

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри



Карсканова С. В.

(підпис)

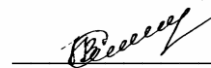
«___» _____ 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

**на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СОЦІАЛЬНОЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ
УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ**

Виконав: студент групи 6559МЗ



Мачечук Н.В.

(підпис)

Керівник роботи: к. психол. н.,

доцент кафедри психології



Чугуєва І.Є.

(підпис)

Миколаїв – 2025 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова****Навчально-науковий гуманітарний інститут**

Кафедра психології

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми

Литвиненко І.С.

(підпис)

« 5 » 09 2025 р.

ЗАВДАННЯ**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Студентці Мачечук Наталі Василівни

1. Тема роботи: «Психологічні чинники соціальної реінтеграції учасників бойових дій»

Керівник роботи к. психол. н., доцент Чугуєва Інна Євгеніївна

Затверджені наказом ректора № 967-уч від «5» вересня 2025 року

2. Термін подання роботи: 1 грудня 2025 р.

3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):

Теоретичні основи соціальної реінтеграції учасників бойових дій;

Емпіричне дослідження психологічних станів учасників бойових дій;

Психологічні підходи та практичні аспекти соціальної реінтеграції учасників бойових дій.

5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 16 слайдів, з висвітленням таких питань як об'єкт предмет, мета і завдання роботи (3 слайди), використані методи емпіричного дослідження (1 слайд), теоретичні узагальнення з теми дослідження (5 слайдів), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (6 слайдів), висновки (1 слайд).

7. Дата видачі завдання «5» вересня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1	Формулювання теми роботи	01.09.2025	
2	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	10.09.2025	Список використаної літератури має включати не менше 40 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	10.09.2025- 15.09.2025	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	15.09.2025- 30.09.2025.	Розділ 1. (15-20 сторінок)
5	Підготовка та проведення емпіричного дослідження (констатувальний експеримент).	30.09.2025- 10.10.2025	
6	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.10.2025 - 31.10.2025	Розділ 2. (15-20 сторінок)
7	Підготовка та проведення емпіричного дослідження (формувальний експеримент).	31.10.2025- 10.11.2025	
8	Написання Розділу 3. Подання на перевірку	10.11.2025- 22.11.2025	Розділ 3 (20-30 сторінок)
9	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку. Перевірка роботи на академічну доброчесність	22.11.2025- 25.11.2025	Загальний обсяг основного тексту роботи 40 – 50 сторінок.
10	Попередній захист кваліфікаційної роботи	25.11.2025- 28.11.2025	
11	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	28.11.2025- 01.12.2025	
12	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	01.12.2025- 08.12.2025	
13	Захист роботи	15.12.2025- 25.12.2025	

Студент

(підпис)

Мачечук Н.В.

Керівник роботи

(підпис)

Чугуєва І. Є.

АНОТАЦІЯ

Мачечук Н. В. Психологічні чинники соціальної реінтеграції учасників бойових дій Кваліфікаційна робота зі спеціальності 053 «Психологія», освітньої програми «Психологія». Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2025. 70 сторінок.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення психологічних чинників, що впливають на процес соціальної реінтеграції учасників бойових дій, а також розробка рекомендацій щодо покращення цього процесу.

Після опрацювання наукових джерел, до загального списку літератури було включено 63 позиції, з яких значна частина — сучасні українські та зарубіжні дослідження останніх п'яти років. Для досягнення мети застосовано комплекс методів: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел), емпіричні (опитування, психодіагностичні методики — опитувальник посттравматичних когніцій, шкала життєвої задоволеності, шкала суб'єктивного благополуччя, шкала тривожності Спілбергера–Ханіна та статистичні (описова статистика, кореляційний аналіз).

Емпіричне дослідження охопило 36 учасників бойових дій, всі чоловіки, вік респондентів від 24 до 51 року, термін участі в бойових діях від 8 місяців до 3 років. Проведені вимірювання за обраними психодіагностичними методиками показав психологічні особливості учасників бойових дій, які впливають на процес їх реінтеграції в цивільне життя. Негативні думки про світ і самозвинувачення, підвищений рівень тривожності, не задоволеність власним життям та низький рівень суб'єктивного благополуччя вказують на те, що для ефективної соціальної реінтеграції учасників бойових дій треба впроваджувати програму сприяння соціальній інтеграції.

Отримані дані показали, що соціальна реінтеграція учасників бойових дій є багатогранним процесом, що потребує комплексного підходу та координації зусиль держави, суспільства, родини та самих ветеранів.

Ключові слова: війна, ветерани, соціальна реінтеграція.

ANNOTATION

Machechuk N. V. Psychological Factors of Social Reintegration of Combatants. Qualification work on specialty 053 “Psychology”, educational program “Psychology”. Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding, 2025. 70 pages.

The aim of the study is the theoretical substantiation and empirical investigation of psychological factors influencing the process of social reintegration of combatants, as well as the development of recommendations for improving this process.

After processing scientific sources, a total of 63 references were included in the general list of literature, a significant part of which consists of contemporary Ukrainian and foreign studies from the last five years. To achieve the research aim, a комплекс of methods was applied: theoretical methods (analysis, synthesis, and generalization of scientific sources), empirical methods (survey and psychodiagnostic tools — the Posttraumatic Cognitions Questionnaire, the Satisfaction with Life Scale, the Subjective Well-Being Scale, and the Spielberger–Hanin Anxiety Scale), as well as statistical methods (descriptive statistics and correlation analysis).

The empirical study involved 36 combatants, all male, aged from 24 to 51 years, with combat experience ranging from 8 months to 3 years. Measurements conducted using the selected psychodiagnostic tools revealed psychological characteristics of combatants that influence the process of their reintegration into civilian life. Negative beliefs about the world and self-blame, increased levels of anxiety, dissatisfaction with life, and a low level of subjective well-being indicate that, for effective social reintegration of combatants, it is necessary to implement a program aimed at facilitating social integration.

The obtained data showed that the social reintegration of combatants is a multifaceted process that requires a comprehensive approach and coordination of efforts among the state, society, family, and the veterans themselves.

Key words: war, veterans, social reintegration.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ	
УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ.....	10
1.1. Поняття соціальної реінтеграції: сутність, структура та етапи.....	10
1.2. Особливості адаптації учасників бойових дій до мирного життя.....	16
1.3. Фактори, що впливають на успішність реінтеграції.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТАНІВ	
УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ.....	46
2.1. Організація дослідження та опис використаних методик.....	46
2.2. Результати дослідження та їх інтерпретація.....	47
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ	
СОЦІАЛЬНОЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ.....	54
3.1. Досвід соціальної реінтеграції ветеранів у різних країнах світу.....	54
3.2. Аналіз існуючих програм реінтеграції в Україні: досягнення та проблеми.....	61
3.3. Практичні рекомендації щодо вдосконалення психологічної підтримки та реінтеграційних програм.....	69
ВИСНОВКИ.....	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	79

ВСТУП

Актуальність теми. Участь у бойових діях має глибокий вплив на психологічний стан військовослужбовців, що повертаються до мирного життя. Відповідно, соціальна реінтеграція учасників бойових дій є важливою проблемою не лише для державних структур, а й для соціальних служб, психологів та громадських організацій. Психологічні чинники, які впливають на цей процес, визначають успіх або неуспіх адаптації ветеранів до нових умов життя. Розвиток ефективних методів підтримки таких осіб є необхідним для збереження їх психічного здоров'я та полегшення соціальної інтеграції. Тому дослідження психологічних аспектів реінтеграції є надзвичайно актуальним в умовах постійних військових конфліктів та зростаючої кількості учасників бойових дій.

Значення досліджуваної проблеми. Розуміння психологічних факторів, які впливають на реінтеграцію ветеранів до цивільного життя, має важливе значення для розробки ефективних соціальних та психологічних програм підтримки. Рішення цієї проблеми сприятиме не лише покращенню адаптації ветеранів, а й зменшенню рівня посттравматичного стресового розладу (ПТСР), зниженню соціальної напруги та підвищенню загального рівня психічного здоров'я у суспільстві.

Об'єктом дослідження є соціальна реінтеграція учасників бойових дій в цивільне життя.

Предметом дослідження є психологічні чинники, що впливають на процес соціальної реінтеграції учасників бойових дій.

Метою даного дослідження є вивчення психологічних чинників, що впливають на процес соціальної реінтеграції учасників бойових дій, а також розробка рекомендацій щодо покращення цього процесу.

Для досягнення мети були поставлені наступні **завдання**:

- Аналіз теоретичних підходів до соціальної реінтеграції та психологічної адаптації ветеранів.

- Вивчення основних психологічних чинників, які впливають на процес соціальної реінтеграції учасників бойових дій.
- Емпіричне дослідження психологічних особливостей учасників бойових дій, що впливають на процес соціальної реінтеграції.
- Розробка рекомендацій для психологів і соціальних працівників щодо підтримки ветеранів.

У роботі використовуються такі **методи дослідження**: аналіз літератури та нормативно-правових актів; кейс-метод для вивчення успішних практик соціальної реінтеграції; метод порівняння для аналізу підходів до реінтеграції в різних країнах; контент-аналіз матеріалів соціальних програм та ініціатив. Для проведення емпіричного дослідження використані методики: Опитувальник посттравматичних когніцій (Posttraumatic Cognitions Inventory, РСТІ); шкала життєвої задоволеності (SWLS); шкала суб'єктивного благополуччя Г. Перуе-Бадю та Г. Мендельсн; шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI). Для перевірки статистичної значущості отриманих результатів використаний метод математичної статистики непараметричний критерій Пірсона.

Вибірку досліджуваних осіб склали 36 учасників бойових дій, всі чоловіки, вік респондентів від 24 до 51 року, термін участі в бойових діях від 8 місяців до 3 років.

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні та розширенні понять соціальної реінтеграції, а також у вивченні психологічних аспектів адаптації учасників бойових дій.

Практичне значення роботи полягає в розробці рекомендацій для фахівців соціальних служб та психологів, які працюють з ветеранами, а також у пропозиціях для вдосконалення існуючих програм реінтеграції в Україні. Це дозволить підвищити ефективність допомоги учасникам бойових дій у процесі адаптації до цивільного життя та знизити ризики розвитку психічних захворювань.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел, що налічує 63 найменувань. Текст
Обсяг тексту роботи становить 70 сторінок. Робота містить 6 таблиць і 6
рисуноків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

1.1. Поняття соціальної реінтеграції: сутність, структура та етапи

Соціальна реінтеграція — це процес повернення індивіда або соціальної групи до повноправного і активного функціонування в соціумі після тривалого періоду ізоляції, соціальної депривації чи інших форм виключення з нормальної життєдіяльності. У випадку учасників бойових дій реінтеграція означає відновлення їх соціальних ролей, адаптацію до цивільного життя та створення умов для нормальної взаємодії з оточуючими. Це не лише повернення до суспільства, а й здатність особи адаптуватися до змін у соціальному середовищі, прийняти нові соціальні норми, ролі та знову стати продуктивною частиною спільноти. Важливим аспектом є психологічний компонент цього процесу, оскільки часто ветерани стикаються з психоемоційними труднощами, такими як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія та соціальна ізоляція, що можуть перешкоджати ефективній реінтеграції [26, с. 254-267].

Структура соціальної реінтеграції включає кілька важливих компонентів, кожен з яких має свій вплив на успішність цього процесу. Першим компонентом є психологічна реінтеграція, яка передбачає відновлення психоемоційного стану ветеранів, подолання психологічних травм, розв'язання проблем, пов'язаних з ПТСР, а також розвиток стратегій подолання стресу. Важливим є надання психологічної підтримки, а також участь у групах взаємодопомоги. Другим компонентом є соціальна реінтеграція, яка включає адаптацію до соціальних норм, прийняття та відновлення соціальних ролей у родині, на роботі та в громадському житті. Включає повернення до нормальних соціальних відносин, відновлення контактів з родиною, друзями, суспільством, а також здобуття нових соціальних навичок. Третій компонент — економічна реінтеграція, яка

передбачає повернення до трудової діяльності, працевлаштування, забезпечення гідного рівня життя для ветеранів. Важливою є допомога у перекваліфікації, професійному зростанні та адаптації до змін на ринку праці. Четвертим компонентом є юридична реінтеграція, яка забезпечує правовий захист ветеранів, допомогу в оформленні пенсій, пільг, а також вирішення юридичних питань, які можуть виникати під час повернення до цивільного життя [32, с. 239-246].

Процес соціальної реінтеграції учасників бойових дій можна умовно поділити на кілька етапів, кожен з яких має свою специфіку та потребує відповідного підходу. Перший етап — це психологічна адаптація, на якому важливим є перше відновлення контакту ветеранів з реальністю, адаптація до змін у соціумі після війни. Це може включати лікування психічних травм (ПТСР, депресії), роботу з емоційними переживаннями та стресом. Ветерани можуть мати труднощі з соціальною адаптацією, тому важливо проводити індивідуальну та групову психологічну роботу. Другий етап — соціальна адаптація, який включає відновлення соціальних зв'язків з родиною, друзями та суспільством. Ветерани можуть відчувати себе чужими в цивільному житті, тому важливо допомогти їм налагодити взаєморозуміння в родинних та соціальних відносинах. Під час цього етапу важливими є соціальні програми, які пропонують підтримку ветеранам, допомагають їм соціалізуватися через волонтерство, соціальні групи або роботу. Третій етап — економічна реінтеграція, коли ветеранам необхідно знайти місце на ринку праці. Це може включати перекваліфікацію, допомогу в пошуку роботи або започаткування власної справи. На цьому етапі важливо забезпечити ветеранів необхідними навичками для їх успішного повернення до трудової діяльності, що також є частиною їх економічної незалежності. Четвертий етап — правове забезпечення, яке включає доступ до правових послуг, таких як оформлення пільг, пенсій, вирішення питання з власністю та інші юридичні аспекти. Оскільки ветерани можуть зіткнутися з труднощами в цій сфері, держава та громадські організації повинні надати їм допомогу у вирішенні правових

питань, пов'язаних з їх статусом. П'ятий етап — самореалізація, на якому ветерани можуть почати розвиватися в нових соціальних умовах, реалізуючи свій потенціал у цивільному житті. Це може включати участь у громадських ініціативах, творчих проектах, отримання нових навичок, створення сім'ї та інші аспекти особистісного розвитку [11, с. 5-16].

Соціальна реінтеграція учасників бойових дій є складним і багатоступінчатим процесом, який вимагає комплексного підходу. Важливо, щоб на кожному етапі адаптації ветерани отримували необхідну підтримку не лише з боку держави, але й з боку громадських організацій, психологів і соціальних працівників. Успішна реінтеграція має на меті не лише повернення до мирного життя, а й створення умов для нормального функціонування ветеранів у соціумі, забезпечення їхнього психоемоційного благополуччя та економічної стабільності. Соціальна реінтеграція учасників бойових дій є не лише важливою частиною їх адаптації до цивільного життя, а й ключовим елементом для забезпечення стабільності в суспільстві. Під час війни люди переживають не тільки фізичні, але й глибокі психологічні та соціальні травми, які можуть залишатися з ними на довгий час після повернення додому. Зважаючи на це, важливою складовою реінтеграційного процесу є постійна підтримка ветеранів з боку державних та громадських структур, а також надання їм можливості для самоідентифікації і налаштування на мирне життя. Вони повинні відчувати, що їхні зусилля та жертви під час війни мають значення, і що вони є важливою частиною суспільства, що готове прийняти їх назад [17, с. 289-299].

Окрім цього, важливим етапом є створення спеціалізованих програм реінтеграції, які б враховували індивідуальні потреби кожного ветерана. Адже реінтеграція не є стандартним процесом і часто потребує індивідуального підходу, оскільки кожен учасник бойових дій має свій унікальний досвід, потреби та труднощі. Це включає психотерапевтичні програми, навчання, професійну допомогу, а також психологічну підтримку для родин ветеранів. Такі програми мають забезпечити не лише матеріальну допомогу, але й

сприяти моральному та емоційному відновленню ветеранів, їх соціалізації та інтеграції в суспільство на рівних правах. Слід також зазначити, що соціальна реінтеграція не повинна обмежуватись лише адаптацією ветеранів до звичайного цивільного життя. Важливим аспектом є залучення ветеранів до активної громадянської діяльності. Їхній досвід і знання можуть стати цінними для розвитку різних соціальних проєктів, програм волонтерства, громадських ініціатив. Таким чином, реінтеграція може сприяти розвитку не лише окремих осіб, але й усього суспільства, де ветерани стають не лише отримувачами допомоги, а й активними учасниками змін [25, с. 304].

Процес соціальної реінтеграції учасників бойових дій є не лише індивідуальним, але й суспільним завданням. Успішна реінтеграція ветеранів допомагає уникнути негативних наслідків для суспільства, таких як соціальна ізоляція, злочинність, безробіття чи проблеми з психічним здоров'ям. Якщо ветерани не отримують необхідної підтримки, це може призвести до посилення конфліктів, погіршення соціальних відносин та підвищення рівня стресу в їхніх родинах. Тому важливо, щоб держава та громадські організації активно сприяли створенню інфраструктури, яка б забезпечувала ветеранів не лише необхідними матеріальними ресурсами, але й психологічною підтримкою, доступом до медичних послуг, можливістю відновлення соціальних зв'язків та інтеграції в робочий процес. Соціальна реінтеграція також має великий вплив на зміцнення національної ідентичності та соціальної згуртованості. Учасники бойових дій, повертаючись до цивільного життя, стають важливою частиною процесів, що сприяють розвитку демократичних цінностей та національного єднання. Їх досвід, знання та відданість країні можуть стати значущим ресурсом для формування здорового громадянського суспільства, що враховує потреби та інтереси різних соціальних груп.

Додатково, ефективна соціальна реінтеграція також передбачає навчання суспільства правильному ставленню до ветеранів. Стереотипи, упередження чи дискримінація можуть значно ускладнити процес адаптації. Тому важливо проводити інформаційні кампанії, тренінги, форуми, де громадськість може

дізнатися про реальні потреби ветеранів, їх труднощі та способи підтримки. У результаті таких ініціатив суспільство стає більш відкритим до ветеранів, що в свою чергу сприяє швидшому та менш болісному входженню їх у цивільне життя. Реінтеграція не обмежується лише проблемами адаптації, але й передбачає створення нових можливостей для особистісного розвитку ветеранів. Це може бути освіта, здобуття нових професійних навичок, участь у програмах для молоді та розвитку лідерських якостей. Одним із важливих аспектів соціальної реінтеграції учасників бойових дій є адаптація до нових соціальних ролей. Після тривалого перебування в умовах бойових дій, де кожен день був сповнений стресу, небезпеки та необхідності приймати швидкі рішення, ветерани часто стикаються з труднощами в мирному житті, де інші соціальні ролі і цінності мають пріоритет. Зміна цієї соціальної ролі може бути дуже складною і потребує підтримки. Учасники бойових дій можуть відчувати себе ізольованими від цивільного життя, відчувати труднощі в налагодженні стосунків із колишніми друзями чи родичами, які не мали такого досвіду, як вони [35, с. 550-558].

