичні дані про ставлення та готовність цивільних, а статистична обробка результатів підвищила достовірність і обґрунтованість висновків.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило, що успішна соціально-психологічна реадaptaція військовослужбовців є двостороннім процесом: не лише ветеран має долати труднощі повернення до мирного життя, а й суспільство повинно бути готовим до конструктивної взаємодії та підтримки. Результати роботи можуть бути використані для розробки державних і місцевих програм підтримки ветеранів, освітніх курсів для цивільних, а також для формування політик, спрямованих на інтеграцію військових у соціальне середовище.

Аналіз наукових джерел та практичних досліджень засвідчує, що успішна реадaptaція військовослужбовців залежить не лише від їхніх індивідуально-психологічних ресурсів і професійної допомоги спеціалістів, а й від рівня

готовності цивільного населення до взаємодії. Громади, у які повертаються військовослужбовці, мають бути психологічно підготовленими до прийняття цих людей, розуміння їхніх потреб та особливостей поведінки.

Найважливішими чинниками, що визначають готовність цивільних до взаємодії з військовослужбовцями, є:

когнітивний компонент – поінформованість про специфіку бойового досвіду, можливі психоемоційні стани та труднощі військовослужбовців;

емоційний компонент – здатність до емпатії, співпереживання, подолання упереджень і страхів;

поведінковий компонент – готовність до практичної підтримки, конструктивної комунікації та співпраці у соціальних і професійних середовищах.

Дослідження доводять, що недостатність одного з цих компонентів може зумовлювати виникнення конфліктів, ізоляцію військовослужбовців, поширення стереотипів і соціального відторгнення. Тому робота над підвищенням психологічної готовності цивільних має комплексний характер і передбачає: просвітницьку діяльність, тренінги толерантності та активного слухання, формування культури емпатійного спілкування, розвиток механізмів соціальної підтримки.

Практична значущість цієї проблеми полягає в тому, що рівень готовності цивільних безпосередньо впливає на швидкість та якість реінтеграції військових у громаду. Там, де суспільство демонструє відкритість і психологічну зрілість, військовослужбовці значно легше долають бар'єри адаптації, виявляють активність у професійній, соціальній та громадській сферах, що своєю чергою підвищує соціальну згуртованість.

Отже, психологічна готовність цивільного населення є важливою умовою ефективної реадaptaції військовослужбовців. Вона виступає не лише соціальною потребою, а й стратегічним ресурсом, адже забезпечує гармонізацію відносин у суспільстві, знижує ризик соціальних конфліктів та сприяє зміцненню національної безпеки. Успішна реалізація програм психологічної підготовки

цивільних дозволить створити атмосферу довіри й підтримки, що є необхідною основою для побудови стійкого та згуртованого суспільства в умовах післявоєнного відновлення України.

Встановлено, що підвищення психологічної готовності цивільних можливе лише за умови системної роботи на кількох рівнях: освітньому (інформаційні кампанії, тренінги), соціальному (створення майданчиків для взаємодії), та психологічному (формування навичок ефективної комунікації та розуміння травматичного досвіду).

Розроблені в межах роботи рекомендації спрямовані на:

- підвищення рівня обізнаності цивільних щодо особливостей адаптації військових;
- розвиток соціальних програм, що сприяють безпосередньому контакту між військовослужбовцями та громадою;
- впровадження психологічної освіти для зниження бар'єрів у спілкуванні;
- формування культури підтримки та поваги до захисників у повсякденному житті.

Для органів місцевого самоврядування та громад слід:

- впроваджувати програми психопросвіти серед населення про особливості повернення військових до мирного життя;
- створювати локальні центри психологічної підтримки для військовослужбовців та їхніх сімей, відкриті також для цивільних;
- організовувати спільні культурні, освітні та спортивні заходи, що сприятимуть зміцненню соціальних зв'язків між військовослужбовцями та громадою.

Для освітніх закладів:

- включати у навчальні курси елементи психопросвіти, що формують у молоді розуміння проблем військовослужбовців і навички конструктивної комунікації;

- проводити тренінги з емпатії, активного слухання, ненасильницького спілкування для учнів і студентів;

- розвивати студентське волонтерство у сферах допомоги військовослужбовцям та їхнім сім'ям.

