

**Інна Манько,**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
за спеціальністю 231 «Соціальна робота.  
Соціальна педагогіка. Практична психологія»  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка» (м. Полтава)*

**Науковий керівник: Наталія Отрощенко,**  
*кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри соціальної педагогіки,  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка» (м. Полтава)*

## **СОЦІАЛЬНА РОБОТА ІЗ ЦИВІЛЬНИМ НАСЕЛЕННЯМ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ КОМУНІКАЦІЙ З ВІЙСЬКОВИМИ У РОБОТІ ГО «ЦЕНТР ПІДТРИМКИ «АТЛАНТ»**

**Постановка проблеми.** Повернення військовослужбовців до цивільного життя є складним процесом, що вимагає уваги з боку суспільства. Налагодження ефективних соціально-психологічних комунікацій між військовими та цивільним населенням сприяє успішній реінтеграції та подоланню посттравматичних стресових розладів. ГО «Центр підтримки «Атлант» активно працює над цими проблемами, надаючи підтримку як військовим, так і членам їх сімей.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз наукової літератури показує, що військовослужбовці стикаються з численними викликами під час повернення до цивільного життя. Звільнення відбувається швидко, проте повертаючись додому, ветеран ніби перебуває між військовим світом і світом цивільним. На його повернення чекали всі, але реінтеграція до життя в суспільстві відбувається приблизно за 1-1,5 року [5, с. 109-110].

До основних проблем під час повернення військових додому, які впливають на стосунки з оточуючими, належать психологічні травми, труднощі в адаптації та в спілкуванні з близькими. Комунікація з військовими може ускладнюватися через наявність посттравматичних стресових розладів, депресій та інших психологічних станів, які вони переживають після повернення з зони бойових дій. Ці чинники можуть викликати нерозуміння та конфлікти як у родині, так і в соціальному оточенні.

Типовими проблемними проявами, що впливають на стосунки військових і ветеранів з цивільними, фахівці вважають: 1) недовіру до людей і почуття відчуженості від них; 2) зниження здатності до співпереживання і душевної близькості; 3) відчуття занедбаності; 4) труднощі у вираженні почуттів і саморозкритті; 5) схильність до агресивних проявів [2, с. 77].

Соціально-психологічна робота з суспільством є важливою. Майже за три роки війни мозок перестав активно реагувати на обставини, люди умовно звикли до подій.

Фізичні та психологічні ресурси й компенсаторні механізми людей виснажуються. Тому з'являється найбільший ризик появи депресивного розладу [1].

Але українці не мають звички звертатися до фахівців, оскільки 31% громадян не вважають свої проблеми за прояви хвороби. І це є перешкодою на шляху звернення до фахівців [3, с. 15].

Суспільство має бути підготовленим до прийняття військових. Тому в країні дуже важливим є як створення програм з відновленню здоров'я, так і умов для їх реалізації, в тому числі й Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки Олени Зеленської.

Люди мають відновити своє здоров'я. Коли людина спокійна і врівноважена, то їй легше розуміти, якими воїни повертаються до цивільного життя, прийняти їхні потреби та виклики.

Підвищення рівня обізнаності та підготовки громадян щодо підтримки військових може зменшити стигматизацію та сприяти створенню сприятливого середовища для їх реабілітації та адаптації.

У 2023 році послуги з психологічної реабілітації ветеранів та членів їхніх сімей (за даними реєстру постачальників таких послуг) надавали 48 закладів охорони здоров'я в різних регіонах країни (тільки дев'ять у 2021 р). Це включає консультування, психологічну допомогу та навчання навичкам ефективної комунікації.

Підтримка родин військових допомагає створити стабільне та підтримуюче середовище, яке сприяє реабілітації та адаптації військових. Водночас використовуються сучасні методи психосоціальної підтримки ветеранів, які не вимагають звернення до фахівців [4, с. 13]. Поки таких центрів замало, тому люди в громадах самі гуртуються, ініціюють створення центрів допомоги тим, хто потребує такої підтримки.

Отже, коли маємо на увазі соціально-психологічну роботу з членами родин, в яких є військовослужбовці, то є важливим надання соціально-психологічної допомоги. Члени родин військових часто стикаються з власними психологічними викликами, включаючи тривогу за безпеку своїх близьких, труднощі в підтримці стабільних стосунків, а також необхідність адаптації до змін, що відбуваються в результаті повернення військових додому.