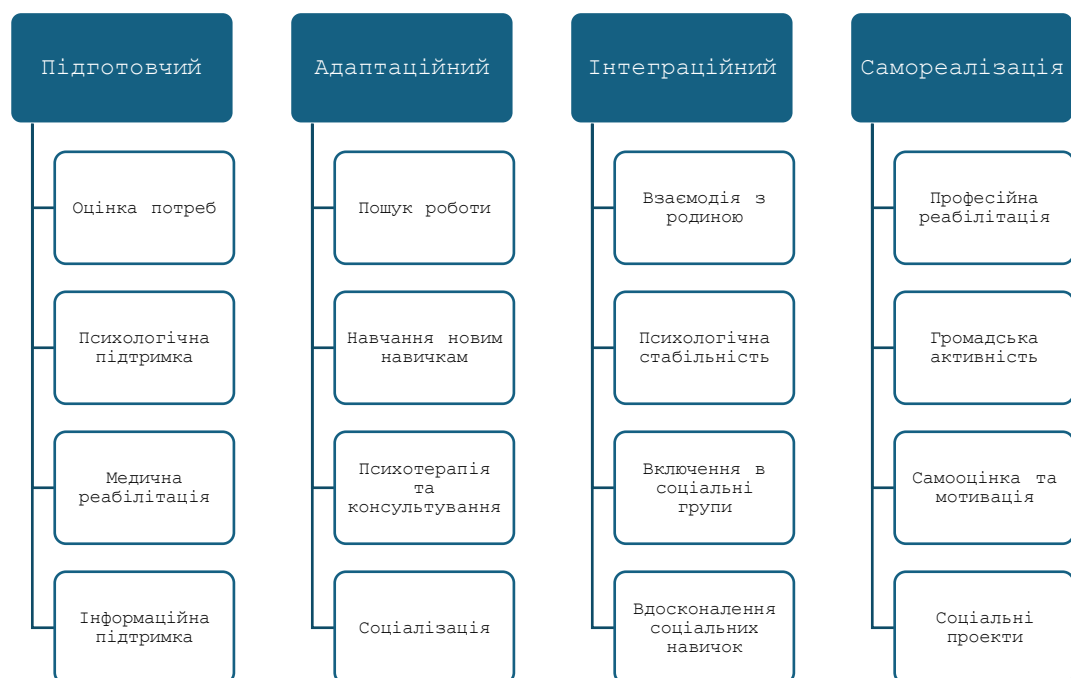


Рис. 1.1 «Етапи соціальної реінтеграції»

Важливим моментом у цьому процесі є роль родини в реінтеграції. Повернення до родини може стати як підтримкою, так і додатковим стресом для ветерана. Родичі також потребують адаптації та навчання, як допомогти поверненому воїну. Взаєморозуміння та підтримка з боку родини можуть значно прискорити процес адаптації, проте нерідко трапляються випадки конфліктів через різні очікування, психоемоційні травми та неприязнь до зміни ролей у сім'ї. Тому соціальна реінтеграція має включати і програму підтримки родини ветерана. Крім того, реінтеграція учасників бойових дій не може бути завершена без належної соціальної підтримки та можливостей для самореалізації ветеранів. Пошук роботи та професійне перепрофілювання часто стають одними з найбільших проблем для ветеранів. Трудова інтеграція може вимагати від ветеранів додаткових навичок або здобуття нової освіти. Програми, що надають можливість для працевлаштування, а також психолого-педагогічні тренінги допомагають ветеранам не лише знайти своє місце в трудовому середовищі, але й відновити впевненість у своїх силах, відчутти себе цінними і корисними членами суспільства [48, с. 31].

Іншим важливим аспектом є підтримка ветеранів у психологічному плані, зокрема через психотерапевтичні інтервенції та тренінги, спрямовані на подолання посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Ветерани можуть зіткнутися з різноманітними психологічними проблемами, такими як тривожність, депресія, агресивність чи соціальна ізоляція. Для їх подолання необхідна системна психологічна підтримка, яка допоможе їм справлятися з важкими спогадами та адаптуватися до мирного життя. У цьому контексті важливу роль відіграють психотерапевти, соціальні працівники та громадські організації, які надають відповідні послуги та допомагають ветеранам пройти через процес емоційного відновлення [30, с. 83-96].

Успіх соціальної реінтеграції також залежить від взаємодії ветеранів із державними та недержавними структурами, які повинні працювати разом для створення зручного та доступного середовища для їх адаптації. Необхідно розробити спеціалізовані державні програми, що включають доступ до

медичних послуг, консультацій, фінансової підтримки, юридичних послуг та освітніх можливостей. Тільки через комплексний підхід можна забезпечити успішну соціальну реінтеграцію ветеранів, що буде сприяти як їх особистісному відновленню, так і зміцненню суспільної стабільності.

1.2. Особливості адаптації учасників бойових дій до мирного життя

Адаптація учасників бойових дій до мирного життя є складним і багатогранним процесом, який включає фізичні, психологічні, соціальні та економічні аспекти. Після повернення з фронту ветерани стикаються з численними труднощами, адже умови бойових дій значно відрізняються від мирного життя. Процес адаптації не обмежується лише фізичним відновленням, але також вимагає належної психологічної підтримки, соціальної інтеграції та адаптації до нових соціальних ролей. Важливим є те, що цей процес є індивідуальним і потребує комплексного підходу для досягнення успішної реінтеграції в мирне суспільство [39, с. 765-772].

Однією з основних проблем є психологічні труднощі, зокрема посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який часто зустрічається у ветеранів. Після пережитих бойових подій, перебування в умовах постійної небезпеки, прийняття важких моральних рішень, у психіці виникають серйозні зміни. ПТСР може проявлятися через тривожність, депресію, нічні кошмари, спалахи агресії, проблеми із сном та соціальну ізоляцію. У ветеранів часто виникає відчуття, що мирне життя не має таких серйозних проблем, як війна, що створює труднощі в адаптації до соціальних норм і норм поведінки мирного суспільства. Для подолання цих труднощів важлива своєчасна психологічна допомога, зокрема психотерапія, групові та індивідуальні консультації, спеціалізовані програми реабілітації для ветеранів, які сприяють зменшенню симптомів ПТСР і налаштовують на конструктивну адаптацію [42, с. 477-501].

Соціальні труднощі також є невід'ємною частиною адаптації. Ветерани часто відчують себе чужими в мирному суспільстві, що призводить до соціальної ізоляції. Після тривалого перебування в умовах бойових дій, коли

щодня приходится стикатися з небезпекою, звичайні життєві труднощі можуть здаватися незначними або навіть безглуздими. Це може призводити до втрати соціальних зв'язків і труднощів у відновленні звичних соціальних взаємодій. Найбільше ця проблема проявляється в родинному житті, де ветерани часто не можуть адаптуватися до змін у своїй ролі як батька, чоловіка чи сина. Для вирішення цих проблем важливою є роль соціальних працівників, психологів і консультантів, які можуть допомогти ветеранам налагодити стосунки з родиною та відновити соціальні зв'язки. Також ефективною є участь у спеціалізованих групах підтримки, де ветерани можуть обмінюватися досвідом і отримувати емоційну допомогу. Не менш важливими є економічні та професійні труднощі, з якими стикаються ветерани після повернення. Багато з них мають проблеми з працевлаштуванням через відсутність цивільних професійних навичок або через фізичні травми, що можуть обмежувати їх працездатність. Учасники бойових дій не завжди мають можливість застосувати свій досвід на мирному ринку праці, що призводить до безробіття або нестабільної зайнятості. Крім того, соціальні стереотипи і упередження щодо ветеранів можуть ускладнити їхнє працевлаштування. Для вирішення цих проблем важливими є програми професійної перепідготовки та курси підвищення кваліфікації, які допомагають ветеранам адаптуватися до нових професійних вимог. Також потрібна підтримка у пошуку роботи, створення спеціалізованих вакансій для ветеранів або навіть підтримка їхніх ініціатив щодо відкриття власного бізнесу [53, с. 745-751].

Процес адаптації вимагає комплексної підтримки з боку держави та громадських організацій. Державні програми, які передбачають матеріальну допомогу, медичну реабілітацію, психологічну підтримку та інші соціальні послуги, допомагають ветеранам повернутися до нормального життя. Водночас важливою є участь громадських організацій, які можуть забезпечити додаткову підтримку, організовувати заходи для ветеранів, створювати платформи для професійного розвитку та допомагати у вирішенні юридичних проблем. Більш того, велику роль у соціальній адаптації відіграє медіа, яке

може сприяти зміцненню позитивного іміджу ветеранів та популяризації ідей їх соціальної реінтеграції. Адаптація учасників бойових дій до мирного життя вимагає особливої уваги до їхніх культурних і психологічних потреб. Важливим аспектом цього процесу є відновлення внутрішнього світу ветеранів, їх здатності до емоційного самовираження та відновлення довіри до оточуючих. Під час бойових дій учасники часто переживають ситуації, які вимагали максимального емоційного контролю, уникаючи проявів вразливості. Це створює психологічний бар'єр, що перешкоджає відкритому спілкуванню в мирному житті. Після повернення додому ветерани можуть відчувати труднощі у відновленні емоційних зв'язків з рідними, оскільки зазвичай не вміють відкрито ділитися своїми почуттями та переживаннями. Психологічна допомога, яка включає тренінги з емоційної грамотності, розвиток навичок комунікації та самопідтримки, стає важливим інструментом у процесі відновлення цих втрачених навичок [44, с. 1023-1032].

Крім того, адаптація до мирного життя вимагає від ветеранів не тільки психологічної стабільності, а й духовного відновлення. Бойові дії, пов'язані з великим стресом, можуть негативно впливати на світогляд учасників, їхні погляди на мораль і етику. Ветерани часто задаються питаннями про сенс життя, про свою роль у суспільстві, про взаємини між людьми та державою. Це може призвести до відчуття відчуження та внутрішнього конфлікту, які можуть перешкоджати ефективній соціалізації. У цьому контексті важливою є підтримка з боку духовних лідерів та наставників, які можуть допомогти ветеранам відновити позитивний світогляд і знайти гармонію у своїх внутрішніх переконаннях. Спільноти, що орієнтовані на духовну підтримку, зокрема релігійні організації або волонтерські групи, можуть стати важливим елементом у процесі реінтеграції, сприяючи глибшому розумінню себе та оточуючого світу. Ще одним аспектом адаптації є роль соціальної мережі ветеранів. Залучення до громадських ініціатив, участь у волонтерських програмах, допомога іншим ветеранам можуть стати важливими інструментами для реінтеграції. Позитивний соціальний контакт і активність

у спільнотах допомагають учасникам бойових дій відчувати свою корисність, вивільняти емоційну напругу і знаходити нові смисли в мирному житті. Це дозволяє не тільки підтримати психічне здоров'я ветеранів, а й активно долучати їх до процесу зміцнення громадянської спільноти. Створення таких платформ та ініціатив може стати важливою частиною реабілітаційного процесу, оскільки ветерани часто хочуть віддати щось суспільству, в якому вони вже не бачать себе як звичайних цивільних осіб [18, с. 114-116].

Не менш важливим є також економічний аспект соціальної адаптації. Ветерани часто стикаються з проблемами у працевлаштуванні через відсутність відповідної професійної кваліфікації або через фізичні чи психологічні наслідки травм. Програми перекваліфікації, професійної орієнтації, створення спеціальних робочих місць для ветеранів сприяють їхній адаптації до цивільного життя. Однак ці програми повинні бути гнучкими, враховувати індивідуальні потреби та забезпечувати підтримку на всіх етапах — від підготовки до реального працевлаштування. Це дозволяє ветеранам не лише знайти роботу, а й відчувати себе важливою частиною суспільства, що активно працює над власним розвитком. Адаптація до мирного життя також передбачає важливість реінтеграції ветеранів в освітні та культурні сфери. Участь у навчальних програмах, культурних заходах, волонтерських проектах допомагає ветеранам відновити соціальні зв'язки, розвивати нові інтереси та збагачувати особистий досвід. Це створює умови для гармонійної інтеграції в мирне суспільство, дозволяючи кожному ветерану знайти своє місце в новому соціальному контексті [13, с. 170].

Процес адаптації учасників бойових дій до мирного життя не обмежується лише фізичними та психологічними аспектами. Важливу роль відіграє соціальна підтримка, яка є необхідною для успішної реінтеграції. Згідно з дослідженнями, ветерани, які отримують підтримку від родини, друзів, колег або спеціалізованих організацій, здатні швидше адаптуватися до змін у своєму житті. Підтримка в цей період важлива не лише на рівні практичної допомоги, а й на емоційному, психологічному рівні. Спілкування з

тими, хто розуміє їхній досвід, допомагає ветеранам перебороти відчуття ізоляції, що є однією з найбільших проблем після повернення з зони бойових дій. Не менш важливим фактором є реабілітація на рівні взаємодії з державними інституціями та громадськими організаціями. Доступ до медичних послуг, психологічної підтримки, програм допомоги ветеранам є ключовими для відновлення соціальної активності. Однак варто зазначити, що не всі учасники бойових дій знаходять достатньо підтримки від державних структур, що іноді призводить до почуття розчарування та відчуження. У таких випадках важливо, щоб суспільство та державні органи працювали над покращенням доступу до необхідних ресурсів і підтримки [20, с. 133].

Велике значення має також роль соціальних ініціатив і програм, які можуть допомогти ветеранам інтегруватися в громаду. Участь у таких ініціативах, як волонтерські проекти, програми допомоги іншим ветеранам або культурні заходи, може стати важливою складовою реінтеграції. Такі заходи не лише сприяють соціалізації ветеранів, але й дають їм можливість відчувати свою значущість, а також повернутися до активної життєвої позиції, що сприяє зниженню рівня стресу та депресії. Психологічна реабілітація ветеранів бойових дій також потребує системного підходу, включаючи не лише індивідуальні консультації, а й групові тренінги та терапії. Учасники бойових дій можуть відчувати значний стрес через труднощі в адаптації, і групова підтримка у поєднанні з індивідуальними методами може забезпечити більш ефективне відновлення. Особливу увагу слід приділяти тим ветеранам, які перенесли серйозні фізичні чи психологічні травми, адже їхній шлях до адаптації може бути тривалішим і складнішим [23, с. 153-154].

Розвиток гнучких і адаптованих програм реабілітації є важливою складовою успішної соціалізації ветеранів. Ці програми повинні враховувати індивідуальні потреби кожного учасника бойових дій, його життєвий досвід, рівень психічного та фізичного здоров'я. Реабілітація, яка включає не тільки медичну, а й соціальну, економічну та культурну підтримку, може стати основою для повноцінної адаптації ветеранів до мирного життя, сприяючи

їхньому особистісному відновленню та поверненню до активної громадської діяльності. Адаптація учасників бойових дій до мирного життя є багатограним процесом, який потребує системного підходу та комплексної підтримки з боку державних структур, громадських організацій та соціального середовища. Одна з найсерйозніших проблем, з якими стикаються ветерани після повернення додому, — це психологічний стрес, пов'язаний з пережитими бойовими діями. Наприклад, учасники бойових дій можуть відчувати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що виражається в постійних спогадах про пережиті події, кошмарних снах, агресії та підвищеній тривожності. Це може ускладнити їхнє соціальне функціонування, оскільки ветерани можуть відчувати труднощі в адаптації до нормального життя. В таких випадках особливу роль відіграють програми психологічної реабілітації, які проводяться не лише на індивідуальних консультаціях, а й через групові тренінги та психотерапевтичні сесії [49, с. 980-986].

Один з прикладів таких програм — це програми, організовані на базі ветеранських центрів в Україні, таких як "Повернись живим". Цей центр пропонує ветеранам психологічну підтримку, соціальну адаптацію та професійну орієнтацію, допомагаючи з поверненням до активного громадського життя. Одним з важливих напрямків таких програм є організація групових тренінгів, де ветерани можуть поділитися своїм досвідом з іншими, а також пройти спеціалізовану психологічну допомогу для подолання стресових станів і емоційних травм. Ще одним прикладом є участь ветеранів у волонтерських проектах. Ветерани часто знаходять своє місце в волонтерських організаціях, що сприяє їхньому психологічному відновленню та інтеграції в суспільство. Наприклад, програма "Герої, які повертаються" організовує заходи, де ветерани допомагають іншим людям, постраждалим від війни, що дає їм відчуття корисності та підтримує їх у процесі адаптації. Така соціальна активність допомагає знизити відчуття ізоляції та відчуження від суспільства, яке є одним з основних викликів після повернення з фронту. Ще одним важливим елементом адаптації є перекваліфікація та

працевлаштування. Багато ветеранів після повернення з зони бойових дій не мають відповідної цивільної професійної освіти або кваліфікації, що ускладнює пошук роботи. Державні та недержавні організації, такі як "Українська асоціація ветеранів війни", пропонують спеціалізовані програми навчання та перекваліфікації. Наприклад, ветерани можуть пройти курси з інформаційних технологій, будівництва чи інших спеціальностей, що дозволяє їм не тільки отримати нову професію, а й відчувати свою цінність в економічній сфері [27, с. 59-61].

Для соціальної адаптації також важлива участь ветеранів у культурних та освітніх проектах. Наприклад, програма "Культурна реабілітація ветеранів" передбачає організацію виставок, творчих конкурсів та культурних заходів, де ветерани можуть реалізувати свої таланти, що допомагає їм відновити своє самопочуття та знайти нові життєві орієнтири. Така участь у громадському житті дозволяє ветеранам не тільки розвивати творчий потенціал, а й активно взаємодіяти з іншими членами суспільства. Немаловажним є також відновлення фізичного здоров'я, адже участь у спортивних заходах допомагає зняти напругу та стрес, а також зміцнити здоров'я. Ветерани часто залучаються до спортивних програм, таких як спортивні змагання для ветеранів, що організовуються різними громадськими організаціями, в тому числі асоціаціями ветеранів війни. Такі заходи дозволяють ветеранам відновити фізичну форму та відчувати підтримку з боку однодумців [57, с. 80].

1.3. Фактори, що впливають на успішність реінтеграції

Успішність соціальної реінтеграції учасників бойових дій залежить від комплексу різноманітних чинників, які можна умовно поділити на психологічні, соціальні, економічні, медичні та державні. Кожна з цих груп має суттєве значення у процесі повернення ветеранів до цивільного життя та визначає їхню здатність адаптуватися до нових умов після участі у військових конфліктах. Одним із ключових чинників, що впливають на реінтеграцію, є психологічний стан ветерана після повернення з бойових дій. Велика частина

військових стикається з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), який може проявлятися у вигляді підвищеної тривожності, депресії, безсоння, агресивної поведінки, емоційного вигорання та труднощів у спілкуванні.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є однією з основних психологічних проблем, з якою стикаються учасники бойових дій під час процесу соціальної реінтеграції. Це розлад, який виникає в результаті пережитих травмуючих подій, таких як війна, бойові дії, насильство чи катастрофи, і проявляється в різноманітних симптомах, включаючи флешбеки, нічні кошмари, тривожність, депресію, відчуття безнадійності та ізоляції. Для ветеранів, які повертаються до мирного життя після участі в бойових діях, ПТСР може стати серйозною перешкодою на шляху до успішної адаптації.

Розлад, як правило, впливає на всі аспекти життя особи: від соціальних відносин до здатності працювати та підтримувати нормальну активність. Симптоми ПТСР можуть включати надмірну настороженість, труднощі зі сном, емоційну відчуженість, агресію, депресивні стани, а також схильність до зловживання алкоголем або наркотиками, що стає спробою самозаспокоєння. Такі симптоми можуть ускладнювати інтеграцію ветерана в соціум, обмежуючи його здатність виконувати повсякденні функції, взаємодіяти з родиною, знаходити роботу і підтримувати стосунки з колегами чи друзями.

Одним з найбільш складних аспектів реінтеграції для осіб з ПТСР є боротьба з емоційною відчуженістю. Ветерани можуть відчувати себе ізольованими від решти суспільства, що не розуміє або не може оцінити їхнього досвіду. Це посилюється тим, що багато людей не готові відкрито говорити про свої травми, відчуваючи стигматизацію або страх бути засудженими за свою "слабкість". Однак саме підтримка близьких людей, друзів та професіоналів (психологів, психотерапевтів) може значно допомогти ветеранам у процесі реінтеграції. Терапія ПТСР, зокрема когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), є ефективним методом лікування, який допомагає учасникам бойових дій зрозуміти та зменшити прояви травми. Важливим елементом лікування є надання інструментів для управління стресом, що

дозволяє ветеранам більш ефективно адаптуватися до мирного життя. Крім того, групова терапія, де учасники можуть поділитися своїми переживаннями з іншими людьми, які мають схожий досвід, може значно допомогти в процесі реінтеграції. Підтримка з боку психологів та спеціалістів є надзвичайно важливою для ветеранів, які пережили травму, оскільки вона дозволяє краще впоратися зі стресом і розвивати позитивні навички для покращення психоемоційного стану [12, с. 35].

Проте реінтеграція ветеранів із ПТСР також вимагає гнучкого підходу з боку суспільства. Перш за все, суспільство має бути готове до розуміння того, що ПТСР — це не просто "погане настрої" або "страх", а серйозний психологічний стан, який вимагає кваліфікованого лікування. Важливо забезпечити ветеранів не тільки психотерапевтичними послугами, але й соціальною підтримкою, зокрема у вигляді роботи, житла, медичної допомоги та інших ресурсів. Створення таких умов є основою для успішної реінтеграції. З одного боку, важливо допомогти ветеранам в адаптації через психологічну підтримку, а з іншого — створити сприятливі умови для розуміння і прийняття їх суспільством. Соціальна реінтеграція є багатоаспектним процесом, і вплив ПТСР на нього не можна недооцінювати. Здорове ставлення до ветеранів, їхня підтримка з боку родини та громади, а також кваліфікована медична і психологічна допомога можуть значно полегшити процес адаптації та забезпечити успішну реінтеграцію ветеранів до мирного життя [21, с. 38-43].