Для роботодавців і кадрових служб:

- здійснювати підготовку персоналу до роботи з військовослужбовцями, пояснюючи можливі труднощі у спілкуванні та адаптації;

- створювати дружнє робоче середовище, що сприяє інтеграції військовослужбовців у трудовий колектив;

- розробляти внутрішні програми наставництва «військовослужбовець – колектив», які допоможуть знизити рівень ізоляції та підвищити взаємну довіру.

Для громадських організацій та волонтерських ініціатив:

- організовувати інформаційні кампанії проти стигматизації військовослужбовців, спрямовані на руйнування стереотипів і негативних міфів;

- проводити тренінги та групові заняття для цивільних і військових з метою підвищення рівня взаєморозуміння;

- підтримувати створення груп взаємодопомоги за принципом «військовослужбовці допомагають військовослужбовцям» та «груда допомагає військовослужбовцям».

Для сімей військовослужбовців:

- брати активну участь у програмах психологічної підтримки, навчатися методам ефективної комунікації та зниження конфліктності;

- забезпечувати тепле емоційне середовище та підтримку в побуті, що є основою для швидшої реадaptaції;

- у разі потреби звертатися до спеціалістів (психологів, психотерапевтів) для отримання професійної допомоги.

Реалізація зазначених рекомендацій сприятиме створенню умов для більш гармонійної взаємодії військових і цивільних, забезпечить зниження соціальної

напруги та підвищення рівня згуртованості українського суспільства. Водночас системний підхід до формування психологічної готовності цивільних стане запорукою успішної реадаптації військовослужбовців і важливим елементом післявоєнного відновлення держави.

Таким чином, підвищення рівня психологічної готовності цивільних виступає важливим елементом успішної інтеграції військовослужбовців, зменшення соціальної напруги та побудови здорового, єдиного соціуму, здатного підтримати тих, хто пройшов крізь випробування війною.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авер'янова, Г. М. Психологія спілкування: теорія та практика. – Київ: Ніка-Центр, 2021.
2. Авер'янова, Г. М. Соціальна адаптація військовослужбовців: психологічні аспекти. – Київ: Ніка-Центр, 2020.
3. Адаптація та реінтеграція ветеранів в Україні: проблеми та шляхи їх вирішення / За ред. О. С. Литвиненка. – Київ: НаУКМА, 2021. – 156 с.
4. Адаменко, О. М. Психологічна реадаптація учасників бойових дій: методичний посібник. – Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. – 124 с.
5. Артеменко А., Батаєва К. Мілітарна ідентичність та соціальна адаптація ветеранів АТО/ООС: монографія. Харків: Видво ХГУ «НУА», 2022. 192 с.
6. Атапіна С. В. Реадаптація військовослужбовців: соціально-психологічні аспекти. – К.: НАВС, 2021. – 128 с.
7. Бендас Т. В. Конфліктологія. – Київ: Центр учбової літератури, 2020.
8. Бодальов, О. О. (2003). Психологія міжособистісного спілкування. К.: Академія.
9. Бондаренко, О. Ф. Психологічна допомога особам, які пережили травматичні події. – Харків: Основа, 2019. – 156 с.
10. Бойко, О. В. Психологічна реадаптація учасників бойових дій: проблеми та перспективи // Психологія і суспільство. – 2020. – №3. – С. 45–52.
11. Бочарова, Н. В. (2021). Психологічні аспекти реадаптації учасників бойових дій. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка.
12. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій в системі соціальних служб : дис. ... д-ра. пед. н. : 13.00.05. Хмельницький, 2018. 559 с.
13. Бурдейна Н. Бар'єри адаптації ветеранів у малих громадах // DW.com. – 2024. – 2 червня. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.dw.com/>

14. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словник-довідник з психології. – Київ: Вища школа, 2016. – 536 с.
15. Бойко О. В. Соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій. – Київ: Либідь, 2020.
16. Бойко С. І. (2022). Роль громади у процесі соціальної адаптації військовослужбовців. Громадянське суспільство, №3, 54–60.
17. Васильєва, Н. Ю. Депресивні та тривожні стани у ветеранів бойових дій: психологічна допомога. // Психологія і суспільство. – 2020. – №2. – С. 55–63.
18. Васильєва, Н. Ю. Реадаптація військовослужбовців: психологічні механізми та соціальні фактори. // Психологія і суспільство. – 2020. – №4. – С. 77–85.
19. Верховна Рада України. (2014). Закон України “Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту”.
20. Власенко, Л. М. (2020). Соціальні установки та психологічна готовність цивільних до взаємодії з ветеранами. Психологія і суспільство, 2(78), 114–121.
21. Ворона П. В. Шляхи соціальної реабілітації учасників українськоросійської війни на сході України: зарубіжний досвід. Вісник НУЦЗ України. Серія: Державне управління. 2018. С. 109–120.
22. Вус В. І. Терапевтичний потенціал малих груп у збереженні психічного здоров'я учасників бойових дій на сході України: аксіологічний підхід. Наукові студії із соціальної та політичної психології: зб. статей. Київ: Талком, 2019. Вип. 43 (46). С. 95–106.
23. Дьоміна Г. А. Як уберегти воїна АТО від самогубства на війні та вдома. Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії: збірник матеріалів, доповідей Всеукр. науковопрактичної конференції (28 лют. 2018, м. Маріуполь). Маріуполь: ДонДУУ, 2018. С. 229–231.
24. Долбецький І. О. Посттравматичне зростання та його роль у реабілітації ветеранів. – Одеса: Фенікс, 2023. – 132 с.

25. Дрозд, О. А. (2019). Методи психодіагностики у вивченні готовності цивільних до соціальної взаємодії. Харків: Право.
26. Дубровська, Є. О. Соціальна інтеграція ветеранів: міжнародний досвід та українські реалії // Соціальна робота в Україні: теорія і практика. – 2021. – № 1. – С. 45–53.
27. Гест А., Панайоту О., Піссарідіс Х., Чериба Н. Реінтеграція ветеранів АТО та ООС / СІЧЕНЬ 2022 – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://api.scoreforpeace.org/storage/pdfs/REP\\_DGEUkr21\\_Vets-Report\\_FIN\\_UKR.pdf](https://api.scoreforpeace.org/storage/pdfs/REP_DGEUkr21_Vets-Report_FIN_UKR.pdf)
28. Головка Л. С. Психологічні особливості адаптації учасників бойових дій до мирного життя // Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту. Серія: Психологічні науки. – 2020. – Вип. 4(7). – С. 23–30.
29. Гребенюк Т. П., Шевченко С. В. Реадаптація учасників бойових дій: соціально-психологічний аспект. – Харків: Міленіум, 2019. – 192 с.
30. Єна А. І. Актуальність і організаційні засади медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. Науковий журнал МОЗ України. 2014. № 1. С. 5–16.
31. Захаров А. І. Психологічна реабілітація учасників бойових дій. – Харків: ХНУ імені Каразіна, 2020. – 156 с.
32. Захаров, А. І. (2016). Психологічна допомога ветеранам бойових дій. Київ: Логос.
33. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
34. Іваненко Т. Повернення героя: як громада зустріла ветерана // Українська правда. – 2024. – 12 червня. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.pravda.com.ua/>
35. Іванова І. О. Соціально-психологічна підтримка ветеранів АТО: український та міжнародний досвід. – Львів: Світ, 2019. – 132 с.
36. Ільїна, М. М. (2019). Соціальна адаптація військовослужбовців після участі в бойових діях. Харків: ХНУВС.