Змістовне обґрунтування методів соціально-психологічних комунікацій для членів ТГ є важливим для успішної реінтеграції ветеранів. Ці методи спрямовані на створення сприятливого середовища для спілкування та адаптації військових і ветеранів до цивільного життя. Основні методи включають:

1. інтерактивні тренінги та семінари дозволяють залучити членів територіальної громади до участі в інтерактивних заняттях, які спрямовані на підвищення їхньої обізнаності про особливості психологічних станів військових. Такі

заходи допомагають членам громади зрозуміти потреби військових та навчитися ефективно взаємодіяти з ними;

2. психологічне консультування (індивідуальне та групове) для членів громади, де вони можуть отримати підтримку та поради щодо спілкування з військовими. Це сприяє зменшенню психологічної напруги та конфліктів;

3. групи самодопомоги. Створення таких груп, де члени громади можуть ділитися своїм досвідом та отримувати підтримку від інших, допоможе побудувати мережу взаємної підтримки та буде сприяти адаптації військових;

4. інформаційні кампанії. Вони проводяться для підвищення обізнаності людей про проблеми військових та способи їх вирішення. Це може включати розповсюдження інформаційних матеріалів та співпрацю з медіа;

5. освітні програми. Впровадження освітніх програм для різних груп населення, включаючи дітей та молодь, дають можливість навчити їх основам психологічної підтримки та ефективній комунікації з військовими.

Розробка та впровадження програми щодо спілкування з військовими в умовах центру ГО «Центр підтримки «Атлант» є ключовим етапом роботи організації. Ця програма включає кілька важливих складових, які забезпечують ефективну підтримку та адаптацію військових до цивільного життя:

1. Аналіз потреб сімей військовослужбовців – проведення опитувань та інтерв'ю їх родинами для виявлення основних проблем та потреб, які виникають під час їх повернення ветеранів до цивільного життя. Це дозволяє зрозуміти специфічні виклики, з якими стикаються родини та військові, та розробити відповідні заходи підтримки;

2. Розробка індивідуальних планів підтримки – на основі отриманих даних розробляються індивідуальні плани підтримки того, хто звернувся;

3. Психологічні консультації – надання індивідуальних та групових психологічних консультацій для покращення психологічного та емоційного стану членів родин військовослужбовців і ветеранів;

4. Проведення заходів для членів родин, які допомагають їм зрозуміти особливості психологічного стану військовослужбовців, навчитися ефективно спілкуватися та підтримувати своїх близьких;

5. Моніторинг та оцінка ефективності програми – регулярний моніторинг та оцінка ефективності впроваджених заходів, що дозволяє вносити необхідні корективи та забезпечувати максимальну ефективність програми.

Можливе опрацювання (за вибором) наступних методичних та медійних продуктів: посібників проекту «Як ти?», довідника «Базові навички турботи про себе та інших»; нового розділу «Довідника безбар'єрності» – «Етика взаємодії у період стресу»; знайомство із застосунком «BetterMe» для керування стресом: «Mental Health»; ролики для телебачення «Скажи чесно, ти як?», аптечка самодопомоги від

українських зірок і телеведучих; серія анімаційних відеороликів про природу стресу, допомогу собі та близьким тощо [4, с. 14].

**Висновки.** Таким чином, соціально-психологічна робота з родинами військовослужбовців та ветеранів є дуже важливою. Робота ГО «Центр підтримки «Атлант» є гарним прикладом успішної діяльності в цьому напрямку, яка може служити моделлю для інших організацій. Ефективні методи соціально-психологічних комунікацій, розроблені та впроваджені центром, забезпечують успішну реінтеграцію військовослужбовців, покращують їх психічне здоров'я та сприяють створенню підтримуючого середовища у громадах. Подальший розвиток та впровадження таких програм є ключовим для забезпечення стабільності та добробуту родин військових у післявоєнний період.

#### **Список використаних джерел:**

1. Вплив війни на психічне здоров'я українців: статистика і хронологія. URL: <https://450recovery.com.ua/> (Дата звернення: 15.09.2024 р.).
2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навч. посібник. Том 3. Київ, 2018. 236 с.
3. Пупишева В. Збереження ментального здоров'я в умовах війни. *Здоров'я та суспільство в умовах війни*. Збірник наукових статей. Випуск 1 (4)]. С. 12-20.
4. Шемчук О., Васюкова Н., Дзеружинська Н., Шемчук В. Актуальні питання ментального здоров'я військовослужбовців сектору безпеки і оборони України. *Психосоматична медицина та загальна практика*. Том 8. № 4 (2023). URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/469>
5. Костина І., Денисов А., Хорунжий А. та ін. Шлях ветеранів та ветеранок. Дослідження про досвід війни і повернення до цивільного життя. URL: <https://armyinform.com.ua/2023/09/28/veteran-hub-presentuvav-doslidzhennya-shlyah-veteraniv-i-veteranok/>

**Володимир Новіков,**  
здобувач вищої освіти,  
спеціальність 231 «Соціальна робота»,  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка» (м. Полтава)

Науковий керівник: **Наталія Краснова,**  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри соціальної роботи,  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка» (м. Полтава)

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА СІМ'ЯМ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА ПРИКЛАДІ РОБОТИ  
ПІРЯТИНСЬКОЇ МІСЬКОЇ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ГРОМАДИ**