Роль посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у процесі реінтеграції ветеранів бойових дій виходить за межі психологічних симптомів і охоплює різноманітні аспекти соціального та професійного життя. Одним із найбільш вагомих чинників, що визначають вплив ПТСР на реінтеграцію, є ускладнення у відновленні довіри до суспільства та людей, що не зазнали подібних стресових ситуацій. Ветерани можуть відчувати відчуження, невизначеність у взаємодії з іншими людьми, що не завжди готові зрозуміти глибину їхніх переживань. Це може викликати додаткову ізоляцію, що затруднює процес відновлення та повернення до нормального соціального

життя. Однією з найбільш серйозних проблем для ветеранів з ПТСР є повернення до трудової діяльності. Порушення сну, часті емоційні коливання, труднощі в концентрації та зниження здатності до виконання фізичних і розумових завдань можуть значно вплинути на їхню професійну ефективність. Це в свою чергу може призвести до зниження самоповаги та відчуття невдачі, що також ускладнює процес адаптації. Ветерани, які не отримують необхідної підтримки в роботі або у професійній перепідготовці, можуть стикатися з труднощами в пошуку роботи, що лише поглиблює їхні психологічні проблеми і веде до ще більшої соціальної ізоляції [28, с. 220-229].

Проте важливо відзначити, що на відміну від традиційної медицини, реінтеграція ветеранів вимагає комплексного підходу, який включає не лише медичні та психологічні методи, а й соціальні інтервенції. Включення ветеранів до соціальних ініціатив або їхня активна участь у волонтерських або громадських проектах може стати важливою складовою відновлення. Соціальна взаємодія і спільне виконання корисних завдань дозволяють ветеранам побачити себе важливими членами суспільства, що також знижує рівень стресу і допомагає впоратися з симптомами ПТСР. Крім того, важливою є і роль соціальної політики держави у підтримці ветеранів. Різноманітні соціальні програми, включаючи надання житла, медичних послуг, психологічної підтримки та правового захисту, можуть значно знизити негативні наслідки ПТСР на реінтеграцію ветеранів. Вони створюють необхідні умови для стабільного життя, що в свою чергу зменшує ризик розвитку депресії, алкоголізму чи інших форм залежностей, які можуть виникати на тлі травматичних переживань [4, с. 62].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) може проявлятися у різних формах, і кожен випадок потребує індивідуального підходу. Однією з серйозних проблем для ветеранів є так зване "емоційне відключення", яке є типовим симптомом ПТСР. Це означає, що ветерани можуть відчувати себе відстороненими від емоційного життя, що утрудняє не тільки соціальні взаємодії, але й побудову нових стосунків у мирному житті. Вони можуть

відчувати себе "позбавленими емоцій" або навіть "порожніми всередині", що знижує їхню здатність до самовираження та повноцінної комунікації з іншими людьми. Це відчуття відчуження може ускладнювати не лише адаптацію до звичайного соціального оточення, але й до відновлення відносин з родиною. Зокрема, емоційна відчуженість може бути викликана травмами, які учасники бойових дій пережили, і це призводить до невміння реагувати на стресові ситуації мирного життя, що раніше здавалися б простими. Наприклад, війна формує у людини здатність постійно бути в стані готовності до небезпеки, що після повернення в мирне середовище може призводити до надмірної настороженості. Людина, яка пережила бойові дії, часто сприймає мирне життя як занадто спокійне і нудне, і це може створювати внутрішнє напруження. Вони можуть постійно переживати загрозу, навіть якщо об'єктивно ситуація не є небезпечною, що часто проявляється в розладах сну, гіпервігоструванні емоцій або труднощах з концентрацією [7, с. 137-141].

Соціальна підтримка є одним із найважливіших аспектів реінтеграції ветеранів з ПТСР. Дружні стосунки, підтримка родини та взаємодія з іншими ветеранами можуть стати важливими інструментами, які допомагають справлятися з труднощами. Групи підтримки для ветеранів, де учасники можуть ділитися своїм досвідом та почуттями, є ефективними у зниженні ізоляції та надають можливість відчувати, що вони не самотні у своїх переживаннях. Взаємопідтримка серед людей, які пережили схожі травми, дозволяє створити атмосферу прийняття і розуміння, що важливо для психоемоційного відновлення. Успішна реінтеграція ветеранів також значною мірою залежить від їхньої здатності адаптуватися до нових професійних вимог. Багато ветеранів зіткнулися з труднощами у пошуку роботи або змінах у професійній діяльності через фізичні та психологічні травми. Це може включати необхідність перекваліфікації або пошуку роботи в умовах, що менше вимагають від них фізичних зусиль. Тут роль відіграє також професійна перепідготовка та адаптація робочого середовища до потреб ветеранів, щоб

забезпечити їм можливість працювати, не відчуючи додаткового стресу або емоційного навантаження [33, с. 460].

Зокрема, важливим кроком у допомозі ветеранам є створення програм для їхньої перепідготовки, які враховують не лише фізичні, але й психологічні аспекти їхнього відновлення. Наприклад, програми, які орієнтуються на розвиток м'яких навичок (комунікація, управління стресом, вирішення конфліктів), можуть значно допомогти ветеранам повернутися до нормального життя. Це дозволяє їм адаптуватися до нових соціальних ролей та вимог без додаткового психоемоційного навантаження. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) значно впливає на процес реінтеграції ветеранів, зокрема через емоційну відчуженість і труднощі з адаптацією до мирного життя. Наприклад, у ветеранів, які пережили бойові дії, часто спостерігається висока настороженість і тривога, що пов'язано з постійним станом готовності до небезпеки. Така поведінка може призводити до зростання конфліктів у родині та на роботі, оскільки людина не може адекватно реагувати на звичайні соціальні ситуації. Ветерани можуть реагувати на незначні стреси, такі як шум або раптові рухи, як на реальну загрозу, що може викликати агресивні або відсторонені реакції [9, с. 216-220].

Ветерани можуть відчувати відчуття розриву між їхнім досвідом і реальністю мирного життя. Це часто проявляється в надмірному скептицизмі щодо суспільства та людей, які не пережили бойові дії. Наприклад, коли ветеран повертається до цивільного життя, він може бути сильно розчарований відсутністю того рівня дисципліни або взаємодопомоги, який існував у військовому середовищі. Порівнюючи свою роль у бойових діях і в мирному житті, багато ветеранів починають відчувати себе непотрібними або неадекватними до нових вимог. Це часто призводить до почуття безсилля, депресії або навіть суїцидальних думок. Однак є й успішні приклади реінтеграції, коли ветерани успішно адаптуються до нового життя завдяки підтримці з боку родини та соціальних інститутів. Наприклад, програми реабілітації для ветеранів, які передбачають психологічну підтримку та

професійну перепідготовку, часто дають позитивні результати. В Україні, в рамках таких програм, активно розвиваються курси для ветеранів, спрямовані на допомогу у пошуку роботи. Програми перепідготовки, як-от навчання ІТ-навыкам або отримання нової професії у сфері управління проектами, допомагають ветеранам адаптуватися до нових реалій без необхідності повернення до фізично важкої праці, що іноді є неможливим через травми або психологічні труднощі [43, с. 160-180].

Програми соціальної адаптації, де ветерани можуть навчатися новим навичкам у спокійному та підтримуючому середовищі, часто мають значний ефект на зниження симптомів ПТСР. Наприклад, курс із соціальної адаптації або групи підтримки для ветеранів в Україні, де вони можуть обговорювати свої переживання з іншими людьми, що пережили схожі ситуації, сприяє зниженню почуття ізоляції. Такий підхід дозволяє ветеранам відчувати себе частиною спільноти, де їхні проблеми розуміють і підтримують. Це також дає можливість розв'язати багато питань, пов'язаних із поверненням до мирного життя, таких як сімейні проблеми, труднощі у спілкуванні, пошук роботи та соціальна інтеграція. Соціальна підтримка родини також є одним із ключових факторів успішної реінтеграції. Проблеми в стосунках, викликані пережитими травмами, можуть спричинити проблеми в сімейному житті. Наприклад, дружини або діти ветеранів, не маючи достатнього розуміння ПТСР, можуть не знати, як правильно підтримати близьку людину. Це може призвести до непорозумінь та конфліктів. Важливим є навчання родин ветеранів, щоб вони розуміли, як поводитися з людиною, яка пережила бойові дії. У ряді країн розроблені спеціальні курси для родин, що навчають розуміти психічний стан ветерана та допомагати йому адаптуватися. У цих курсах навчають, як ефективно реагувати на агресивні або емоційно нестабільні реакції ветерана, як справлятися з його депресією або тривожністю [37, с. 498].

Також варто зазначити, що зміна соціальної ролі ветерана після повернення до мирного життя є однією з основних складностей реінтеграції. В умовах бойових дій учасники мають чітко визначену роль і відповідальність,

тоді як у мирному житті вони можуть відчувати себе "незрозумілими" або "непотрібними". І тут дуже важлива підтримка від організацій, які можуть допомогти ветеранам знайти нову соціальну роль у суспільстві через волонтерську діяльність, участь у громадських ініціативах або інші форми соціальної активності. Наприклад, волонтерські організації, де ветерани можуть допомагати іншим, часто дають їм можливість відчувати свою значимість і необхідність у суспільстві, що значно покращує їхній психологічний стан і знижує симптоми ПТСР [50, с. 1186-1195].

Відсутність належної психологічної підтримки може призвести до соціальної ізоляції, труднощів у побудові міжособистісних відносин та навіть до зловживання алкоголем чи наркотичними речовинами. Для полегшення психологічної адаптації важливо, щоб ветерани мали доступ до професійної психологічної допомоги. Групова терапія, когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія та інші методи психокорекції дозволяють колишнім військовим опрацьовувати пережиті травми та знаходити внутрішні ресурси для інтеграції в мирне життя [38, с. 175-183].

Сильна соціальна підтримка є одним із головних елементів успішної реінтеграції. Наявність родини, близьких друзів, підтримуючого соціального середовища значно підвищує шанси на успішне повернення до цивільного життя. Дослідження показують, що ветерани, які мають стабільні родинні стосунки та активну соціальну мережу, швидше адаптуються до мирних умов. Однак, проблеми можуть виникати через нерозуміння з боку суспільства. Деякі ветерани стикаються зі стигматизацією, коли цивільне населення не розуміє їхнього досвіду, або ж вони самі відчують себе "чужими" серед людей, які не знають, що таке війна. У таких випадках допомагають соціальні ініціативи, спрямовані на підтримку ветеранів, інтеграцію їх у громадське життя та залучення до волонтерських або соціальних проєктів [60].

Важливу роль у реінтеграції відіграє можливість знайти роботу або започаткувати власний бізнес. Багато ветеранів після повернення з війни стикаються з труднощами у працевлаштуванні через брак необхідних навичок,

відсутність цивільної професійної освіти або складність адаптації до рутинних умов праці. Для вирішення цієї проблеми в багатьох країнах, зокрема й в Україні, діють державні програми перекваліфікації та підтримки бізнесу для ветеранів. Наприклад, в Україні працюють грантові програми для започаткування власної справи, а також спеціальні курси, які допомагають ветеранам здобути затребувані навички у сферах ІТ, будівництва, підприємництва тощо. Успішність реінтеграції також залежить від рівня фінансової стабільності ветерана. Недостатній рівень доходу може призвести до психологічного стресу, що ускладнює адаптацію. Тому стабільне працевлаштування або підприємницька діяльність є важливим аспектом повернення до мирного життя [41, с. 513-521].

Багато ветеранів мають фізичні поранення або хронічні захворювання, отримані внаслідок військових дій. Медична реабілітація та доступ до якісної медичної допомоги є критично важливими факторами, що впливають на успішність реінтеграції. Фізична реабілітація, протезування, лікування хронічних захворювань, доступ до медикаментів – усе це відіграє величезну роль у якості життя ветеранів. Також велике значення має розвиток спортивних реабілітаційних програм, які сприяють не лише відновленню фізичної форми, а й покращенню психологічного стану. У деяких країнах діють комплексні реабілітаційні центри, де ветерани можуть отримати медичну, психологічну та соціальну допомогу в одному місці. В Україні такі центри лише починають розвиватися, однак їхня наявність є необхідною для якісної реінтеграції учасників бойових дій [46].

Державна політика щодо ветеранів також визначає рівень їхньої реінтеграції в суспільство. Успішні програми підтримки включають забезпечення ветеранів житлом, фінансову допомогу та пенсійне забезпечення, доступ до освіти та перекваліфікації, а також програми психологічної та соціальної реабілітації. Успіхи реінтеграції залежать від ефективності реалізації цих програм на місцевому рівні. Важливу роль відіграє співпраця

держави з громадськими організаціями, адже вони часто надають більш адресну допомогу ветеранам та сприяють їхній адаптації [55, с. 589-597].

Окрім уже згаданих чинників, одним із важливих аспектів успішної соціальної реінтеграції є формування нової життєвої ідентичності ветерана. Учасники бойових дій, які довгий час перебували у військовому середовищі, звикли до специфічного стилю життя, де головними цінностями були дисципліна, субординація, чіткі накази та бойове братерство. Після повернення до мирного життя їм доводиться шукати нову роль у суспільстві, що може бути непростим процесом. Деякі ветерани відчують внутрішній конфлікт між своїм військовим минулим і новими соціальними реаліями, що іноді призводить до самоізоляції або конфліктів із цивільним оточенням. Ще одним важливим фактором є розвиток ветеранських спільнот та підтримуючих мереж. У багатьох країнах створюються організації, де колишні військові можуть спілкуватися між собою, обмінюватися досвідом та отримувати підтримку від тих, хто пройшов схожий шлях. Такі спільноти часто стають не лише місцем для психологічного відновлення, а й платформою для професійного розвитку, соціального волонтерства та реалізації громадських ініціатив. В Україні дедалі більше поширюється практика створення ветеранських бізнесів, де ветерани працюють разом, підтримують один одного та розвивають підприємницькі навички [47, с. 199-216].

Значну роль у процесі реінтеграції відіграє суспільне сприйняття ветеранів. Якщо у суспільстві панує розуміння та повага до тих, хто пройшов війну, то колишнім військовим значно легше адаптуватися. Водночас нерідко зустрічаються випадки дискримінації ветеранів, коли роботодавці бояться брати їх на роботу через стереотипи про агресивність чи психологічну нестабільність. Для зміни суспільних установок необхідні широкомасштабні інформаційні кампанії, які б пояснювали значення реінтеграції ветеранів, а також наголошували на їхніх сильних сторонах, таких як витривалість, відповідальність, вміння працювати в команді та лідерські якості. Досвід показує, що ті колишні військові, які знаходять спосіб застосувати свій

бойовий досвід у корисних для суспільства сферах, легше адаптуються до нового життя. Наприклад, багато ветеранів стають тренерами у спортивних секціях, інструкторами з тактичної підготовки, працюють у сфері безпеки або активно допомагають іншим військовим та їхнім родинам. Участь у громадських проєктах не лише сприяє соціальній інтеграції, а й допомагає ветеранам знову відчувати свою значущість та корисність для суспільства [1].

Додатково важливою складовою успішної реінтеграції є забезпечення ветеранів адекватними житловими умовами. Багато учасників бойових дій повертаються до цивільного життя з певними економічними труднощами, що може значно ускладнити процес їх адаптації. Питання житла стає важливим фактором, оскільки наявність стабільного житлового забезпечення допомагає знизити стрес і почуття безпорадності, що виникає через фінансову нестабільність. У деяких країнах є програми, що передбачають надання житла або субсидії для ветеранів, що дозволяє зменшити їх соціальну ізоляцію і створити умови для подальшої адаптації. Соціальна підтримка ветеранів також має великі перспективи в рамках створення програм професійної орієнтації та перепідготовки. Багато колишніх військових не мають достатньо досвіду в цивільних професіях, і тому їхній перехід до мирного життя може бути ускладнений не лише психологічними, а й економічними бар'єрами. Розвиток системи перепідготовки та професійної адаптації допомагає ветеранам здобувати нові навички та кваліфікації, що дозволяє їм знайти роботу в цивільному секторі, покращити свій фінансовий стан і соціальну інтеграцію. У країнах, де такі програми вже функціонують, багато ветеранів змогли успішно адаптуватися, перейшовши на нову професію, зокрема в галузях, пов'язаних із технікою, інформаційними технологіями та інженерією [6, с. 29].

Не можна також забувати про значення міжособистісних стосунків в процесі реінтеграції. Ветерани, які повертаються до своїх родин і соціуму, можуть відчувати труднощі в налагодженні контактів через змінені умови життя та психологічний стан. Підтримка з боку родини, друзів, колег або навіть сусідів може значно полегшити процес адаптації. У деяких випадках, коли

ветерани відчують відчуження або труднощі у спілкуванні, психотерапевтичні послуги, зокрема групи підтримки та терапія, можуть відігравати важливу роль у відновленні міжособистісних зв'язків та психоемоційного стану. Забезпечення ветеранів правовою допомогою також є важливою складовою частиною успішної реінтеграції. Адже багато учасників бойових дій стикаються з проблемами, що пов'язані з соціальними пільгами, правами на пенсію, компенсацією за травми та інші юридичні питання. На допомогу в таких випадках приходять юридичні клініки, організації, що працюють з ветеранами, а також державні та громадські ініціативи, які забезпечують правовий захист. Важливо, щоб ці інституції були доступні і допомагали ветеранам не тільки отримати належну допомогу, а й відновити почуття справедливості та впевненості у своїх правах [36, с. 303-309].

Психологічна підтримка та соціальна взаємодія відіграють ключову роль у процесі реінтеграції учасників бойових дій. Після повернення з війни ветерани часто стикаються з низкою проблем, серед яких посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, труднощі у спілкуванні з близькими та відчуження від суспільства. Важливим завданням є створення ефективної системи підтримки, яка допоможе їм адаптуватися до мирного життя та знайти нові життєві орієнтири. Психологічна підтримка є одним із основних аспектів успішної реінтеграції. Робота з психологами та психотерапевтами допомагає ветеранам впоратися з емоційними переживаннями, позбутися почуття провини, страху та агресії. Наприклад, когнітивно-поведінкова терапія широко використовується для лікування ПТСР, оскільки дозволяє ветеранам змінювати деструктивні думки та поведінкові моделі. Окрім індивідуальної терапії, ефективним методом є групові заняття, під час яких учасники можуть ділитися власним досвідом, отримувати підтримку від тих, хто пережив подібні труднощі, та формувати нові соціальні зв'язки [62].

Соціальна взаємодія є не менш важливою складовою адаптації. Ветерани часто стикаються з проблемами у спілкуванні з рідними, друзями та суспільством загалом. Вони можуть відчувати нерозуміння, а іноді навіть

стигматизацію з боку цивільного населення. Для подолання цього бар'єру необхідно створювати умови для їхнього активного включення у соціальне життя. Важливу роль у цьому відіграють ветеранські клуби, соціальні ініціативи та програми працевлаштування. Наприклад, у США діє програма «Hiring Our Heroes», яка допомагає ветеранам знайти роботу та адаптуватися до нового середовища [56, с. 476-482].

Роль сім'ї у процесі соціальної адаптації є надзвичайно важливою. Близькі люди можуть стати головною опорою ветерана, якщо самі розумітимуть особливості його психологічного стану. Однак у багатьох випадках сім'ї не мають достатньої інформації про специфіку бойової травми, що може спричиняти конфлікти та напруженість. Тому необхідно проводити освітні програми та тренінги для членів сімей, щоб допомогти їм краще розуміти ветеранів і ефективно підтримувати їх. Одним із ключових аспектів соціальної взаємодії є професійна адаптація. Після повернення з війни багато ветеранів стикаються з труднощами у пошуку роботи, оскільки їхній військовий досвід не завжди відповідає вимогам цивільного ринку праці. Для цього необхідно створювати програми перекваліфікації, професійного навчання та підтримки у відкритті власної справи. В Україні вже існують подібні ініціативи, зокрема проєкт «Працюй Вільно», який допомагає ветеранам знайти роботу.

Важливу роль у процесі реінтеграції відіграють волонтерські організації та громадські ініціативи. Вони не лише надають матеріальну допомогу, а й створюють простір для соціальної взаємодії, що сприяє швидшій адаптації ветеранів. Участь у волонтерських проєктах допомагає військовим знайти новий сенс життя, відчувати свою корисність та поступово відновити довіру до суспільства. Ще одним важливим аспектом соціальної взаємодії є культурна адаптація ветеранів. Багато учасників бойових дій після повернення відчують розрив між своїм військовим досвідом і життям цивільного суспільства. Цей розрив може проявлятися в небажанні відвідувати громадські заходи, уникненні людних місць або труднощах у вираженні своїх переживань.