37. Кабінет Міністрів України. Національна стратегія розбудови системи психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. – Київ: КМУ, 2022.
38. Карамушка Л. М. Психологія управління. – К.: Каравела, 2017.
39. Карпенко, З. С. Мотивація як чинник соціальної реінтеграції ветеранів. // Психологічні науки: проблеми і здобутки. – 2020. – №2. – С. 66–73.
40. Коваль О. В. Готовність громад до соціальної підтримки ветеранів: соціологічне дослідження // Соціологія: теорія, методи, маркетинг. – 2022. – №2. – С. 45–52.
41. Ковальчук, О. М. Психологічна ідентичність ветеранів у процесі соціальної інтеграції. // Актуальні проблеми психології. – 2022. – Т. 16, вип. 5. – С. 101–109.
42. Кокур, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С. Психологічна адаптація учасників АТО до умов мирного життя: метод. посіб. – Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2018. – 112 с.
43. Корнієнко, Л. В. Агресивність у ветеранів: психологічні механізми та корекція. – Київ: Наук. думка, 2020.
44. Кочарян О. М. Теорія та практика психологічного консультування. – Київ: Центр навчальної літератури, 2021. – 312 с.
45. Котик І. Як соціальні служби працюють із ветеранами на рівні громади // ZN.UA. – 2024. – 19 жовтня. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zn.ua/>
46. Кравченко О. В. Впровадження соціально-психологічного тренінгу в умовах адаптації військовослужбовця до навколишнього цінніснонормативного середовища. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2014. Вип. 15. С. 104–113.
47. Краченко К. О., Тімченко О. В., Ширококов Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців учасників антитерористичної операції: монографія. Харків: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 256 с.

48. Кризові стани в сучасних умовах: діагностика, корекція та профілактика / під ред. Л. М. Юр'євої. Київ: ТОВ «Галерея Принт», 2017. 174 с.
49. Лактіонова, Г. М. (2020). Психологічна реадаптація учасників бойових дій: методичні рекомендації. К.: НІСД.
50. Лазос Г. П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. Актуальні проблеми психології. 2016. Т. І. Вип. 45. С. 120–127.
51. Лазуренко, Б. С. (2020). Психологічна підтримка учасників бойових дій: теорія і практика. Харків: Фоліо.
52. Леві, В. А. (2001). Мистецтво бути іншим. Київ: Основи.
53. Литвиненко Л. В. Психологічна реадаптація військовослужбовців: теорія і практика. – Харків, 2021.
54. Литвиненко, І. В. *Комунікативна компетентність у соціальній роботі*. - Харків: Фоліо, 2020. Луцька міська рада. Програма “Ветеран в громаді”: результати реалізації. – 2025. – [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <https://www.lutskrada.gov.ua/>
55. Міністерство у справах ветеранів України. (2023). Аналітична довідка про стан реадаптації військовослужбовців. Київ.
56. Міністерство у справах ветеранів України. (2023). Звіт про стан реінтеграції ветеранів. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://mva.gov.ua>
57. Міністерство у справах ветеранів України. Ініціативи з підтримки ветеранів на місцях. – 2025. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mva.gov.ua/>
58. Міністерство у справах ветеранів України. Офіційна сторінка [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mva.gov.ua/>
59. Міністерство у справах ветеранів України. Платформа підтримки ветеранів. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mva.gov.ua/>
60. Михайлов Б. В., Сердюк О. І., Галагенко О. О., Галагенко В. В., Вашкїте І. Д. Особливості перебігу посттравматичного стресового розладу у демобілізованих учасників АТО, які перебувають на реабілітації в санаторно-

курортних умовах. Український вісник психоневрології. 2016. Т. 24. Вип. 2. С. 69–73.

61. Мурашова Н. С., Коваленко Р. Ю. Психологія війни та миру. – К.: Центр учбової літератури, 2020. – 198 с.

62. Національний інститут стратегічних досліджень. Соціальна адаптація ветеранів: виклики та можливості. – Київ, 2020.

63. Оніщенко, Н. М. (2022). Реінтеграція ветеранів: сучасні виклики та шляхи вирішення. Право України, 4(1), 72-81.

64. NGO "Veteran Hub". Програма ментального здоров'я для ветеранів. – 2025. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://veteranhub.org.ua/>

65. Панок Н. І. Соціально-психологічна допомога в умовах кризових ситуацій. –К.: 2019.

66. Петренко, Ю. В. Соціально-психологічні аспекти адаптації військовослужбовців після повернення із зони бойових дій // Психологія і суспільство. –2020. – № 2. – С. 89–97.