Для полегшення адаптації варто залучати ветеранів до культурних проєктів, мистецьких заходів та творчої діяльності. Наприклад, у багатьох країнах діють арт-терапевтичні програми, які допомагають військовим виразити свої почуття через малювання, музику, театр чи літературу [45, с. 13-22].

Фізична активність також відіграє важливу роль у процесі психологічної реабілітації. Спортивні заходи, реабілітаційні програми та участь у спортивних змаганнях допомагають ветеранам знижувати рівень стресу, покращувати самопочуття та відновлювати соціальні зв'язки. Наприклад, в Україні та світі активно розвивається ветеранський спорт, зокрема проєкти, такі як «Ігри нескорених» (Invictus Games), що надають можливість учасникам бойових дій проявити себе, відчувати підтримку суспільства та знайти нову мотивацію. Ще одним важливим чинником є розвиток менторських програм, де ветерани, які вже успішно пройшли шлях реінтеграції, допомагають тим, хто ще перебуває в процесі адаптації. Такий підхід дозволяє не лише отримувати корисні поради та підтримку, а й створює сильне почуття спільноти серед військових. Досвід країн Заходу показує, що менторські програми значно підвищують рівень довіри між ветеранами та суспільством і допомагають ефективніше долати труднощі реінтеграції. Окрім традиційних методів психологічної підтримки, зростає роль цифрових технологій у наданні допомоги ветеранам. Онлайн-платформи, мобільні додатки для психологічної підтримки та анонімні чати дозволяють учасникам бойових дій отримувати допомогу у зручному форматі, не відчуваючи соціального тиску. Наприклад, у США активно використовуються додатки, що допомагають ветеранам відстежувати свій психологічний стан, отримувати поради з подолання стресу та навіть спілкуватися з фахівцями онлайн [51, с. 2450-2456].

Часто цивільні люди не розуміють труднощів, з якими стикаються учасники бойових дій, що може спричиняти відчуження та нерозуміння. Проведення інформаційних кампаній, тренінгів для роботодавців, освітніх програм для школярів і студентів сприятиме формуванню культури поваги до ветеранів та зменшенню соціальних бар'єрів. Важливу роль у процесі

реінтеграції відіграють сім'я та найближче оточення ветерана. Повернення до цивільного життя може супроводжуватися труднощами у спілкуванні з рідними через зміну цінностей, пережиті психологічні травми та особливості адаптації. Часто члени сім'ї не розуміють, через що проходить їхній близький, що може спричиняти конфлікти або відчуження. Саме тому необхідно організовувати програми сімейного консультування та психологічної підтримки не лише для ветеранів, а й для їхніх рідних. В Україні вже існують ініціативи, спрямовані на навчання сімейних психологів, які спеціалізуються на роботі з військовими та їхніми родинами [29, с. 928-940].

Ще одним критично важливим аспектом є доступність професійної психологічної допомоги. Військові часто не звертаються за допомогою через страх стигматизації або нерозуміння важливості психічного здоров'я. Це особливо актуально для українських ветеранів, адже традиційна культура може схилити їх до самотійного подолання труднощів без залучення фахівців. Саме тому необхідно розвивати програми безкоштовного та анонімного психологічного консультування, а також формувати позитивне ставлення до звернення за психологічною підтримкою. Наприклад, у США та Великій Британії активно працюють державні та волонтерські програми, що допомагають ветеранам боротися з посттравматичним стресовим розладом та іншими наслідками війни. Також значний вплив на процес реінтеграції має політика держави щодо підтримки ветеранів. Державні програми, що передбачають надання соціального житла, пільгових кредитів, допомоги у працевлаштуванні та медичного забезпечення, можуть суттєво покращити якість життя ветеранів та їхніх сімей. Водночас важливо, щоб ці ініціативи були не лише формальними, а й реально дієвими. Наприклад, у деяких країнах існують спеціальні ветеранські бізнес-інкубатори, що сприяють розвитку підприємницьких ініціатив серед учасників бойових дій, допомагаючи їм знайти новий сенс життя та реалізувати себе у мирному середовищі.

Ще одним ефективним методом є залучення ветеранів до суспільно корисної діяльності. Багато учасників бойових дій після повернення

стикаються з втратою відчуття місії та корисності, що може призводити до апатії або депресії. Участь у волонтерських ініціативах, наставництво для інших ветеранів або громадська діяльність допомагають знову знайти мотивацію та відчутти себе потрібними. Наприклад, у багатьох країнах діють програми, де ветерани допомагають молодим військовим адаптуватися до служби або займаються реабілітацією інших ветеранів. Окремо варто звернути увагу на важливість освіти та перекваліфікації для ветеранів. Багато учасників бойових дій після повернення стикаються з проблемою працевлаштування, оскільки їхні навички можуть не відповідати вимогам ринку праці. Для ефективної реінтеграції необхідно створювати державні та приватні програми перекваліфікації, що дозволять ветеранам освоїти нові професії та знайти гідну роботу. Наприклад, у США діє програма GI Bill, що покриває витрати на освіту для колишніх військовослужбовців, а в Європі активно розвиваються короткострокові курси для швидкого входження в цивільні професії.

Ще одним ефективним підходом є розвиток ветеранського підприємництва. Багато ветеранів мають високий рівень дисципліни, відповідальності та лідерських якостей, що може бути використано для відкриття власної справи. Державні гранти, пільгові кредити та бізнес-інкубатори для ветеранів можуть значно сприяти їхньому працевлаштуванню та економічній стабільності. Наприклад, в Україні вже існують ініціативи, спрямовані на підтримку ветеранського бізнесу, які допомагають їм знайти інвесторів та отримати необхідні навички для ведення справи. Також важливою є роль місцевих громад у процесі реінтеграції. Взаємодія ветеранів із громадськими організаціями, участь у суспільних проєктах і навіть просте спілкування з мешканцями може значно полегшити адаптацію. Наприклад, у деяких містах України вже діють центри підтримки ветеранів, де вони можуть отримати психологічну, юридичну та соціальну допомогу. Такі центри також сприяють створенню ветеранських спільнот, що допомагає уникати ізоляції та відчуття самотності [5, с. 559].

Особистісні характеристики відіграють ключову роль у процесі адаптації учасників бойових дій до мирного життя. Психологічні особливості людини можуть як сприяти успішній соціальній інтеграції, так і створювати додаткові бар'єри, які ускладнюють повернення до цивільного суспільства. Рівень стресостійкості, комунікативні навички, здатність до саморефлексії, рівень тривожності, когнітивна гнучкість та емоційний інтелект є лише частиною тих особистісних чинників, що визначають індивідуальний шлях адаптації ветерана. Однією з найважливіших характеристик є стресостійкість. Високий рівень стресостійкості дозволяє ветеранам легше долати труднощі адаптаційного періоду, швидше знаходити способи вирішення проблем та ефективно справлятися з психологічним навантаженням. Люди з низьким рівнем стресостійкості можуть частіше стикатися з емоційним вигоранням, депресивними станами та підвищеним рівнем тривожності, що ускладнює соціальну інтеграцію. Наприклад, дослідження військових ветеранів США показують, що ті, хто ще до служби мали високий рівень психологічної резиліентності (здатності відновлюватися після стресу), краще адаптувалися до цивільного життя [52, с. 2141-2148].

Когнітивна гнучкість також є важливим фактором. Вона визначає здатність людини пристосовуватися до нових обставин, змінювати стратегії поведінки залежно від ситуації та відкрито сприймати зміни. Військові, які мають високу когнітивну гнучкість, зазвичай швидше знаходять нові соціальні ролі, готові навчатися та освоювати нові професії. Натомість ветерани, які мають ригідне (жорстке) мислення, можуть важче пристосовуватися до мирного життя, оскільки вони часто зберігають військові патерни поведінки, що не завжди є ефективними у цивільному середовищі. Ще одним важливим аспектом є емоційний інтелект. Він включає здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також правильно інтерпретувати емоції інших людей. Високий рівень емоційного інтелекту допомагає ветеранам налагоджувати взаємини з рідними, колегами та суспільством загалом. Наприклад, учасники бойових дій, які мають розвинену емпатію та вміння

контролювати агресію, легше адаптуються до соціального життя та будують продуктивні стосунки [10, с. 45-48].

Важливим фактором є також рівень мотивації до змін. Ветерани, які мають внутрішню мотивацію розвиватися, навчатися та активно включатися у суспільне життя, зазвичай проходять адаптацію швидше та менш болісно. Наприклад, деякі ветерани після повернення активно займаються волонтерською діяльністю, допомагаючи іншим військовим або цивільним у кризових ситуаціях, що сприяє їхній соціалізації та самореалізації. Водночас ті, хто не бачить сенсу у новому житті після служби, можуть відчувати апатію, депресію та соціальну ізоляцію. Не менш важливим є тип темпераменту та особистісних рис. Екстраверти зазвичай легше знаходять нові соціальні контакти, що допомагає їм швидше адаптуватися, тоді як інтроверти можуть відчувати труднощі у встановленні нових зв'язків. Водночас люди з високим рівнем нейротизму (схильністю до емоційної нестабільності) частіше стикаються з проблемами психологічної адаптації, такими як тривожність, депресія та страхи. Крім того, особливу роль відіграє рівень саморефлексії та особистісного усвідомлення. Люди, які здатні аналізувати свої переживання, приймати власний досвід і знаходити сенс у змінах, зазвичай проходять адаптаційний період легше. Наприклад, ветерани, які ведуть щоденники переживань або відвідують психологічні тренінги з самопізнання, швидше знаходять внутрішній баланс і краще інтегруються у суспільство [58, с. 512].

Важливим чинником є також особистісні цінності та життєві пріоритети. Ветерани, які після війни формують нові життєві цілі, такі як допомога іншим, розвиток кар'єри або підтримка родини, легше адаптуються до нових реалій. Навпаки, ті, хто продовжує жити минулим, застрягаючи у військових спогадах, часто відчують труднощі у процесі інтеграції. Дослідження показують, що люди, які мають широку соціальну мережу (родину, друзів, колег, ветеранські спільноти), швидше адаптуються до мирного життя. Здатність будувати та підтримувати соціальні зв'язки часто залежить від навичок комунікації та рівня довіри до інших. Наприклад, ветеран, який легко налагоджує контакти та

відкритий до нових знайомств, швидше знайде підтримку та допомогу, ніж той, хто уникає спілкування через недовіру або негативний бойовий досвід. Попередній життєвий досвід та особистісна історія також можуть впливати на процес адаптації. Наприклад, люди, які ще до військової служби мали складні життєві обставини (наприклад, проблеми в сім'ї, фінансові труднощі, психологічні травми), можуть мати меншу стійкість до стресу після повернення. Вони можуть почуватися вразливішими перед викликами мирного життя, що ускладнює їхню інтеграцію. Водночас ті, хто мав позитивний досвід подолання труднощів у минулому, можуть легше адаптуватися, використовуючи вже напрацьовані стратегії подолання стресу [63, с. 108-116].

Готовність до змін та здатність приймати нову реальність також відіграють значну роль. Деякі ветерани після служби прагнуть повернутися до того життя, яке вони мали до війни, проте це не завжди можливо. Якщо людина не готова приймати нові умови та адаптуватися, це може спричинити розчарування та внутрішній конфлікт. Наприклад, колишній військовий, який прагне повернутися на попереднє місце роботи, але не може через зміну кваліфікаційних вимог або фізичний стан, може зіткнутися з фрустрацією, якщо не готовий розглядати альтернативні варіанти кар'єри. Ще один фактор – здатність знаходити нові сенси у мирному житті. Для багатьох військових служба була не просто роботою, а частиною ідентичності, сенсом існування. Після повернення до цивільного життя вони можуть відчувати втрату цього сенсу, що ускладнює адаптацію. Важливо, щоб у ветерана була можливість знайти нову діяльність, яка б приносила задоволення та давала відчуття значущості. Це можуть бути навчання, робота, волонтерство або навіть спорт. Наприклад, багато ветеранів успішно інтегруються через участь у реабілітаційних спортивних програмах, таких як марафони для військових або паралімпійський рух [14, с. 66-74].

Ще одним важливим чинником є рівень самооцінки та впевненості у власних силах. Ветерани, які мають високу самооцінку, зазвичай швидше адаптуються до нових умов, оскільки вони впевнені у своїх здібностях і не

боятися змін. Навпаки, люди з низькою самооцінкою можуть почуватися невпевненими у своїй компетентності, що гальмує їхнє повернення до активного соціального життя. Наприклад, колишній військовий, який сумнівається у своїй здатності знайти роботу, може уникати працевлаштування, навіть якщо має необхідні навички. Також важливу роль відіграє емоційна регуляція та рівень імпульсивності. Деякі ветерани стикаються з труднощами в контролі емоцій, особливо у стресових ситуаціях. Це може проявлятися у спалахах гніву, тривожності або уникненні соціальних контактів. Наприклад, якщо людина не вміє справлятися з агресією або тривогою, їй може бути складно взаємодіяти з оточенням, що ускладнює реінтеграцію. У таких випадках важливими стають програми психологічної підтримки, які допомагають ветеранам розвивати навички саморегуляції та стратегії подолання стресу [59, с. 489].

Також варто звернути увагу на мотивацію до розвитку та самореалізації. Успішна реінтеграція багато в чому залежить від того, чи готовий ветеран розвиватися в новій сфері, здобувати нові навички та змінювати професійний напрямок. Наприклад, колишній військовий, який усвідомлює необхідність перекваліфікації та активно навчається, має більше шансів знайти стабільну роботу та відновити соціальні зв'язки. Особливості особистості можуть або сприяти швидкій реінтеграції ветерана в суспільство, або, навпаки, створювати серйозні бар'єри. Наприклад, ветерани, які мають високий рівень адаптивності, легше приймають зміни та швидше знаходять способи інтеграції у мирне життя. Один із прикладів – колишні військові, які після демобілізації відкривають власний бізнес або перекваліфіковуються у нову професію. Наприклад, в Україні діють програми професійної адаптації, такі як «Воїну – гідна праця», де ветерани можуть отримати освіту в сфері ІТ, менеджменту або навіть започаткувати власну справу за підтримки державних грантів. Люди, які відкриті до навчання та змін, активно користуються цими можливостями, що сприяє їхній успішній інтеграції [19, с. 249].

Однак існує і протилежний тип ветеранів – ті, хто схильний до консервативного мислення та уникає змін. Наприклад, військовий, який багато років служив у збройних силах і звик до чіткої ієрархії, може зіткнутися з проблемами, коли потрапляє у середовище, де немає суворих правил і наказів. Якщо така людина потрапляє на роботу, де цінуються ініціативність та самостійність, вона може почуватися дезорієнтованою та невпевненою. У такому випадку важливою є підтримка з боку роботодавця та колег, які допоможуть адаптуватися до нових умов. Також велике значення має емоційна стійкість та навички контролю емоцій. Наприклад, ветерани, які пережили бойові травми, можуть мати підвищений рівень тривожності або агресії. Один із реальних випадків – військовий, який повернувся з фронту і намагався працевлаштуватися, але через підвищену дратівливість не міг довго працювати в колективі. Він проходив психологічну реабілітацію, навчався технікам контролю емоцій та згодом знайшов роботу у сфері, яка не передбачала постійної взаємодії з великою кількістю людей, що допомогло йому краще адаптуватися.

Іншим важливим фактором є здатність до соціальної взаємодії. Наприклад, ветеран, який брав участь у бойових діях, може відчувати труднощі у спілкуванні навіть з найближчими людьми. Один із поширених сценаріїв – коли колишній військовий повертається додому, але не може знайти спільну мову з сім'єю, бо відчуває, що його ніхто не розуміє. В Україні працюють організації, які допомагають ветеранам через групи підтримки, де вони можуть спілкуватися з іншими військовими, які пережили подібний досвід. Наприклад, програма «Братерство ветеранів» створює простір для обговорення спільних проблем та пошуку рішень, що допомагає учасникам бойових дій легше інтегруватися у мирне життя.

Зазвичай ветерани не мають достатньої інформації про доступні програми допомоги, соціальні послуги, можливості для професійної перепідготовки або психологічної підтримки. Проведення інформаційних кампаній і навчальних семінарів, як для самих ветеранів, так і для їхніх родин,

допомагає зменшити відчуття ізоляції та підвищує рівень обізнаності щодо доступних можливостей. Важливо, щоб така інформація була доступною та зрозумілою, а також охоплювала всі аспекти життя ветерана, включаючи здоров'я, житло, роботу та соціальні взаємодії. Багато країн, які активно залучають своїх ветеранів до процесу реінтеграції, забезпечують їхніми фінансовими, медичними, психологічними та соціальними потребами. Програми, що забезпечують фінансову допомогу на початковому етапі, особливо важливі для тих ветеранів, які повертаються в життя з мінімальними фінансовими ресурсами. Такі програми дозволяють ветеранам пройти адаптаційний період без додаткового стресу, пов'язаного з пошуком засобів до існування [3, с. 7-10].

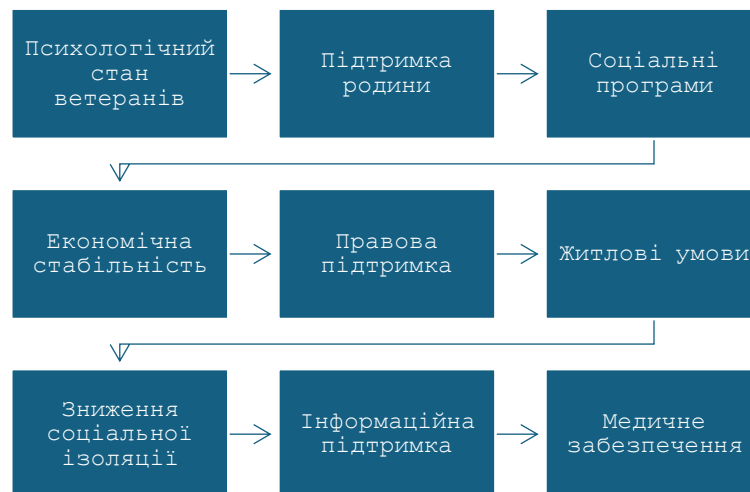


Рис. 1.2 «Фактори успішної соціальної реінтеграції ветеранів»

У деяких випадках важливо звернути увагу на індивідуальні особливості ветеранів, оскільки не всі учасники бойових дій потребують однакової підтримки. Залежно від того, який досвід вони мали, їхній психологічний стан може варіюватися від мінімальних проблем до серйозних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Індивідуалізація підходу допомагає більш ефективно адаптувати програму реінтеграції під конкретні потреби ветеранів. Це може включати психологічну консультацію, роботу з фізичними та емоційними травмами або спеціалізовані програми для тих, хто пережив особливо важкі ситуації, такі як участь у бойових діях, що призвели до серйозних травм [15, с. 168].

Нарешті, не менш важливою є роль комунікації в реінтеграційному процесі. Сприяння відкритому діалогу між ветеранами та цивільним населенням може значно покращити суспільне сприйняття ветеранів. Важливо, щоб суспільство розуміло специфіку досвіду учасників бойових дій, їхні потреби та проблеми. Такі ініціативи, як програми обміну досвідом або навіть волонтерські проєкти, де ветерани можуть ділитися своїм досвідом і допомагати іншим, створюють важливі можливості для взаєморозуміння між різними соціальними групами. У свою чергу, це сприяє зниженню стигматизації і відкриває нові можливості для ветеранської спільноти в загальному соціальному контексті [22].

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТАНІВ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

2.1. Організація дослідження та опис використаних методик

Метою емпіричного дослідження було визначення психологічних особливостей учасників бойових дій, які суттєво впливають на процес соціальної реінтеграції.

Вибірку досліджуваних осіб склали 36 учасників бойових дій, всі чоловіки, вік респондентів від 24 до 51 року, термін участі в бойових діях від 8 місяців до 3 років.

Дослідження складалося з трьох етапів:

1. Підготовчий етап стосувався теоретичного аналізу наукової літератури щодо теми дослідження та вибір валідних та релевантних психодіагностичних методик для проведення емпіричних вимірювань.

2. Експериментальний етап включив в себе проведення емпіричних вимірювань за обраними методиками в групі досліджуваних осіб.

3. На узагальнюючому етапі зібрані дані були узагальнені за допомогою описової статистики та перевірені за допомогою методів математичної статистики (непараметричний критерій Пірсона).

4. Етап розробки рекомендацій щодо створення програми сприяння ефективній реінтеграції учасників бойових дій.

Використані методики включали:

- Опитувальник посттравматичних когніцій (Posttraumatic Cognitions Inventory, PCTI) – є інструментом для вимірювання рівня негативних думок та переконань, що можуть виникати після переживання травматичних подій.
- шкала життєвої задоволеності (SWLS) – вимірює когнітивну складову суб'єктивного благополуччя, відображаючи ступінь задоволеності власним життям і досягнутими результатами.

- шкала суб'єктивного благополуччя Г. Перуе-Бадю та Г. Мендельсн – спрямована на визначення емоційного компонента благополуччя, а саме співвідношення позитивних і негативних переживань.
- шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI) – дозволяє дослідити рівень особистісної та ситуативної тривожності як індикаторів емоційної стабільності та психологічного комфорту.

2.2. Результати дослідження та їх інтерпретація

Результати вимірювань за опитувальником посттравматичних когніцій представлено у табл. 2.1., наочно представлено на рис. 2.1.

Таблиця 2.1

Результати вимірювань за опитувальником посттравматичних когніцій

Назва показника	Значення %	Емпіричне значення f_e	Середнє значення f_t	$f_e - f_t$	$(f_e - f_t)^2$	Критерій χ^2
Негативні думки стосовно себе	19	6	12	6	36	5,26
Негативні думки стосовно світу	59	22	12	10	100	15,69
Самозвинуваченн я	22	8	12	4	16	2,78
						23,73

Ступінь свободи $f=2$

$$\chi^2_{кр} = 6,0 (p \leq 0,05)$$

$$\chi^2_{кр} = 9,2 (p \leq 0,01)$$

Як бачимо, розраховане сумарне значення коефіцієнту $\chi^2=23,73$ більше критичних значень і потрапляє в зону статистичної значущості, що підтверджує достовірність розподілу отриманих даних.

Як бачимо, у більшості учасників дослідження зафіксовано негативні думки стосовно світу, тобто це може вказувати про ускладнення соціальної реінтеграції, тому що світ відчувається як ворожий, некомфортний.

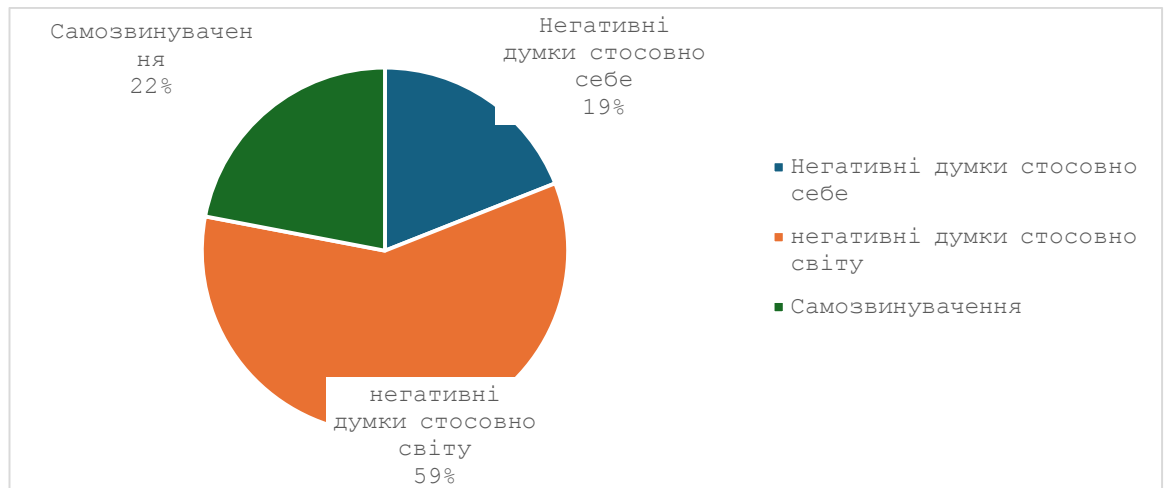


Рис. 2.1. Результати вимірювань за опитувальником посттравматичних когніцій

Результати вимірювань за методикою «Шкала життєвої задоволеності» Е. Дінера дозволили оцінити когнітивний компонент психологічного благополуччя учасників бойових дій, їх усвідомлену оцінку власного життя, рівня реалізації життєвих цілей, задоволення своїми досягненнями та умовами життя. Дана методика відображає раціональне ставлення респондентів до життя в цілому. Розподіл результатів серед опитаних чоловіків подано в табл. 2.2 та на рис. 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати вимірювань за методикою «Шкала життєвої задоволеності»

Назва показника	Значення у %	Емпіричне значення f_e	Середнє значення f_t	$f_e - f_t$	$(f_e - f_t)^2$	Критерій χ^2
Низький рівень життєвої задоволеності	22	10	12	2	4	1,34
Середній рівень життєвої задоволеності	69	23	12	11	121	4,04
Високий рівень життєвої задоволеності	9	3	12	9	81	5,78
						11,16

Ступінь свободи $f=2$

$$\chi^2_{кр} = 6,0 (p \leq 0,05)$$

$$\chi^2_{кр} = 9,2 (p \leq 0,01)$$

Як бачимо, розраховане сумарне значення коефіцієнту χ^2 більше критичних значень і потрапляє в зону статистичної значущості, що підтверджує достовірність розподілу отриманих даних.

Переважає більшість реопондентів – 69% від загальної вибірки учасників дослідження показали середній рівень життєвої задоволеності. Це вказує, що досліджувані особи мають відносну стабільність самооцінки власного життя, вони не відчують глибоку кризу чи розчарування, однак вони й не відчують повного задоволення життям. В цілому вони позитивно оцінюють головні аспекти власного життя: стосунки з близькими людьми, побутові умови, можливості для життєвої перспективи. Водночас у цих осіб спостерігається помірна невпевненість щодо майбутнього, періодично виникають певні сумніви, спостерігаються епізоди емоційного напруження, що пов'язані з конкретними життєвими ситуаціями.

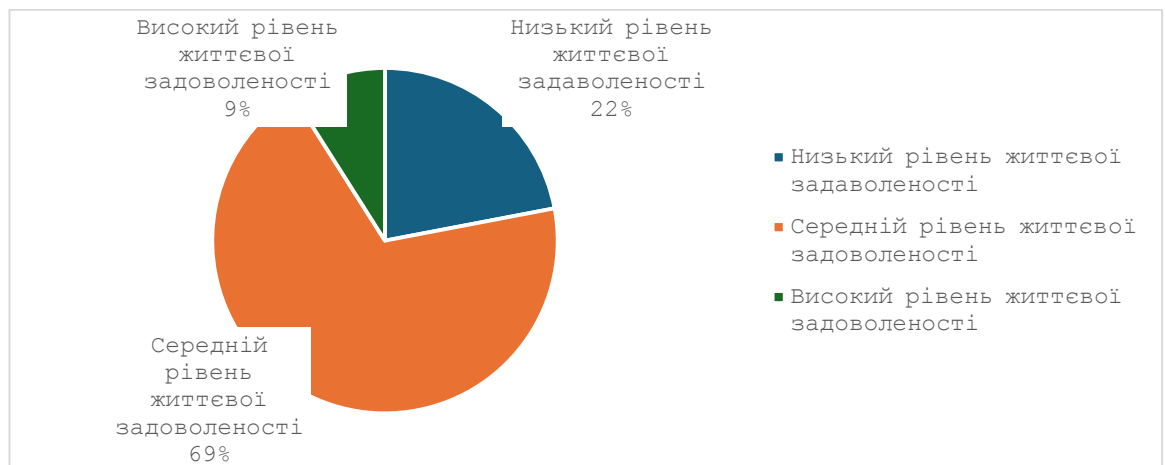


Рис. 2.2. Результати вимірювань за методикою «Шкала життєвої задоволеності»

Результати вивчення психологічного благополуччя учасників бойових дій за допомогою методики «Шкала суб'єктивного благополуччя». Ця методика спрямована на оцінку емоційного компоненту психологічного благополуччя. Ця методика показує баланс між позитивними та негативними

емоціями, які відображають загальний емоційний фон особистості. Отримані результати наведено в табл. 2.3. та на рис. 2.3.

Таблиця 2.3.

Результати вимірювання психологічного благополуччя за методикою

«Шкала суб'єктивного благополуччя»

Назва показника	Значення у %	Емпіричне значення fe	Середнє значення ft	fe - ft	(fe - ft) ²	Критерій X ²
Низький рівень суб'єктивного благополуччя	56	18	12	6	36	6,08
Середній рівень суб'єктивного благополуччя	34	14	12	2	4	1,04
Високий рівень суб'єктивного благополуччя	10	4	12	8	64	9,52
						16,64

При ступені свободи $f=2$

$$x^2_{кр} = 6,0 (p \leq 0,05)$$

$$x^2_{кр} = 9,2 (p \leq 0,01)$$

Як бачимо, розраховане сумарне значення коефіцієнту X^2 більше критичних значень і потрапляє в зону статистичної значущості, що підтверджує достовірність розподілу отриманих даних.

Як показали результати вимірювання, у переважної більшості респондентів (56%) має низький рівень суб'єктивного благополуччя. Це вказує, що у досліджуваних осіб переважають негативні емоції, проявляється підвищена тривожність, схильність до емоційного виснаження, труднощі у підтриманні внутрішньої рівноваги. Для них характерним є емоційне напруження, що може бути зумовлено воєнною ситуацією, пережитим воєнним досвідом, особистісними кризами.

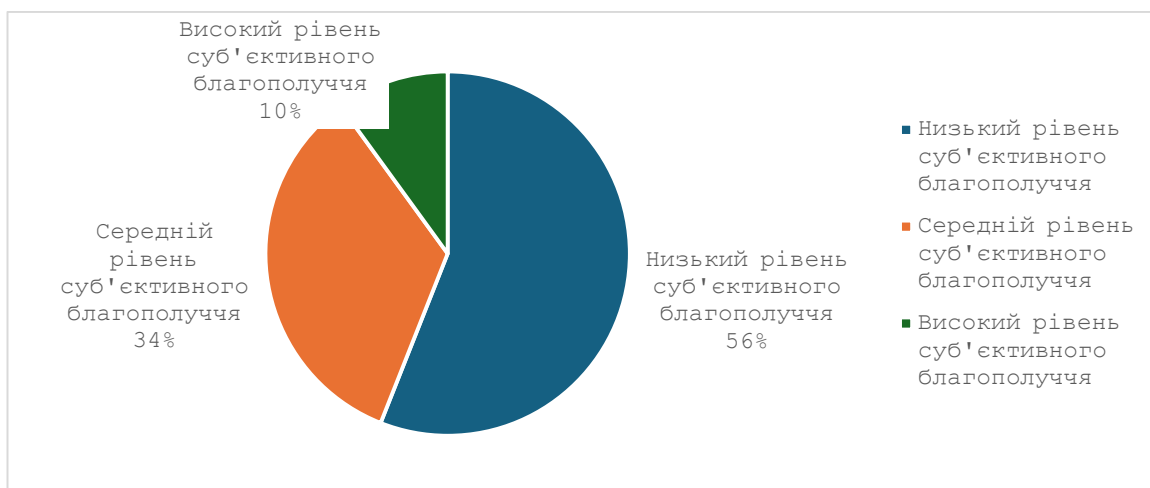


Рис. 2.3. Результати вимірювання психологічного благополуччя за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя»

Результати застосування методики Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (STAI) дозволили оцінити рівні прояву ситуативної та особистісної тривожності. Це дозволило визначити короточасні реакції на стресові ситуації, а також схильність до тривожності як стійку рису особистості, представлено в табл. 2.4. та на рис. 2.4.

Таблиця 2.4.

Результати вимірювань за методикою ситуативної та особистісної тривожності

Назва показника	Значення у %	Емпіричне значення fe	Середнє значення ft	fe - ft	(fe – ft) ²	Критерій X ²
Низький рівень ситуативної тривожності	6	2	8	6	36	4,26
Помірний рівень ситуативної тривожності	14	4	8	4	16	2,78
Підвищений рівень ситуативної тривожності	54	17	8	11	121	8,78
Високий рівень ситуативної тривожності	26	13	8	5	25	3,69
						17,51

Продовження таблиці 2.4.

Низький рівень особистісної тривожності	16	5	8	3	9	2,78
Помірний рівень особистісної тривожності	48	14	8	6	36	11,04
Підвищений рівень особистісної тривожності	32	10	8	2	4	0,39
Високий рівень особистісної тривожності	18	7	8	1	1	0,13
						12,34

При ступені свободи $f=3$

$$\chi^2_{\text{кр}} = 7,8 \text{ (} p \leq 0,05 \text{)}$$

$$\chi^2_{\text{кр}} = 11,3 \text{ (} p \leq 0,01 \text{)}$$

Як бачимо, розраховані сумарні значення коефіцієнту χ^2 більше критичних значень і потрапляють в зону статистичної значущості, що підтверджує достовірність розподілу отриманих даних.

Результати вимірювання показали у респондентів переважний помірний рівень ситуативної тривожності (48%), що означає збереження функціональності, але підвищену чутливість до різноманітних ситуативних стресорів, зокрема соціальних, очікувані від інших, конфліктів тощо. Також у респондентів виявлена підвищена ситуативна тривожність (32%), яка пов'язана з високою чутливістю до ситуативних впливів, реактивність по відношенню до мінливих умов, що може супроводжуватися порушеннями у різних сферах, зокрема у спілкуванні, ефективності діяльності, поведінки і звичок.

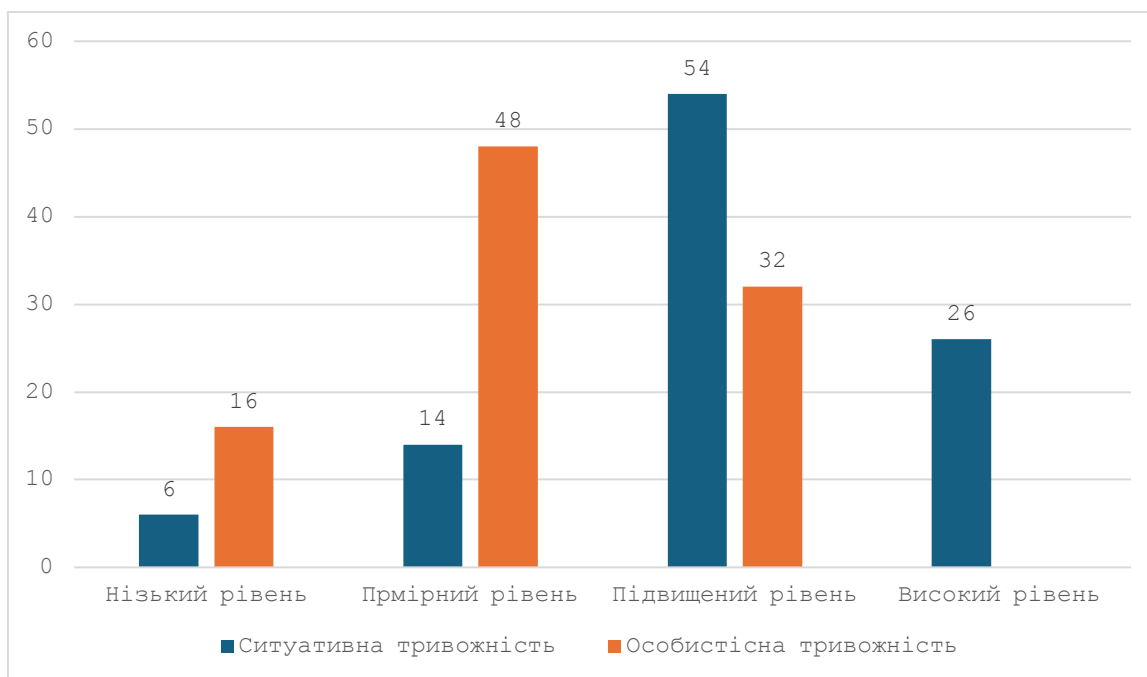


Рис. 2.4. Результати вимірювань за методикою ситуативної та особистісної тривожності

Отже, проведені вимірювання за обраними психодіагностичними методиками показав психологічні особливості учасників бойових дій, які впливають на процес їх реінтеграції в цивільне життя. Негативні думки про світ і самозвинувачення, підвищений рівень тривожності, не задоволеність власним життям та низький рівень суб'єктивного благополуччя вказують на те, що для ефективної соціальної реінтеграції учасників бойових дій треба впроваджувати програму сприяння соціальній інтеграції.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНОЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

3.1. Досвід соціальної реінтеграції ветеранів у різних країнах світу

Процес соціальної реінтеграції ветеранів бойових дій є складним і багатоетапним, оскільки він включає численні аспекти – від психологічної допомоги до економічної та професійної адаптації. Досвід різних країн свідчить про різноманітні підходи до цього процесу, що базуються на культурних, соціальних, політичних та економічних умовах, а також на рівні державної підтримки. Давайте розглянемо деякі з них. У Сполучених Штатах Америки соціальна реінтеграція ветеранів є однією з пріоритетних сфер політики. У країні існує потужна система підтримки, яка включає в себе як медичну, так і психологічну допомогу. Ветерани мають доступ до медичних установ, що спеціалізуються на лікуванні посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психічних травм. Організація «Ветерани США» (U.S. Veterans Affairs, VA) надає ветеранам широкий спектр послуг, включаючи психологічну реабілітацію, фінансову підтримку, допомогу в працевлаштуванні, а також спеціальні освітні програми. Важливим компонентом є також розвиток програм для ветеранів у галузі підприємництва, що дозволяє створювати нові робочі місця для ветеранів, які шукають можливості для початку власного бізнесу. Наприклад, ініціатива «Veteran Entrepreneur Program» допомагає ветеранам започаткувати бізнес, надаючи консультації, кредити та менторську підтримку.

У Великій Британії процес соціальної реінтеграції ветеранів також є важливим напрямком соціальної політики. Влада Великої Британії приділяє значну увагу психологічній реабілітації ветеранів, зокрема, через програми лікування ПТСР, що допомагають адаптуватися до цивільного життя. Крім того, в країні активно підтримуються громадські організації, такі як «Help for Heroes» та «The Royal British Legion», які надають допомогу ветеранам через

соціальні програми, психологічні консультації та фінансову підтримку. Важливим елементом є забезпечення працевлаштування ветеранів, зокрема через створення спеціальних вакансій у різних галузях, де вони можуть застосувати свої навички.

У Німеччині соціальна реінтеграція ветеранів бойових дій має комплексний підхід, який включає медичне обслуговування, психологічну реабілітацію, а також соціальні програми підтримки ветеранів. Німецька система реабілітації для ветеранів передбачає надання фінансової підтримки, психологічних консультацій, програм з працевлаштування та професійної перепідготовки. Німеччина також активно підтримує волонтерські організації, які допомагають ветеранам адаптуватися в цивільному житті, зокрема через соціальні мережі та групи підтримки, де ветерани можуть ділитися досвідом і допомагати один одному. Особливістю є система «Bundeswehr Career Center», яка спеціалізується на тому, щоб допомогти ветеранам знайти роботу та інтегруватися в економіку.

У Австралії соціальна реінтеграція ветеранів є одним із пріоритетів урядових програм. Програми підтримки ветеранів передбачають як медичну допомогу, так і соціальні та психологічні послуги. В Австралії існує спеціалізована агенція «Department of Veterans' Affairs», яка забезпечує ветеранів різноманітними послугами: від фінансової допомоги до психологічних консультацій. Австралія також розробила ефективну систему підтримки ветеранів у процесі працевлаштування, включаючи допомогу в написанні резюме, проходженні співбесід і пошуку вакансій. Крім того, значну увагу приділено програмам для ветеранів, що хочуть розпочати власний бізнес.

У Канаді на реінтеграцію ветеранів також спрямовано багато зусиль з боку уряду та громадських організацій. Канадська система реінтеграції зосереджена на психічному здоров'ї ветеранів, включаючи програми лікування ПТСР, допомогу у відновленні соціальних зв'язків і пошуку роботи. Канадські ветерани мають доступ до спеціалізованих програм для адаптації до цивільного життя, де основну роль відіграють групи підтримки та

психотерапевтичні заняття. Канадський уряд також запровадив програми для ветеранів, які потребують професійної перепідготовки, та допомогу у створенні стартапів.

У Ізраїлі адаптація ветеранів бойових дій після служби в армії є важливою частиною національної політики. Ізраїль має розвинену систему реабілітації, що включає медичні послуги, психологічну підтримку та програми по інтеграції ветеранів до мирного життя. Особливістю є активне залучення ветеранів до соціальних та економічних ініціатив, спрямованих на їхнє працевлаштування, зокрема через спеціальні програми для ветеранів в бізнесі та стартапах. Військова служба в Ізраїлі є обов'язковою для всіх громадян, тому реінтеграція ветеранів має значення для широкого соціального контексту країни.