67. Про адаптацію учасників бойових дій: Закон України від 14.01.2015 №123-VIII. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua>

68. Проект «Громада, дружня до ветеранів» – ІСАР Єднання, 2023. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ednannia.ua>

69. Радіо Свобода. Психологічна адаптація військових: досвід громад // Радіо Свобода. – 2025. – 3 березня. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.radiosvoboda.org/>

70. Розенберг М. Ненасильницьке спілкування. Мова життя. – Київ: КМ-Букс, 2016.

71. Савчук, С. Ю. (2020). Психологічна допомога учасникам бойових дій. Львів: Вид-во ЛНУ.

72. Сайдак, В. І. (2021). Психосоціальна підтримка ветеранів в Україні. Львів: ЛНУ ім. І. Франка.

73. Синяк І. О. Психотерапевтична допомога військовим: когнітивно-поведінковий підхід. – Львів: Психея, 2022. – 176 с.

74. Смирнова О. П., Орловська О. А. Сімейна адаптація учасника бойових дій в умовах мирного життя. Соціальна психологія. Юридична психологія. 2021. Вип. 27. С. 214-218

75. Столярова, О. В. (2018). Реінтеграція ветеранів в українське суспільство: проблеми та перспективи. Київ: КУП НАНУ.

76. Ставицька, С. О. (2021). Соціально-психологічні аспекти адаптації ветеранів до цивільного життя. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*, 39, 112–120.

77. Титаренко, Т. М. Посттравматичне зростання та його ресурси. – Київ: Інститут соціальної та політичної психології, 2019.

78. Ткаченко, О. О. Апатія як психологічний стан у ветеранів війни. // Психологічний часопис. –2021. – №1. – С. 45-53.

79. Узагальнені результати анкетування та напівструктурованих інтерв'ю з учасниками дослідження (2025). – НДІ соціальної психології, внутрішнє дослідження. - Неопубліковане джерело.

80. Україна. Закон. Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту: Закон України від 22 жовт. 1993 р. № 3551-ХІІ // Відомості Верховної Ради України. –1993. -№ 45. – Ст. 425.

81. Узагальнені результати анкетування та напівструктурованих інтерв'ю з учасниками дослідження (2025). – НДІ соціальної психології, внутрішнє дослідження. -Неопубліковане джерело.

82. Хміляр О. С. Психологічна допомога військовослужбовцям та їх сім'ям. – Житомир, 2020.

83. Чепелева Н. В. Психологія життєвої кризи. – К.: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2015.

84. Шаповал І. В. Системна сімейна терапія: основи та практики. – Київ: Либідь, 2020. – 208 с.

85. Шестопалова Л. Ф. Почуття провини у ветеранів бойових дій: психотерапевтичні стратегії. – Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2021.

86. Яблонська Т. М., Дембицька Н. М. Адаптація до цивільного життя військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали II Міжнар. наук-практ. конф. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка 2017. С. 193-200.
87. Якубова Л. Структурно-функціональна модель соціальної реабілітації осіб, що повернулись із зони АТО. Молодь і ринок. 2017. №5 (148). С. 50–54.
88. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5®). – Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2013.
89. Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-314.
90. Dandeker C., French C. Transition of military personnel to civilian life: the UK perspective. // *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. – 2017. – 24(6). – P. 453-460.
91. Elnitsky, C. A., Fisher, M. P., & Blevins, C. L. (2017). Military service member and veteran reintegration: A critical review and adapted ecological model. *American Journal of Orthopsychiatry*, 87(2), 114-128.
92. Everly G.S., Lating J.M. *The Johns Hopkins Guide to Psychological First Aid*. – Baltimore: JHU Press, 2017.
93. Figley, C. R. *Families under the stress of war*. New York: Routledge, 2017.
94. Herman J. L. *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence - from Domestic Abuse to Political Terror*. – New York: Basic Books, 2015. - 336 p.
95. Hendin, H., Haas, A. P. Suicide and guilt as manifestations of PTSD in Vietnam combat veterans. *American Journal of Psychiatry*. – 1991. – Vol. 148(5). – P. 586-591.
96. Hoge, C. W., Riviere, L. A., Wilk, J. E., Herrell, R. K., & Weathers, F. W. The prevalence of post-traumatic stress disorder among U.S. combat veterans: A meta-analysis. *Journal of Traumatic Stress*. – 2014. – Vol. 27(1). – P. 10-18.

97. IASC. Настанови з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайних ситуацій. – Женева: Inter-Agency Standing Committee, 2007 (оновл.).
98. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
99. Maddi, S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*. – 2006. – Vol. 1(3). – P. 160-168.
100. Munroe, J. F. (2006). *The Eight Battlefield Skills and the Five Core Needs: Understanding Veterans' Reintegration Challenges*. Boston: Veterans' Transition Research Institute.
101. Reger G.M., Etherage H.A. Civilian Perceptions of Veterans. // *Military Psychology*. – 2019. – Vol. 31(3). – P. 185-192.
102. Resnik, L., Bradford, D. W., et al. (2009–2012). *Community Reintegration of Service Members (CRIS); CRIS-CAT*.
103. Sayer, N. A., Friedemann-Sánchez, G., Spont, M., Murdoch, M., Parker, L. E., & Rosenheck, R. (2010). A qualitative study of determinants of PTSD treatment initiation in veterans. *Psychiatry*, 73(3), 238–255.
104. Shay, J. (1994). *Achilles in Vietnam: Combat Trauma and the Undoing of Character*. New York: Scribner.
105. Selye, H. *Stress without distress*. – New York: New American Library, 1974.
106. WHO. *Clinical Practice Guideline for the Treatment of PTSD*. – Washington, DC: American Psychological Association, 2017.
107. WHO. *Mental Health Atlas 2020*. – Geneva: World Health Organization, 2021.
108. WHO (2013). *Guidelines on the management of conditions specifically related to stress*. Geneva: World Health Organization.
109. WHO. *mhGAP Humanitarian Intervention Guide (HIG)*. – Geneva: World Health Organization, 2015.

**Додаток 1**

*Шановний(а) учасник(ця) опитування!*

Прошу Вас відповісти на запитання, які допоможуть у вивченні рівня обізнаності та готовності цивільного населення до взаємодії з військовослужбовцями. Анкетування анонімне. Усі відповіді будуть використані виключно для наукових цілей.

**Блок 1. Рівень поінформованості**

1. Чи знаєте Ви, хто такі учасники бойових дій?

*Так / Частково / Ні*

2. Чи ознайомлені Ви з державними або громадськими програмами підтримки військовослужбовців?

*Так, добре знайомий / Частково / Ні*

3. Чи знаєте Ви про діяльність ветеранських організацій у Вашому регіоні?

*Так / Ні / Вперше чую*

**Блок 2. Соціальні установки**

4. Як Ви вважаєте, військовослужбовці потребують особливого ставлення з боку суспільства?

*Так / Ні / Важко відповісти*

5. Як би Ви охарактеризували своє ставлення до військовослужбовців?

*Повага / Байдужість / Обережність / Страх / Інше*

6. Чи вважаєте Ви, що військовослужбовці легко адаптуються до мирного життя?

*Так / Частково / Ні*

**Блок 3. Страх**

7. Чи відчуваєте Ви тривогу чи страх у спілкуванні з військовослужбовцями?

*Так / Іноді / Ні*

8. Які саме побоювання у Вас виникають щодо взаємодії з військовослужбовцями?

*Агресія / Нестабільність / Відсутність тем для розмови / Інше*

**Блок 4. Бар'єри у спілкуванні**

9. Що, на Вашу думку, заважає Вам вільно спілкуватися з військовослужбовцями?

*Не знаю, як поводитися / Вони закриті / Немає інтересу / Інше*

10. Чи відчуваєте Ви бар'єр при першому контакті з військовослужбовцями?

*Так / Іноді / Ні*

11. Як Ви думаєте, хто більше уникає спілкування – Ви чи сам військовослужбовець?