Досвід соціальної реінтеграції ветеранів бойових дій у різних країнах демонструє, наскільки важливим є створення соціально орієнтованої інфраструктури, яка надає ветеранам не лише медичну і психологічну підтримку, а й можливості для соціального включення та економічної стабільності. У багатьох країнах активно використовуються цифрові технології для забезпечення доступу ветеранів до важливих ресурсів і послуг. Наприклад, у США запроваджено спеціальні онлайн-платформи для ветеранів, де вони можуть отримувати консультації, навчатись новим професіям, або знаходити можливості для працевлаштування. Ці ресурси також надають доступ до психологічних послуг та груп підтримки, що дозволяє ветеранам долати ізоляцію. Іншим цікавим аспектом є підтримка ветеранів через культурні та спортивні ініціативи. У Великій Британії, наприклад, велика увага приділяється розвитку волонтерських програм і спортивних заходів для ветеранів, що допомагають їм не лише зберігати фізичну активність, але й відновлювати соціальні зв'язки. Спортивні заходи стають важливою частиною процесу реінтеграції, оскільки вони допомагають знижувати рівень стресу, покращують психічне здоров'я ветеранів і стимулюють командну роботу.

Ще одним важливим елементом є надання ветеранам можливості брати участь у громадському житті через різні волонтерські та соціальні ініціативи. В Ізраїлі, наприклад, ветерани активно залучаються до національних ініціатив, що сприяє відновленню їх соціальної активності і відчуття важливості в суспільстві. Це дає можливість ветеранам відчувати свою причетність до суспільного розвитку та долати соціальну ізоляцію. Додатково, у багатьох країнах започатковані програми сприяння підприємницьким ініціативам ветеранів. Програми, що пропонують підтримку для започаткування бізнесу, включають освітні курси з підприємництва, консультації з бізнес-планування, менторські програми та доступ до фінансових ресурсів. Цей підхід сприяє не лише економічній незалежності ветеранів, а й допомагає відновити їх самооцінку та відчуття досягнень у цивільному житті. Наприклад, у Канаді існує програма «VetStart», яка допомагає ветеранам створювати власні бізнеси, надаючи стартові гранти, бізнес-курси та менторські послуги.

Важливою частиною реінтеграції є також робота з родинами ветеранів, які також потребують підтримки. Досвід показує, що адаптація ветерана може значною мірою залежати від того, як сім'я справляється з його поверненням. У деяких країнах започатковані спеціальні програми, які орієнтовані на підтримку сімей ветеранів. Вони включають психологічну допомогу, сімейні терапії та навчальні програми, що допомагають сім'ям краще розуміти потреби ветеранів і забезпечують здорові міжособистісні стосунки. Одним із ключових аспектів успішної реінтеграції ветеранів є наявність системи підтримки в робочому середовищі. Наприклад, у Німеччині значну увагу приділяють сприянню працевлаштуванню ветеранів через програми перекваліфікації та інтеграції на ринок праці. Ветерани можуть пройти професійні курси, що допомагають їм набувати нових навичок, відповідно до потреб цивільного ринку праці. Більше того, місцеві компанії часто надають вакансії саме для ветеранів, створюючи таким чином робочі місця, що відповідають їхнім кваліфікаціям або пропонують можливості для професійного зростання. Така підтримка не лише допомагає ветеранам фінансово, а й надає їм відчуття

гідності та важливості, що є важливим фактором у їхньому процесі реінтеграції [24, с. 230-233].

Іншим важливим аспектом є культурна реінтеграція. Ветерани, які повертаються до цивільного життя, часто стикаються з труднощами в адаптації до нових соціальних норм і цінностей. Багато з них мають обмежене розуміння змін, що відбулися в суспільстві за час їх відсутності. Для подолання цієї проблеми в деяких країнах організовуються культурні курси, які допомагають ветеранам краще зрозуміти нові соціальні контексти, погляди на соціальні ролі, норми та цінності. Ці курси дозволяють ветеранам налагоджувати ефективніші взаємодії з цивільними громадянами та адаптуватися до змін у суспільному житті. У багатьох країнах, таких як Австралія, особлива увага приділяється питанням підтримки психологічного здоров'я ветеранів, особливо в контексті посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Програми реабілітації включають як індивідуальні, так і групові психотерапевтичні сесії, що дозволяють ветеранам працювати через свої травми в безпечному та підтримуючому середовищі. В Австралії існують спеціальні центри для ветеранів, де надаються послуги психологів, психіатрів та соціальних працівників, що забезпечує комплексну допомогу при реінтеграції. Ці програми допомагають ветеранам не лише лікувати ПТСР, а й сприяють розвитку соціальних навичок та відновленню відносин з іншими людьми.

Цікавою є також практика залучення ветеранів до ініціатив, спрямованих на підтримку їхніх колег. Ветерани можуть стати менторами для нових учасників бойових дій, допомагаючи їм адаптуватися до життя після служби. Такі програми, які реалізуються в США та Канаді, дають ветеранам не тільки можливість допомогти іншим, але й відновити свої соціальні зв'язки, а також почуватися потрібними й важливими. Менторство сприяє розвитку лідерських якостей, самоповаги та відчуття належності до групи. Одним із важливих аспектів реінтеграції ветеранів є забезпечення доступу до освітніх програм. Багато країн, зокрема Великобританія та США, пропонують ветеранам

різноманітні освітні можливості для того, щоб допомогти їм адаптуватися до мирного життя через здобуття нових знань та навичок. Ветерани можуть отримати стипендії на навчання в університетах або пройти курси для розвитку конкретних професійних навичок. Це сприяє підвищенню їхньої конкурентоспроможності на ринку праці і дозволяє повернутися до активного соціального життя. Освіта є важливим інструментом для підвищення самоповаги ветеранів, оскільки вона дає їм відчуття власної цінності та здатності досягати успіхів у цивільному житті.

Деякі країни активно використовують творчі підходи для полегшення адаптації ветеранів. Наприклад, в Ісландії існують програми арт-терапії для ветеранів, де вони можуть займатися мистецтвом, таким як малювання, скульптура або музика, щоб виразити свої емоції і справлятися з психологічними травмами. Творчі практики дозволяють ветеранам не лише відновлювати психічне здоров'я, але й знову знайти сенс у житті, а також взаємодіяти з іншими людьми в рамках групових занять. Ще одним важливим елементом є використання технологій у процесі реінтеграції ветеранів. Наприклад, в США розвиваються онлайн-платформи, на яких ветерани можуть отримувати психологічну підтримку, спілкуватися з іншими ветеранами, обмінюватися досвідом, а також брати участь у тренінгах та курсах.

Таблиця 3.1

Порівняння програм соціальної реінтеграції ветеранів у різних країнах світу

Країна	Програми підтримки ветеранів	Основні методи реінтеграції	Інноваційні підходи	Результати/Досягнення
США	- Програми психологічної допомоги - Освітні стипендії для ветеранів - Програми з працевлаштування	- Психологічна підтримка - Професійна перепідготовка - Соціальні програми (підтримка родин ветеранів)	- Використання онлайн-платформ для психологічної підтримки - Програми для адаптації через мистецтво і спорт	- Зниження рівня безробіття серед ветеранів - Збільшення кількості ветеранів, які отримали нові професії

Продовження таблиці 3.1

Великобританія	- Національна програма підтримки ветеранів - Спеціалізовані військові лікарні	- Медична реабілітація - Розвиток психосоціальних навичок - Програми зайнятості	- Терапія за допомогою мистецтва та природи - Залучення ветеранів до волонтерської діяльності	- Покращення психічного здоров'я ветеранів - Високий рівень трудової реінтеграції
Канада	- Програма здоров'я ветеранів - Тренінги з інтеграції в цивільне життя	- Психологічні консультавання - Програми адаптації через спорт та активність	- Віртуальні групи підтримки - Курс для ветеранів про соціальну адаптацію	- Суттєве зменшення випадків PTSD серед ветеранів - Вдосконалення взаємодії з родинами
Австралія	- Програма реабілітації ветеранів через медичні послуги - Спеціалізовані курси для адаптації	- Підтримка в пошуках роботи - Психологічна допомога та реабілітація	- Технології для дистанційної підтримки - Створення просторів для ветеранів у місцевих громадах	- Покращення психічного стану ветеранів - Висока успішність у працевлаштуванні
Ісландія	- Програми арт-терапії - Курс соціальної адаптації для ветеранів	- Психологічна допомога через мистецтво - Спільні заходи з місцевими громадами	- Інтеграція ветеранів через арт-терапію та групові заняття	- Покращення емоційного стану ветеранів - Висока залученість до культурних програм
Німеччина	- Національні курси для адаптації - Психологічні програми для ветеранів	- Підтримка на роботі - Психосоціальні тренінги	- Спільноти ветеранів на основі військових організацій - Реабілітація через спорт	- Високий рівень адаптації через соціальну підтримку - Велика кількість ветеранів, що повернулися до активної роботи

Значним чинником реінтеграції є також роль сім'ї. Важливою складовою процесу є підтримка ветеранами своїх близьких і навпаки — зокрема, допомога сім'ї ветерану у справі адаптації до цивільного життя. Програми, спрямовані на навчання родичів ветеранів, є поширеними в багатьох країнах. Наприклад, у Норвегії передбачені курси для сімей ветеранів, де їм надаються

інструменти для підтримки своїх близьких, а також навчання щодо психологічних аспектів реабілітації та спільного подолання стресових ситуацій. Такі програми підвищують рівень розуміння між ветераном і його родиною, що значно полегшує процес реінтеграції. У підсумку, досвід реінтеграції ветеранів у різних країнах свідчить, що комплексний підхід, який включає медичну, психологічну, освітню та соціальну підтримку, є найефективнішим для успішної адаптації колишніх військових до мирного життя. Крім того, важливо враховувати індивідуальні потреби кожного ветерана, адже для кожного з них процес адаптації може бути різним.

3.2. Аналіз існуючих програм реінтеграції в Україні: досягнення та проблеми

В Україні, особливо після початку війни у 2014 році та повномасштабного вторгнення в 2022 році, питання соціальної реінтеграції ветеранів стало надзвичайно актуальним. Держава, громадські організації та міжнародні партнери розробили низку програм, спрямованих на адаптацію учасників бойових дій до мирного життя. Проте, незважаючи на певні досягнення, існує ряд проблем, що ускладнюють цей процес. Одним із головних позитивних моментів є поява державних ініціатив, спрямованих на підтримку ветеранів. Наприклад, Міністерство у справах ветеранів України розробляє комплексні програми соціальної адаптації, реабілітації та професійної перекваліфікації. Зокрема, діє програма державного фінансування навчання для ветеранів, яка дає можливість отримати нову спеціальність або підвищити кваліфікацію.

Важливим досягненням стало створення реабілітаційних центрів, таких як Центр соціальної адаптації ветеранів АТО/ООС у Києві та подібні заклади у Львові, Харкові та Дніпрі. Вони забезпечують комплексну психологічну, фізичну та соціальну реабілітацію ветеранів. Окрім державних установ, активно працюють громадські організації, зокрема фонд «Повернись живим», «Сенс», «Лісові ініціативи і суспільство» та інші, які надають ветеранам

психологічну підтримку та допомагають з працевлаштуванням. Ще одним важливим аспектом є впровадження міжнародного досвіду у сфері реінтеграції. Україна співпрацює з міжнародними організаціями, такими як НАТО, ООН, USAID та ЄС, які фінансують програми підтримки ветеранів, надають гранти для розвитку власного бізнесу та сприяють створенню психологічних реабілітаційних ініціатив.

Попри існуючі досягнення, реінтеграція ветеранів в Україні супроводжується численними труднощами. Одна з головних проблем – недостатнє фінансування державних програм. Багато реабілітаційних центрів та програм психологічної допомоги залежать від волонтерів або міжнародних грантів, що робить їхню діяльність нестабільною. Ще одна значна проблема – брак комплексного підходу до реінтеграції. Програми часто діють у вузьких напрямках, наприклад, лише медична допомога або лише працевлаштування, тоді як успішна адаптація потребує поєднання соціальної, економічної та психологічної підтримки. Крім того, відзначається низька ефективність програм працевлаштування. Незважаючи на те, що існують державні ініціативи з навчання та перекваліфікації, багато ветеранів стикаються з проблемами при працевлаштуванні через дискримінацію з боку роботодавців, недостатню підготовку до цивільного ринку праці або небажання залишати військову сферу. Ще одним викликом є низький рівень психологічної підтримки. Хоча діють гарячі лінії та спеціалізовані центри, далеко не всі ветерани звертаються за допомогою через брак довіри до психологів або через суспільні стереотипи. В Україні все ще недостатньо кваліфікованих фахівців, які спеціалізуються на роботі з військовими травмами та посттравматичним стресовим розладом (ПТСР).

Щоб підвищити ефективність реінтеграційних програм, необхідно впроваджувати комплексний підхід, що включає не лише психологічну та медичну реабілітацію, а й заходи з підтримки сімей ветеранів, створення центрів адаптації в громадах та покращення умов працевлаштування. Важливим кроком може стати розширення державного фінансування програм

реабілітації та навчання, а також розробка дієвих механізмів взаємодії між державними структурами, громадськими організаціями та міжнародними партнерами. Також необхідно посилювати інформаційні кампанії щодо важливості психологічної допомоги та зменшення стигматизації психічних проблем серед ветеранів. Впровадження програм соціального підприємництва, що залучатимуть ветеранів до активного життя через відкриття власного бізнесу або громадську діяльність, може суттєво покращити процес адаптації. Одним із перспективних напрямів покращення реінтеграційних програм в Україні є децентралізація допомоги ветеранам. Важливо створювати локальні ініціативи, які враховують специфіку кожного регіону, адже проблеми ветеранів у великих містах і в сільській місцевості суттєво відрізняються. Наприклад, у мегаполісах актуальними є питання працевлаштування та конкуренції на ринку праці, тоді як у селах основною проблемою стає ізоляція ветеранів через брак соціальних зв'язків та можливостей для особистого розвитку [31, с. 317-323].

Варто посилювати роль ветеранських спільнот та об'єднань, які можуть стати ефективним містком між державою та ветеранами. У країнах Заходу такі організації, як American Legion у США чи The Royal British Legion у Великій Британії, відіграють ключову роль у соціальній адаптації військових. В Україні також існують подібні об'єднання, проте вони ще не мають достатньої підтримки з боку держави. Якщо надати їм більше повноважень та ресурсів, вони можуть стати ефективним механізмом підтримки реінтеграції на місцевому рівні. Важливим аспектом є підготовка самих ветеранів до повернення в цивільне життя ще під час їхньої служби. У багатьох країнах світу діють програми так званої «передреінтеграції», коли військових починають готувати до адаптації за кілька місяців до завершення служби. В Україні подібний підхід лише починає розвиватися, і його впровадження могло б значно покращити ефективність реінтеграційних заходів. Ще одним фактором, що часто залишається поза увагою, є роль сім'ї у процесі реінтеграції. Відносини з рідними можуть стати як потужним ресурсом для

адаптації, так і серйозним бар'єром, якщо сімейна динаміка змінюється після повернення ветерана. У США та Канаді існують спеціальні сімейні програми підтримки, які допомагають не лише самим військовим, але й їхнім дружинам, дітям і батькам зрозуміти, як поводитися в новій реальності. В Україні подібні ініціативи лише зароджуються, тому їхній розвиток є надзвичайно важливим.

Окрему увагу слід приділити питанням освіти та професійної перепідготовки ветеранів. В Україні діють державні програми, які передбачають можливість безкоштовного навчання для учасників бойових дій, зокрема через систему ваучерів на освіту. Однак ефективність цих ініціатив часто знижується через бюрократичні перепони та невідповідність освітніх програм до реальних потреб ринку праці. Наприклад, багато ветеранів, які проходять навчання, згодом стикаються з труднощами у працевлаштуванні через брак практичних навичок або недостатній рівень адаптації навчальних курсів до їхніх можливостей. Важливо впроваджувати більше короткотермінових інтенсивних програм, які фокусуються на отриманні конкретних професійних навичок, затребуваних на ринку праці. Ще одним викликом є доступ ветеранів до якісної медичної та психологічної допомоги. Попри наявність державних медичних закладів, багато ветеранів скаржаться на низьку якість обслуговування та значні черги. Важливим кроком стало б розширення мережі спеціалізованих центрів психологічної реабілітації, які працювали б не лише у великих містах, а й у регіонах. Також варто розвивати систему партнерства з приватними клініками та міжнародними організаціями, які мають досвід роботи з ветеранами. Наприклад, у США діє програма Veteran Choice Program, яка дозволяє ветеранам отримувати допомогу у приватних медичних закладах за кошти держави [40, с. 278-291].

Не менш значущим аспектом реінтеграції є подолання суспільних стереотипів щодо ветеранів. Часто колишні військові стикаються з упередженим ставленням з боку працедавців, сусідів чи навіть знайомих, які помилково вважають, що всі ветерани мають проблеми з психічним здоров'ям або є потенційно агресивними. Така соціальна стигматизація лише ускладнює

адаптацію. Важливо проводити інформаційні кампанії, що сприятимуть формуванню більш об'єктивного ставлення до ветеранів, показуючи їхній потенціал у розвитку суспільства та економіки. Щоб досягти успішної реінтеграції, необхідно застосовувати комплексний підхід, у якому поєднуються державні, громадські та міжнародні ініціативи. Важливо розвивати програми наставництва, де ветерани, які вже успішно адаптувалися, могли б допомагати тим, хто ще тільки розпочинає цей процес. Подібні практики добре зарекомендували себе у Канаді, де діє мережа підтримки, що забезпечує ветеранів персональними наставниками, які допомагають їм орієнтуватися у соціальних та професійних аспектах життя після служби.

Ще одним важливим аспектом реінтеграції ветеранів в Україні є необхідність створення більш гнучких механізмів фінансової підтримки. Хоча держава передбачає певні соціальні виплати для учасників бойових дій, вони часто виявляються недостатніми для повноцінного життя та адаптації. Наприклад, одноразові виплати або пільгові кредити для започаткування власного бізнесу є корисними, але багато ветеранів стикаються з труднощами у їх оформленні через складну бюрократичну систему. Крім того, варто розглянути можливість запровадження податкових пільг для підприємств, які працевлаштовують ветеранів, що могло б стимулювати працедавців залучати колишніх військових до цивільного сектору економіки. Окремо слід говорити про роль громадських організацій та волонтерських ініціатив у процесі реінтеграції. В Україні вже існує чимало активних громадських рухів, які займаються допомогою ветеранам – від психологічної підтримки до організації спортивних заходів і реабілітаційних програм. Наприклад, такі проєкти, як «Побратими» або «Veterano Group», допомагають учасникам бойових дій не лише отримати необхідну допомогу, а й знайти своє місце в суспільстві через спілкування з іншими ветеранами, професійне навчання та працевлаштування. Проте ці ініціативи потребують більшого державного та міжнародного фінансування, щоб розширити свою діяльність і охопити більшу кількість ветеранів, особливо у сільських регіонах.

Дослідження показують, що участь у художній творчості, музиці, театральних виставах або спортивних заходах сприяє зниженню рівня стресу та допомагає ветеранам адаптуватися до мирного життя. Наприклад, у США та Великій Британії існують спеціальні ініціативи, де колишні військові через живопис чи літературну діяльність виражають свої переживання, що значно покращує їхній емоційний стан. В Україні такі програми поки що розвинені недостатньо, хоча є поодинокі ініціативи, які заслуговують на масштабування. Крім того, важливим питанням є підтримка сімей ветеранів, адже процес реінтеграції стосується не лише самих учасників бойових дій, а й їхніх близьких. Часто родини стикаються з труднощами у спілкуванні з ветеранами, які пережили бойовий досвід, що може призводити до конфліктів та соціальної ізоляції. Тому варто розвивати спеціалізовані програми психологічної підтримки для членів сімей ветеранів, а також впроваджувати сімейні консультації, які допомагатимуть адаптуватися до змін у стосунках та знаходити ефективні моделі комунікації.