*Я / Ветеран / Обоє / Ніхто*

### **Блок 5. Емоційне сприйняття**

12. Які емоції Ви найчастіше відчуваєте, коли дізнаєтеся, що людина є військовослужбовцем?

*Повага / Співчуття / Страх / Байдужість / Інше*

13. Чи вважаєте Ви, що військовослужбовці стикаються з емоційним відчуженням у суспільстві?

*Так / Частково / Ні*

14. На Вашу думку, як суспільство загалом емоційно реагує на військовослужбовців?

*З вдячністю / З тривогою / З нерозумінням / Байдужо /*

### **Додатково (за бажанням):**

Ваш коментар, побажання або думки щодо теми:

.....  
 .....  
 .....

---

*Дякуємо за участь!*

**Додаток 2**

Відкриті запитання до респондентів:

1. Як ви оцінюєте рівень готовності вашої громади/колективу до взаємодії з військовослужбовцями?
2. З якими труднощами найчастіше стикаються військовослужбовці під час повернення до цивільного життя?
3. Як змінилося ваше особисте ставлення до військовослужбовців після безпосереднього спілкування з ними?
4. Які форми підтримки, на вашу думку, є найефективнішими у роботі з військовослужбовцями?
5. Чи відчуваєте ви нестачу знань чи ресурсів для ефективної взаємодії з військовослужбовцями?
6. Які ініціативи на місцевому рівні, на вашу думку, могли б покращити інтеграцію військовослужбовців у суспільство?
7. Чи були у вас випадки конфліктів чи непорозумінь у спілкуванні з військовослужбовцями? Якщо так, то з чим вони були пов'язані?
8. Що, на вашу думку, повинна змінити держава або громада у підходах до реадптації військовослужбовців?

**Додаток 3****Вправа «Активне слухання» (для цивільних)**

Мета: формування навичок безоціночного сприйняття співрозмовника.

Опис: учасники працюють у парах. Один розповідає історію (3–4 хв), інший лише слухає та відтворює основний зміст без оцінок. Потім ролі змінюються.

Очікуваний результат: підвищення рівня емпатії, розвиток комунікативної компетентності.

**Вправа «Безпечне місце» (для військових)**

Мета: зниження рівня тривожності та створення відчуття внутрішньої стабільності.

Опис: під керівництвом психолога учасники виконують візуалізацію простору, де вони почуваються у безпеці. Після вправи проводиться обговорення.

Очікуваний результат: розвиток навичок саморегуляції, формування внутрішніх ресурсів.

**Вправа «Коло довіри» (спільна)**

Мета: формування атмосфери підтримки та згуртованості.

Опис: учасники стають у коло та по черзі діляться тим, за що вдячні іншим членам групи. Завершується вправа спільним рукостисканням.

Очікуваний результат: зниження бар'єрів між військовими та цивільними, формування довіри.

**Тренінг «Подолання стресу» (змішана група)**

Етапи:

1. Дихальні вправи.
2. Прогресивна м'язова релаксація.
3. Візуалізація «потоків енергії».
4. Обговорення результатів.

Очікуваний результат: зниження психоемоційного напруження, формування навичок самодопомоги.

## Додаток 4

**Пам'ятка "Як підтримати військовослужбовця без шкоди собі"**

**Мета:** допомогти близьким підтримувати ветерана, зберігаючи власні ресурси.

<b>Що можна:</b>	<b>Що не варто:</b>	<b>Для себе:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- слухати без оцінок;</li> <li>- пропонувати допомогу, але не нав'язувати;</li> <li>- визнавати емоції іншого;</li> <li>- зберігати стабільність у побуті.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- критикувати реакції ветерана;</li> <li>- говорити "тобі потрібно взяти себе в руки";</li> <li>- жертвувати своїм здоров'ям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- встановлюй особисті межі;</li> <li>- звертайся по підтримку;</li> <li>- дбай про своє фізичне й психічне здоров'я.</li> </ul>

## Додаток 5

Таблиця "Типові реакції військовослужбовців і як реагувати близьким"

<b>Реакція військовослужбовця</b>	<b>Можлива причина</b>	<b>Що може зробити близький</b>
Дратівливість, спалахи гніву	Гіперзбудливість, стрес	Зберігати спокій, не загострювати конфлікт
Уникнення спілкування	Внутрішній біль, бажання усамітнитись	Дати простір, але підтримувати зв'язок
Безсоння	Тривожність, нічні спогади	Запропонувати фахову допомогу, слухати
Закритість, емоційна відстороненість	Захисна реакція	Не тиснути, бути поруч без нав'язування

## Приклади програм підвищення адаптивності

### Програма 1. "Військовослужбовці і громада"

Мета: створити умови для соціальної інтеграції військовослужбовців через активну взаємодію з громадою.