Одним із ключових прикладів успішної реінтеграції ветеранів в Україні є проєкт "Veterano Group", заснований колишнім бійцем АТО Леонідом Остальцевим. Він відкрив піцерію "Veterano Pizza", де працюють ветерани бойових дій, їхні родичі та волонтери. Цей проєкт не лише надає робочі місця, а й створює підтримуюче середовище, де ветерани можуть адаптуватися до цивільного життя, відчуючи себе частиною спільноти. Подібні ініціативи є ефективними, оскільки дозволяють ветеранам не тільки знайти роботу, а й отримати соціальну підтримку, яка є ключовим чинником успішної реінтеграції. Ще одним яскравим прикладом є реабілітаційний центр "Лісова Поляна" у Київській області, який надає комплексну медичну та психологічну допомогу ветеранам. Центр пропонує програми психотерапії, зокрема когнітивно-поведінкову терапію, яка довела свою ефективність у лікуванні посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Пацієнти, які пройшли реабілітацію в цьому центрі, зазначають значне покращення психологічного стану, що дозволяє їм швидше повернутися до звичного життя.

Проте існують і значні проблеми. Наприклад, багато ветеранів, які повертаються в цивільне життя, стикаються з труднощами у працевлаштуванні. Згідно з даними Міністерства у справах ветеранів України, станом на 2023 рік понад 30% ветеранів не можуть знайти роботу через стереотипи роботодавців, які вважають, що колишні військові можуть мати емоційні проблеми або схильність до агресії. У деяких випадках це призводить до соціальної ізоляції, депресії та зловживання алкоголем. Цікавою ініціативою, спрямованою на подолання цієї проблеми, є навчальна програма "Гідність праці", яка реалізується за підтримки міжнародних організацій. Вона пропонує професійні курси та тренінги для ветеранів, які хочуть змінити сферу діяльності або відкрити власний бізнес. Наприклад, деякі випускники цієї програми успішно започаткували фермерські господарства, СТО, IT-компанії.

Ще один важливий аспект реінтеграції – психологічна допомога родинам ветеранів. Часто дружини та діти військових також відчують психологічне навантаження, особливо якщо ветеран має симптоми ПТСР. Наприклад, у Львові діє програма "Родинне коло", яка надає психологічну підтримку сім'ям учасників бойових дій. У рамках цієї ініціативи проводяться групові зустрічі, консультації з психологами, арт-терапія для дітей ветеранів. Це допомагає зміцнити родинні зв'язки та сприяє успішному поверненню ветеранів у мирне життя.

Таблиця 3.2

Огляд програм реінтеграції ветеранів в Україні: здобутки та виклики

Назва програми / ініціативи	Основні напрямки роботи	Досягнення	Проблеми та виклики
"Veterano Group"	Працевлаштування ветеранів, підтримка підприємницької діяльності	Створено десятки підприємств, працевлаштовано ветеранів, популяризація соціального бізнесу	Обмежені можливості для масштабування, нестача державної підтримки
"Лісова Поляна" (реабілітаційний центр)	Психологічна реабілітація, лікування ПТСР, медична допомога	Комплексна реабілітація ветеранів, ефективне лікування ПТСР	Висока завантаженість, нестача фахівців, недостатнє фінансування

Продовження таблиці 3.2

"Гідність праці"	Навчання, перенавчання, професійна адаптація ветеранів	Сотні ветеранів отримали нові професії та відкрили бізнес	Відсутність довгострокового фінансування, низька обізнаність ветеранів про можливості програми
"Родинне коло"	Психологічна підтримка сімей ветеранів	Зменшення рівня конфліктності в родинях, покращення психологічного стану дітей ветеранів	Відсутність аналогічних програм у всіх регіонах, недостатня кількість фахівців
Програми державної підтримки (субсидії, пільгові кредити, допомога у працевлаштуванні)	Фінансова підтримка, створення робочих місць	Надано субсидії та гранти, створені центри допомоги ветеранам	Бюрократичні перепони, складність отримання пільг, нестача робочих місць
Волонтерські ініціативи (БФ "Повернись живим", "Ініціатива Єднання")	Юридична, психологічна допомога, соціальна адаптація	Велика кількість успішних кейсів соціалізації ветеранів	Відсутність системної державної підтримки, залежність від донорського фінансування

Щодо проблем, то одна з головних – це недостатнє фінансування реінтеграційних програм. Хоча в державному бюджеті передбачені кошти для підтримки ветеранів, більшість реабілітаційних центрів, громадських ініціатив та освітніх проєктів змушені шукати додаткові джерела фінансування, зокрема від міжнародних організацій та благодійних фондів. Наприклад, Центр допомоги ветеранам у Харкові, який успішно працював протягом трьох років, був змушений скоротити кількість програм через брак фінансування.

3.3. Практичні рекомендації щодо вдосконалення психологічної підтримки та реінтеграційних програм

Соціальна реінтеграція ветеранів є складним і багатогранним процесом, що потребує ефективної взаємодії державних структур, громадських

організацій, сім'ї та суспільства. З огляду на актуальні виклики, існує нагальна потреба у вдосконаленні програм психологічної підтримки та реінтеграції учасників бойових дій. Розширення мережі спеціалізованих центрів психологічної реабілітації в усіх регіонах України має стати одним із першочергових завдань. Важливо забезпечити рівний доступ до допомоги незалежно від місця проживання ветерана, а також інтегрувати психологічну підтримку в систему первинної медичної допомоги, що дозволить звертатися до сімейного лікаря для отримання направлення на консультації до фахівців без зайвих бюрократичних перешкод [54, с. 586-594].

Кожен учасник бойових дій має унікальний життєвий досвід і рівень стресового навантаження, тому універсальні підходи до реабілітації не завжди ефективні. Доцільно розробити персоналізовані плани реінтеграції, що охоплюватимуть психологічну допомогу, професійну перепідготовку, соціальну адаптацію та медичний супровід. Успішні приклади можна знайти у США та Великій Британії, де діють програми з підготовки військовослужбовців до повернення у цивільне життя ще до їхньої демобілізації. В Україні варто створити аналогічні курси, що включатимуть тренінги з управління стресом та соціальної адаптації, що значно зменшить труднощі під час переходу від військової служби до мирного життя.

Члени родин ветеранів також потребують інформаційної та психологічної підтримки, оскільки саме вони найчастіше стають головною опорою під час адаптації військовослужбовця після війни. Нерідко в сім'ях виникають конфлікти через зміну характеру ветерана, його реакції на стрес та необхідність у самотності. Проведення тренінгів для сімей допоможе їм краще зрозуміти специфіку посттравматичних змін та налагодити здорові стосунки. Важливим аспектом є розвиток програм наставництва та підтримки «рівний-рівному», коли ветерани, які вже успішно адаптувалися до цивільного життя, допомагають тим, хто лише розпочинає цей шлях. Така модель ефективно працює у багатьох країнах, а в Україні її варто зробити частиною державної політики реінтеграції. Додатково необхідно розширити програми професійної

адаптації та навчання, адже працевлаштування є одним із ключових чинників успішної реінтеграції. Розвиток державних грантів на започаткування власної справи, навчальні курси з перекваліфікації та активне залучення бізнесу до процесу адаптації сприятимуть економічній незалежності ветеранів.

Окрему увагу слід приділити боротьбі з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), який є однією з головних перешкод для успішної соціальної інтеграції ветеранів. В Україні бракує спеціалізованих програм для його лікування, тому необхідно впроваджувати сучасні психотерапевтичні методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, групова терапія та медитативні техніки. Також потрібно підвищити рівень обізнаності лікарів загальної практики щодо симптомів ПТСР, щоб ветерани могли отримувати якісну допомогу навіть у звичайних медичних закладах. Ставлення суспільства також відіграє значну роль у процесі реінтеграції. Ветерани часто стикаються з нерозумінням або навіть дискримінацією, що ускладнює їхнє повернення до нормального життя. Інформаційні кампанії, що пояснюють специфіку адаптації військових та важливість їхньої інтеграції в соціум, допоможуть зменшити рівень упереджень і створити більш сприятливі умови для їхнього повернення. Процес реінтеграції не може бути ефективним без активної взаємодії держави, громадських організацій та бізнесу. Партнерські програми, де підприємства надають робочі місця для ветеранів, а держава компенсує частину витрат на їхню адаптацію, можуть стати дієвим механізмом підтримки. Окрім цього, важливо регулярно оцінювати ефективність реінтеграційних програм та вносити корективи, враховуючи зворотний зв'язок від ветеранів [2].

Важливим аспектом реінтеграції ветеранів є розвиток програм психологічної реабілітації, орієнтованих на конкретні потреби цієї категорії людей. В Україні існує значний потенціал для розвитку прогресивних методів лікування ПТСР, таких як арт-терапія, музикотерапія, терапія через спорт та фізичні вправи. Ці методи довели свою ефективність у зменшенні симптомів стресу та тривожності серед ветеранів у інших країнах. Зокрема, заняття

спортом допомагають не тільки покращити фізичний стан, а й розвивати емоційну стійкість, що має важливе значення під час процесу адаптації. Програми, які сприяють соціальній реінтеграції ветеранів через залучення їх до волонтерської діяльності, є ще одним ефективним інструментом. Завдяки таким ініціативам ветерани можуть знайти нове призначення в мирному житті, адже часто після демобілізації вони відчують відсутність цілі чи сенсу в повсякденному житті. Волонтерство дозволяє не лише допомогти іншим, але й дає ветеранам можливість знову відчути себе частиною спільноти, реалізувати свої навички та досвід, а також розвивати нові. Крім того, програми реінтеграції мають включати системну підтримку щодо житлових та фінансових проблем ветеранів. В Україні проблема доступності житла для учасників бойових дій залишається актуальною, і вона потребує ефективного вирішення. Багато ветеранів після повернення зі служби не мають змоги знайти або придбати власне житло, що ускладнює їхнє соціальне становище. Держава могла б передбачити спеціальні програми підтримки житлового забезпечення для цієї категорії громадян [8, с. 236].

Особливо важливою є роль молодших поколінь, які мають активно брати участь у культурному процесі реінтеграції ветеранів. Вони можуть стати важливими амбасадорами змін у ставленні до ветеранів, популяризуючи повагу до їхнього досвіду та віддаючи данину їхній службі. Проведення освітніх програм у школах та університетах, спрямованих на підвищення обізнаності про важливість реінтеграції, може сприяти покращенню ставлення до ветеранів серед молоді. Також важливим кроком є створення більш розвиненої мережі психо-соціальних консультацій. Спільноти ветеранів, де учасники можуть обмінюватися досвідом, підтримувати один одного і знаходити відповіді на власні питання, здатні значно покращити психологічний клімат у процесі адаптації. Психологічні центри, що пропонують індивідуальні та групові консультації, а також онлайн-ресурси, можуть бути дуже корисними для ветеранів, особливо в умовах сучасних технологій [16, с. 100-105].

Зі збільшенням кількості ветеранів важливим є також удосконалення міжвідомчої взаємодії, коли різні організації, державні та недержавні, працюють разом для досягнення спільної мети. Програмам соціальної реінтеграції має бути надано чітке стратегічне управління, яке дозволить координувати ресурси та підтримку, щоб забезпечити максимальну ефективність на всіх етапах реінтеграції. Наприклад, поєднання програм психологічної підтримки з освітніми та професійними курсами може значно підвищити результативність. Слід також зазначити важливість зниження соціальних стигм, пов'язаних з ветеранами, особливо у контексті їх психічного здоров'я. Поширення знань про ПТСР та інші психічні наслідки служби допоможе зменшити стигматизацію ветеранів у суспільстві та сприятиме їхній інтеграції. Громадські кампанії, фокус-групи та просвітницька діяльність можуть змінити ставлення до цієї теми та допомогти ветеранам відновити довіру до суспільства.

Окрім того, важливо підтримувати діалог і взаємодію між ветеранами та їхніми родинами. Психологічна підтримка, що надається родичам, дозволить покращити розуміння та створити позитивний емоційний клімат у сім'ї, що також є важливим для успішної реінтеграції. Сімейні проблеми часто поглиблюють стресові стани ветеранів, тому включення родин до реінтеграційного процесу може стати додатковим кроком у забезпеченні їхнього нормального функціонування у мирному житті. Важливим аспектом для вдосконалення реінтеграційних програм є також забезпечення безперервної підтримки ветеранів протягом тривалого часу після завершення основного процесу реінтеграції. Багато ветеранів стикаються з труднощами навіть після того, як вони вже адаптувалися до цивільного життя. Це можуть бути проблеми з працевлаштуванням, адаптацією в сім'ї чи на соціальному рівні, а також непередбачувані стресові ситуації. Для таких випадків доцільно створювати механізми для довготривалої психологічної підтримки, які дозволяють ветеранам звертатися за допомогою навіть через кілька років після завершення основної реабілітації [34].

Не менш важливою є також інтеграція ветеранів у культурне і громадське життя. Програми, що пропонують ветеранам можливості для участі у волонтерських ініціативах, культурних проектах чи соціальних заходах, можуть суттєво поліпшити їх соціальну адаптацію. Участь у спільних ініціативах допомагає ветеранам відновити почуття приналежності до суспільства, знижує соціальну ізоляцію та дає змогу розвивати нові зв'язки і контакти. Особливу увагу слід звернути на роботу з ветеранами, які мають проблеми з алкоголем чи наркотиками, що також є частими наслідками бойового досвіду. Створення спеціалізованих реабілітаційних центрів, де ветерани можуть отримувати комплексну допомогу, включаючи медичну, психологічну та соціальну підтримку, є важливим кроком у боротьбі з цими проблемами. Тільки комплексний підхід до реабілітації дасть змогу ветеранам не лише подолати залежність, але й успішно адаптуватися до мирного життя.

Для вдосконалення психологічної підтримки та реінтеграційних програм необхідно також враховувати потреби різних груп ветеранів. Наприклад, ветерани, які пережили бойові травми, можуть потребувати спеціалізованої медичної та психологічної допомоги, що включає лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР). В Україні вже існують організації, які пропонують психотерапевтичні групи та індивідуальні консультації для ветеранів, але вони часто не мають достатнього фінансування та ресурсів для масштабного охоплення. Одна з таких ініціатив — проєкт "Психологічна підтримка ветеранів", реалізований у співпраці з Міністерством ветеранів та іншими організаціями. Він передбачає надання безкоштовних психологічних консультацій, тренінгів та реабілітаційних курсів для ветеранів.

Ще одним важливим аспектом є соціальна адаптація ветеранів через навчання новим професійним навичкам. В Україні існують програми, які спрямовані на перекваліфікацію ветеранів, надаючи їм можливість отримати нові знання та навички, що полегшує їх працевлаштування в цивільному житті. Наприклад, "Ветеранський хаб" пропонує курси з бізнес-навичок, програмування та маркетингу, що дають ветеранам змогу знайти роботу в

сферах, де потрібні кваліфіковані кадри. Програма також допомагає ветеранам створювати власний бізнес, що дає їм не тільки фінансову стабільність, а й можливість самореалізації. Важливою складовою успішної реінтеграції є підтримка на рівні сім'ї та близьких. Участь родини у процесі адаптації ветерана здатна значно полегшити цей процес. Одним із прикладів є програма підтримки родин ветеранів, яка передбачає надання консультацій для членів сімей з питань адаптації ветеранів до цивільного життя. Це допомагає не тільки самому ветерану, але й його близьким зрозуміти, як допомогти у боротьбі з наслідками травм, полегшити повернення до нормального життя та забезпечити емоційну підтримку. Також важливо зазначити, що деякі програми спрямовані на включення ветеранів у волонтерську діяльність, що дозволяє їм знову відчувати свою значимість і корисність для суспільства. Програма "Ветеран-волонтер" пропонує ветеранам можливість брати участь у допомозі іншим ветеранам або в інших соціальних проектах. Це не тільки допомагає ветеранам відновити свою роль у суспільстві, але й надає можливість реалізувати свої лідерські якості та здібності [61, с. 614-623].

ВИСНОВКИ

У процесі дослідження психологічних чинників соціальної реінтеграції учасників бойових дій було встановлено, що успішне повернення ветеранів до мирного життя залежить від комплексу взаємопов'язаних факторів, включаючи психологічну підтримку, рівень соціальної взаємодії, особистісні характеристики ветеранів, наявність ефективних державних програм та допомогу з боку сім'ї та суспільства. Аналіз існуючих моделей реінтеграції показав, що найбільш успішні програми поєднують індивідуальний підхід до кожного ветерана з широкою мережею соціальних, психологічних та економічних заходів. Особливу роль у процесі реінтеграції відіграє психологічний стан ветеранів, зокрема вплив посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших наслідків бойового досвіду. Вчасна психотерапевтична допомога, зокрема когнітивно-поведінкова терапія, групові тренінги та спеціалізовані реабілітаційні програми, сприяє адаптації ветеранів та зниженню рівня дезадаптації. Досвід інших країн свідчить, що

найефективнішими є комплексні підходи, які поєднують психологічну реабілітацію з освітніми, соціальними та професійними програмами.

Також було визначено, що соціальна взаємодія та підтримка є ключовими аспектами реінтеграції. Створення ветеранських спільнот, залучення ветеранів до волонтерської діяльності, спортивних та культурних ініціатив сприяє формуванню відчуття приналежності до суспільства, що, у свою чергу, зменшує ризик соціальної ізоляції. Важливим залишається питання працевлаштування ветеранів, що може бути вирішене шляхом перекваліфікації, сприяння підприємницькій діяльності та адаптації робочих місць до потреб ветеранів. Аналіз українських реінтеграційних програм показав, що, попри наявність низки позитивних ініціатив, залишається низка проблем, пов'язаних із недостатнім фінансуванням, відсутністю системного підходу та низькою обізнаністю ветеранів про наявні можливості. Для підвищення ефективності реінтеграційних заходів необхідно вдосконалювати механізми міжвідомчої взаємодії, залучати неурядові організації та міжнародний досвід, а також розширювати доступ ветеранів до якісних психологічних послуг.

Соціальна реінтеграція учасників бойових дій є багатогранним процесом, що потребує комплексного підходу та координації зусиль держави, суспільства, родини та самих ветеранів. Розвиток та вдосконалення реінтеграційних програм сприятиме не лише успішній адаптації ветеранів, а й соціальній стабільності суспільства в цілому. Додатковим важливим аспектом успішної реінтеграції є формування позитивного суспільного ставлення до ветеранів. В Україні досі існує певна стигматизація осіб, які повернулися з війни, що може спричиняти труднощі у працевлаштуванні, соціальній взаємодії та побудові сімейного життя. Проведення інформаційних кампаній, які висвітлюють досягнення ветеранів, їхній внесок у розвиток суспільства та успішні історії адаптації, може сприяти руйнуванню стереотипів і формуванню толерантного ставлення.

Окремої уваги заслуговує питання сімейної адаптації ветеранів, оскільки повернення до мирного життя часто супроводжується труднощами у взаєминах з рідними. Психологічна підтримка має надаватися не лише самим учасникам бойових дій, а й їхнім родинам, оскільки вони також переживають емоційні та соціальні зміни. Успішні практики в інших країнах свідчать, що сімейна терапія та консультації з питань адаптації значно зменшують рівень конфліктності у сім'ях ветеранів і сприяють відновленню довірливих стосунків. Ще одним ключовим викликом є створення інклюзивного середовища для ветеранів, які мають інвалідність або інші фізичні обмеження. Незважаючи на те, що в Україні діють програми соціальної підтримки осіб з інвалідністю, їхня доступність і ефективність залишаються недостатніми. Покращення медичної реабілітації, розширення можливостей для професійної діяльності та забезпечення фізичної доступності інфраструктури для ветеранів з інвалідністю сприятиме їхній повноцінній інтеграції у суспільство.

Важливим напрямом роботи є залучення ветеранів до громадської діяльності та волонтерства, що дозволяє їм застосовувати свої лідерські якості, передавати досвід молодим поколінням та відчувати власну соціальну значущість. Ветеранські організації, які активно працюють у багатьох країнах, показали, що створення таких спільнот не лише допомагає учасникам бойових дій адаптуватися, а й позитивно впливає на суспільство загалом. Таким чином, реінтеграція ветеранів – це не лише особистий виклик для кожного учасника бойових дій, а й стратегічне завдання для держави та суспільства. Ефективна реінтеграційна політика має базуватися на комплексному підході, що включає психологічну підтримку, соціальну адаптацію, професійну реабілітацію, створення можливостей для активного громадського життя та формування сприятливого суспільного середовища. Лише за умови реалізації всіх цих складових можна забезпечити не лише успішну адаптацію ветеранів, а й соціальну згуртованість та стабільність країни в умовах післявоєнного відновлення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акименко Ю. Ф., Сила Т. І. Як допомогти родині учасника бойових дій : метод. посіб. для соц. працівників і психологів. *Чернігів : Десна Поліграф*, 2017. 144 с.
2. Алещенко В. Психологічна реабілітація учасників бойових дій: теоретико-методологічне обґрунтування моделі. *Психологічний журнал*. 2019. Вип. 3. – [Електронне джерело] - URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=psj_2019_3_3 (дата звернення: 03.03.2025)
3. Багрій В. Особливості соціально-педагогічної роботи соціального працівника із сім'ями військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2013. Вип. 2. С. 7–10. – [Електронне

- джерело] - URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Vnaou_2013_2_3 (дата звернення: 03.03.2025)
4. Бондаренко Г. В. Психологічні очікування військовослужбовців від реінтеграції ветеранів бойових дій : *кваліфікаційна робота* / науковий керівник – к-т психол. наук, доц. Мар'яна Сергіївна Великодна. Кривий Ріг, 2024. 62 с.
 5. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій у системі соціальних служб : *дис. ... д-ра пед. наук* : 13.00.05. Тернопіль, 2019. 559 с. – [Електронне джерело] - URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/12237> (дата звернення: 03.03.2025)
 6. Буковська О. О. Психологічна допомога сім'ям військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Серія: Психологічні науки. 2016. № 128. С. 29–32. – [Електронне джерело] - URL: <https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2023/03/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0-%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B0-%D0%B2%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B1%D0%BE%D0%B2%D1%86%D1%8F%D0%BC-%D1%8F%D0%BA%D1%96-%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B0%D1%8E%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F-%D1%96%D0%B7-%D0%B7%D0%BE%D0%BD%D0%B8->

- %D0%B1%D0%BE%D0%B9%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%85-
%D0%B4%D1%96%D0%B9.pdf (дата звернення: 04.03.2025)
7. Буряк О. О., Гіневський М. І., Катеруша Г. Л. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2015. Вип. 3. С. 137–141. – [Електронне джерело] - URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=ZKhUPS_2015_3_33 (дата звернення: 04.03.2025)
 8. Гридковець. Л. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. : у 3 т. Т. 3. Київ, 2018. С. 236. – [Електронне джерело] - URL: <https://emed.library.gov.ua/wp-content/uploads/tainacan-items/8476/45034/Osnovy-reabilitatsiynoi-psykholohii.-T.-3.pdf> (дата звернення: 04.03.2025)
 9. Гута С. С. Поняття «кризова ситуація, зумовлена воєнно-політичними чинниками», «воєнно-політична криза» в теорії державного управління. *Інвестиції: практика та досвід*. 2017. № 7. С. 216–220. – [Електронне джерело] - URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=ipd_2017_7_24 (дата звернення: 05.03.2025)
 10. Друзь О. В., Черненко І. О. Напрямки медико-психологічної профілактики постстресових психічних розладів у учасників локальних бойових дій. Т.25. *Український вісник психоневрології*. 2017. Вип. 1 (90). С. 45–48. – [Електронне джерело] - URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=

&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Uvp_2017_25_1_11 (дата звернення: 05.03.2025)

11. Єна А. І., Маслюк В. В., Сергієнко А. В. Актуальність і організаційні засади медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. *Науковий журнал МОЗ України*. 2014. № 1. С. 5–16. – [Електронне джерело] - URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=njmoz_2014_1_4 (дата звернення: 05.03.2025)
12. Кравченко М. Основні проблеми соціального захисту учасників АТО. *Аспекти публічного управління*. 2015. № 11–12. С. 35. – [Електронне джерело] - URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=aplup_2015_11-12_7 (дата звернення: 05.03.2025)
13. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : *метод. посіб. Київ : НДЦГПЗСУ*, 2015. 170 с. – [Електронне джерело] - URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/11222/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_2015.pdf (дата звернення: 06.03.2025)
14. Кучеренко С. М., Хоменко Н. М. Організаційні особливості соціальнопсихологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя. *Проблеми екстремальної та кризової психології : зб наук. пр. Вип. 21. Харків : НУЦ-ЗУ*, 2017. С. 66–74.

15. Ломакін Г. Соціально-психологічні складові соціальної роботи з учасниками бойових дій : *метод. посіб. Харків : Оберіг, 2014. 168 с.* – [Електронне джерело] - URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=vknup_2014_2_17 (дата звернення: 07.03.2025)
16. Мельник А. П. Психологічна реабілітація військовослужбовців, що перебували в умовах бойових дій. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки.* 2015. № 4 (29). С. 100–105. – [Електронне джерело] - URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=apspp_2015_4_19 (дата звернення: 07.03.2025)
17. Музичко Л. Т. Подолання посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців. Актуальні питання корекційної освіти. *Серія: Педагогічні науки : зб. наук. праць. Кам'янець-Подільський : Медобори, 2017. Вип. 10. С. 289– 299.* – [Електронне джерело] - URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=apko_2017_10_21 (дата звернення: 09.03.2025)
18. Мульована М. І. Методи психологічної допомоги учасникам АТО. *Вісник Чернігівського національного технологічного університету. Серія: Психологічні науки.* 2014. № 10(14). С. 114–116. – [Електронне джерело] - URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=apko_2017_10_21

- M=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=molv_2014_10(13)(2)_29 (дата звернення: 09.03.2025)
- 19.Олексюк Н. Позитивна спрямованість сімейних взаємин як вагомий чинник життєдіяльності сімей військовослужбовців Збройних сил України. *Проблеми сучасної психології*. 2009. Вип. 4. С. 249–258. – [Електронне джерело] - URL: <http://vtz.asv.gov.ua/index.php/2227-6246/article/view/162921> (дата звернення: 09.03.2025)
 - 20.Романовська Д., Ілащук О. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти : *метод. посіб. Чернівці : Технодрук*, 2014. 133 с. – [Електронне джерело] - URL: https://e-pidruchniki.com/book/14_profilaktika_posttravmatichnih_stresovih_rozradi_v_psihologichni_aspekti (дата звернення: 10.03.2025)
 - 21.Сафін О. Д. Реабілітація та реадaptaція учасників бойових дій: психологічний аспект. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Військово-спеціальні науки*. 2016. №1 (34). С. 38–43.
 - 22.Сафін О. Д., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. До питання про соціально-психологічну модель наслідків військового полону. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологія : електрон. наук. фах. вид.* 2019. № 2. – [Електронне джерело] - URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Vnadpn_2019_2_8 (дата звернення: 10.03.2025)
 - 23.Стасюк В. В. Психологічні особливості реадaptaції учасників бойових дій. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства : *матеріали III Всеукр. наук.-практ. круглого столу* (6 березня 2018 р.). Ірпінь : Ун-т державної фіскальної служби України, 2018. С. 153–154. – [Електронне джерело] - URL:

- https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=NNXpwIgAAAAJ&citation_for_view=NNXpwIgAAAAJ:ULOm3_A8WrAC (дата звернення: 10.03.2025)
24. Тополь О. Соціально-психологічна реабілітація учасників антитерористичної операції. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2015. Вип. 124. С. 230–233. – [Електронне джерело] - URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=VchdpuP_2015_124_61 (дата звернення: 11.03.2025)
25. Ульянов К. Броньований розум. Бойовий стрес та психологія екстремальних ситуацій. *Київ : УкрСІЧ*, 2020. 304 с. – [Електронне джерело] - URL: <https://nashformat.ua/products/bronovanyj-rozum.-bojovyyj-stres-ta-psyhologiya-ekstremalnyh-sytuatsij-onovl.-vyd.-930878?srsId=AfmBOopalC8HhHaeOorhlbd1nILdNOa0v2-VpPFyTokDXqfDLjlb5k3> (дата звернення: 11.03.2025)
26. Циганчук Т. В., Шинкарьова Л. В. Вплив стресу на уявлення про майбутнє в учасників бойових дій. *Психологічний часопис*. Київ, 2019. № 5. С. 264–276. – [Електронне джерело] - URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=psch_2019_5_8_19 (дата звернення: 12.03.2025)
27. Чапляк А. П., Романів О. П., Надь Б. А. Основні напрями реабілітації учасників бойових дій. Україна. *Здоров'я нації*. 2018. № 3/1 (51). С. 59–61. – [Електронне джерело] - URL:

- <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/21539> (дата звернення: 12.03.2025)
- 28.Шумейко А. П. Види реадaptaції і психореабілітації учасників бойових дій. *Проблеми екстремальної і кризової психології*. 2017. № 21. С. 220–229.
 - 29.Adler, A. B., Bliese, P. D., McGurk, D., Hoge, C. W., & Castro, C. A. Battlemind debriefing and battlemind training as early interventions with soldiers returning from Iraq: Randomization by platoon. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5), 2019, p. 928–940. – [Електронне джерело] - URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19803572/> (дата звернення: 13.03.2025)
 - 30.Basham, K. Homecoming as safe haven or the new front: Attachment and detachment in military couples. *Clinical Social Work Journal*, 36(1), 2018, p. 83–96. – [Електронне джерело] - URL: https://www.researchgate.net/publication/226024743_Homecoming_as_Safe_Haven_or_the_New_Front_Attachment_and_Detachment_in_Military_Couples (дата звернення: 14.03.2025)
 - 31.Bonanno, G. A., Mancini, A. D., Horton, J. L., Powell, T. M., LeardMann, C. A., Boyko, E. J., Wells, T. S., & Smith, T. C. Trajectories of trauma symptoms and resilience in deployed US military service members: Prospective cohort study. *British Journal of Psychiatry*, 200(4), 2012, p. 317–323. – [Електронне джерело] - URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22361018/> (дата звернення: 14.03.2025)
 - 32.Brenner, L. A., Vanderploeg, R. D., & Terrio, H. Assessment and diagnosis of mild traumatic brain injury, posttraumatic stress disorder, and other polytrauma conditions: Burden of adversity hypothesis. *Rehabilitation Psychology*, 54(3), 2019, p. 239–246. – [Електронне джерело] - URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19702422/> (дата звернення: 15.03.2025)
 - 33.Castro, C. A., & Kintzle, S. Suicides in the military: The post-modern combat veteran and the Hemingway effect. *Current Psychiatry Reports*, 16(8), 2014,

- р. 460. – [Електронне джерело] - URL: <https://cir.usc.edu/wp-content/uploads/2015/06/Suicide-in-the-Military.pdf> (дата звернення: 16.03.2025)
34. Coll, J. E., Weiss, E. L., & Yarvis, J. S. (Eds.). The handbook of counseling military couples. *Routledge*, 2021.
35. Danish, S. J., & Antonides, B. J. The challenges of reintegration for service members and their families. *American Journal of Orthopsychiatry*, 83(4), 2016, р. 550–558. – [Електронне джерело] - URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24164527/> (дата звернення: 16.03.2025)
36. Dekel, R., & Monson, C. M. Military-related post-traumatic stress disorder and family relations: Current knowledge and future directions. *Aggression and Violent Behavior*, 15(4), 2020, р. 303–309. – [Електронне джерело] - URL: https://www.researchgate.net/publication/222585699_Military-Related_Post-traumatic_Stress_Disorder_and_Family_Relations_Current_Knowledge_and_Future_Directions (дата звернення: 17.03.2025)
37. Elnitsky, C. A., Andresen, E. M., Clark, M. E., McGarity, S., Hall, C., Kerns, R. D., & Krieger, J. Access to the US Department of Veterans Affairs health system: Self-reported barriers to care among returnees of Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom. *BMC Health Services Research*, 13, 2017, р. 498. – [Електронне джерело] - URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24289747/> (дата звернення: 17.03.2025)
38. Erbes, C. R., Curry, K. T., & Leskela, J. Treatment presentation and adherence of Iraq/Afghanistan era veterans in outpatient care for post-traumatic stress disorder. *Psychological Services*, 6(3), 2019, р. 175–183. – [Електронне джерело] - URL: https://www.researchgate.net/publication/232596785_Treatment_Presentation_and_Adherence_of_IraqAfghanistan_Era_Veterans_in_Outpatient_Care_for_Posttraumatic_Stress_Disorder (дата звернення: 18.03.2025)

39. Evans, L., McHugh, T., Hopwood, M., & Watt, C. Chronic posttraumatic stress disorder and family functioning of Vietnam veterans and their partners. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 37(6), 2018, p. 765–772.
– [Електронне джерело] - URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14636394/> (дата звернення: 18.03.2025)
40. Feczner, D., & Bjorklund, P. Forever changed: Posttraumatic stress disorder in female military veterans, a case report. *Perspectives in Psychiatric Care*, 45(4), 2019, p. 278–291. – [Електронне джерело] - URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19781000/> (дата звернення: 19.03.2025)
41. Fontana, A., & Rosenheck, R. Treatment-seeking veterans of Iraq and Afghanistan: Comparison with veterans of previous wars. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 196(7), 2018, p. 513–521. – [Електронне джерело] - URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18626291/> (дата звернення: 19.03.2025)
42. Galovski, T., & Lyons, J. A. Psychological sequelae of combat violence: A review of the impact of PTSD on the veteran's family and possible interventions. *Aggression and Violent Behavior*, 9(5), 2015, p. 477–501. – [Електронне джерело] - URL: https://www.researchgate.net/publication/223839517_Psychological_sequela_e_of_combat_violence_A_review_of_the_impact_of_PTSD_on_the_veteran's_family_and_possible_interventions_1 (дата звернення: 20.03.2025)
43. Greene, T., Neria, Y., & Gross, R. Prevalence, detection and correlates of PTSD in the primary care setting: A systematic review. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 23(2), 2018, p. 160–180. – [Електронне джерело] - URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26868222/> (дата звернення: 20.03.2025)
44. Hoge, C. W., Auchterlonie, J. L., & Milliken, C. S. Mental health problems, use of mental health services, and attrition from military service after returning from deployment to Iraq or Afghanistan. *JAMA*, 295(9), 2018, p.

- 1023–1032. – [Електронне джерело] - URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16507803/> (дата звернення: 20.03.2025)
- 45.Hoge, C. W., Castro, C. A., Messer, S. C., McGurk, D., Cotting, D. I., & Koffman, R. L. Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. *New England Journal of Medicine*, 351(1), 2017, p. 13–22. – [Електронне джерело] - URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15229303/> (дата звернення: 21.03.2025)
- 46.Karney, B. R., & Crown, J. S. Families under stress: An assessment of data, theory, and research on marriage and divorce in the military. *RAND Corporation*, 2017. – [Електронне джерело] - URL: <https://www.rand.org/pubs/monographs/MG599.html> (дата звернення: 21.03.2025)
- 47.Kelley, M. L., Hock, E., Jarvis, M. S., Smith, K. M., Bonney, J. F., & Gaffney, M. A. Psychological adjustment of Navy mothers experiencing deployment. *Military Psychology*, 14(3), 2012, p. 199–216. – [Електронне джерело] - URL: <https://psycnet.apa.org/record/2017-70054-002> (дата звернення: 22.03.2025)
- 48.Kintzle, S., Barr, N., Corletto, G., & Castro, C. A. PTSD in US veterans: The role of social connectedness, combat experience and discharge. *Healthcare*, 6(3), 2018, p. 31. – [Електронне джерело] - URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6164108/> (дата звернення: 23.03.2025)
- 49.Koenen, K. C., Stellman, S. D., Stellman, J. M., & Sommer, J. F. Risk factors for course of posttraumatic stress disorder among Vietnam veterans: A 14-year follow-up of American Legionnaires. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(6), 2014, p. 980–986. – [Електронне джерело] - URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14622073/> (дата звернення: 23.03.2025)
- 50.MacLean, M. B., Van Til, L., Thompson, J. M., Sweet, J., Poirier, A., Sudom, K., & Pedlar, D. Postmilitary adjustment to civilian life: Potential risks and protective factors. *Physical Therapy*, 94(8), 2017, p. 1186–1195. –

- [Електронне джерело] - URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23766397/>
(дата звернення: 23.03.2025)
51. Maguen, S., Ren, L., Bosch, J., Marmar, C. R., & Seal, K. H. Gender differences in mental health diagnoses among Iraq and Afghanistan veterans enrolled in Veterans Affairs health care. *American Journal of Public Health*, 100(12), 2020, p. 2450–2456. – [Електронне джерело] - URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2978175/> (дата звернення: 23.03.2025)
 52. Milliken, C. S., Auchterlonie, J. L., & Hoge, C. W. Longitudinal assessment of mental health problems among active and reserve component soldiers returning from the Iraq war. *JAMA*, 298(18), 2017, p. 2141–2148. – [Електронне джерело] - URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18000197/>
(дата звернення: 24.03.2025)
 53. Pietrzak, R. H., Johnson, D. C., Goldstein, M. B., Malley, J. C., & Southwick, S. M. Psychological resilience and postdeployment social support protect against traumatic stress and depressive symptoms in soldiers returning from Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom. *Depression and Anxiety*, 26(8), 2019, p. 745–751. – [Електронне джерело] - URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19306303/> (дата звернення: 24.03.2025)
 54. Renshaw, K. D., Rodrigues, C. S., & Jones, D. H. Psychological symptoms and marital satisfaction in spouses of Operation Iraqi Freedom veterans: Relationships with spouses' perceptions of veterans' experiences and symptoms. *Journal of Family Psychology*, 22(4), 2018, p. 586–594. – [Електронне джерело] - URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18729672/>
(дата звернення: 24.03.2025)
 55. Sayer, N. A., Noorbaloochi, S., Frazier, P., Carlson, K. F., Gravely, A., & Murdoch, M. Reintegration problems and treatment interests among Iraq and Afghanistan combat veterans receiving VA medical care. *Psychiatric Services*, 61(6), 2020, p. 589–597. – [Електронне джерело] - URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20513682/> (дата звернення: 25.03.2025)

56. Seal, K. H., Bertenthal, D., Miner, C. R., Sen, S., & Marmar, C. Bringing the war back home: Mental health disorders among 103,788 US veterans returning from Iraq and Afghanistan seen at Department of Veterans Affairs facilities. *Archives of Internal Medicine*, 167(5), 2017, p. 476–482. – [Електронне джерело] - URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17353495/> (дата звернення: 25.03.2025)
57. Shen, Y. C., Arkes, J., & Williams, T. V. Effects of Iraq/Afghanistan deployments on major depression and substance use disorder: Analysis of active duty personnel in the US military. *American Journal of Public Health*, 102(S1), 2012, p. 80–87. – [Електронне джерело] - URL: <https://ajph.aphapublications.org/doi/full/10.2105/AJPH.2011.300425> (дата звернення: 25.03.2025)
58. Smith, T. C., Wingard, D. L., Ryan, M. A. K., Kritz-Silverstein, D., Slymen, D. J., & Sallis, J. F. Prior assault and posttraumatic stress disorder after combat deployment. *Epidemiology*, 19(3), 2018, p. 505–512. – [Електронне джерело] - URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18414091/> (дата звернення: 26.03.2025)
59. Steenkamp, M. M., Litz, B. T., Hoge, C. W., & Marmar, C. R. Psychotherapy for military-related PTSD: A review of randomized clinical trials. *JAMA*, 314(5), 2017, p. 489–500. – [Електронне джерело] - URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26241600/> (дата звернення: 26.03.2025)
60. Tanielian, T., & Jaycox, L. H. (Eds.). Invisible wounds of war: Psychological and cognitive injuries, their consequences, and services to assist recovery. *RAND Corporation*, 2018. – [Електронне джерело] - URL: https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/monographs/2008/RAND_MG720.pdf (дата звернення: 27.03.2025)
61. Thomas, J. L., Wilk, J. E., Riviere, L. A., McGurk, D., Castro, C. A., & Hoge, C. W. Prevalence of mental health problems and functional impairment among active component and National Guard soldiers 3 and 12 months following combat in Iraq. *Archives of General Psychiatry*, 67(6), 2020, p. 614–623. –

[Електронне джерело] - URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20530011/>
(дата звернення: 27.03.2025)

62. Vogt, D., Smith, B. N., King, L. A., & King, D. W. Manual for the Deployment Risk and Resilience Inventory-2 (DRRI-2): A collection of measures for studying deployment-related experiences of military veterans. *National Center for PTSD*, 2012. – [Електронне джерело] - URL: <https://www.ptsd.va.gov/professional/assessment/documents/drri2manual.pdf> (дата звернення: 27.03.2025)
63. Wright, K. M., Cabrera, O. A., Eckford, R. D., Adler, A. B., Bliese, P. D., & Hoge, C. W. Stigma and barriers to care in soldiers postcombat. *Psychological Services*, 6(2), 2019, p. 108–116. – [Електронне джерело] - URL: https://www.researchgate.net/publication/232506970_Stigma_and_Barriers_to_Care_in_Soldiers_Postcombat (дата звернення: 27.03.2025)