Тривалість: 3 місяці.

Етапи:

1. Діагностика потреб військовослужбовців.
2. Організація серії зустрічей "Військова кав'ярня" (неформальні бесіди з представниками громади).

3. Спільні соціальні проєкти (благоустрій, волонтерство).

Очікуваний результат: зниження рівня соціальної ізоляції, покращення громадської взаємодії.

### Програма 2. "Повернення до професії"

Мета: сприяти працевлаштуванню та професійній реалізації військовослужбовців.

Тривалість: 6 місяців.

Етапи:

1. Індивідуальна профорієнтаційна діагностика.
2. Курси перекваліфікації (з урахуванням попиту на ринку праці).
3. Практика на підприємствах-партнерах.

Очікуваний результат: підвищення економічної самостійності та зменшення стресу через безробіття.

### Програма 3. "Сила в команді"

Мета: розвиток групової підтримки серед військовослужбовців.

Тривалість: 2 місяці.

Етапи:

1. Психологічні тренінги командної взаємодії.
2. Спільні спортивні та туристичні заходи.
3. Підтримка онлайн-групи взаємодопомоги.

Очікуваний результат: формування стабільних соціальних зв'язків і підвищення рівня довіри.

## Додаток 7

Система рекомендацій щодо підвищення адаптивності  
військовослужбовців та зміцнення їхніх соціальних зв'язків

№	Рекомендація	Очікуваний результат	Рівень впровадження
1	Проведення регулярної психологічної діагностики та індивідуальних консультацій	Раннє виявлення ПТСР, зниження тривожності, стабілізація емоційного стану	Державний, регіональний
2	Організація тренінгів стресостійкості, майндфулнес-практик та технік саморегуляції	Розвиток навичок подолання стресу, підвищення психологічної гнучкості	Регіональний, локальний
3	Створення інтеграційних центрів для ветеранів	Централізована допомога (психолог, соціальний працівник, юрист, HR)	Регіональний
4	Розвиток програм наставництва "ветеран для ветерана"	Підтримка новоприбулих ветеранів, обмін досвідом, зниження ізоляції	Локальний
5	Організація спільних культурних, спортивних та волонтерських заходів	Зміцнення соціальних зв'язків, руйнування упереджень	Локальний
6	Запровадження курсів перекваліфікації та профорієнтаційних консультацій	Професійна реалізація ветеранів, економічна незалежність	Державний, регіональний
7	Грантова підтримка для започаткування бізнесу	Розвиток ветеранського підприємництва, створення робочих місць	Державний
8	Підготовка інформаційних кампаній про потреби та можливості ветеранів	Підвищення обізнаності громадян, зменшення соціальної напруги	Державний, регіональний
9	Сімейні клуби взаємодопомоги та психологічне консультування родин	Підтримка сімейної інтеграції, зменшення конфліктів	Локальний

## Техніки активного слухання

1. Повна увага (відкладіть телефон і зосередьтеся виключно на співрозмовнику);
2. Підтримуйте зоровий контакт – це демонструє вашу зацікавленість і увагу.
3. Не перебивайте (дайте людині висловитися повністю, навіть, якщо це займає час).
4. Перефразуйте почуте ( Якщо я правильно розумію....)



## Звіт подібності

### Метадані

Назва організації

**Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi**

Заголовок

**Чорна І. \_магістерська робота**

Автор Науковий керівник / Експерт

**ЧорнаОлександр Непша**

підрозділ

**Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi**

### Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



**10802**  
Кількість слів



**90598**  
Кількість символів