

4. Сочко Н., Салата Н. (2022). Цифровізація соціальних послуг: навчально-методичний довідник. МОН України, Уманський держ. пед. ун-ті мені Павла Тичини. Київ. Компрінт, 2022. 163 с.

5. Mikheieva, O., Duma, Y. (2025). The Use of Communication Channels in the Administrative and Professional Activities of Social Service Centers. *Revista Administração Em Diálogo - RAD*, 27(SI), 43–61.

Загребельна Вікторія,
здобувач магістерського рівня вищої освіти
спеціальності І 10 Соціальна робота та консультування,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ ЧЕРЕЗ НЕФОРМАЛЬНІ ПРОСТОРИ ПІДТРИМКИ

У статті досліджується процес соціально-психологічної адаптації ветеранів та основні труднощі повернення до цивільного життя. Обґрунтовується роль неформальних просторів підтримки у процесі реінтеграції ветеранів. Визначено, що такі простори впливають на формування відчуття безпеки, приналежності до спільноти та зниженню рівня психологічного стресу. Узагальнено, що їх діяльність є важливим доповненням державних програм і сприяє успішній соціально-психологічній адаптації.

Ключові слова: *ветерани, соціально-психологічна адаптація, неформальні простори підтримки, ветеранські хаби, реінтеграція, посттравматичний стресовий розлад, соціальна підтримка.*

У контексті тривалої збройної агресії Росії проти України гостро постає питання соціально-психологічної адаптації людей, що потерпають від струсів війни, зокрема військових які стоять на шляху повернення до цивільного життя. Цей процес супроводжується низкою викликів, що включають в себе психологічну та соціальну сферу. Понад 3 млн. ветеранів змушені адаптуватись до нових умов, відновлювати соціальні ролі, переосмислювати власний досвід та налагоджувати взаємодію з оточенням. Соціально- психологічна адаптація стає надзвичайно важливою, оскільки ветерани стикаються з ПТСР, ізоляцію та іншими труднощами в цивільному середовищі. Неформальні простори підтримки (ветеранські хаби, ветеранське ком'юніті, громадські організації) мають важливу роль у підтримці в процесі реінтеграції та доповнюють існуючі

державні програми. Це зумовлює пошук нових, гнучких підходів організації соціально-психологічної адаптації ветеранів, що будуть орієнтовані на їх індивідуальні потреби.

Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості осіб, які повертаються до мирного життя, а також потребою нових ефективних механізмів соціально-психологічної допомоги, альтернативних підходів, зокрема просторів, де кожен ветеран зможе почуватись комфортно. Такі простори сприяють формуванню відчуття безпеки та довіри, приналежності до певної соціальної групи, що є важливими передумовами адаптації. У контексті цього особливого значення набуває діяльність фахівців соціальної роботи, що спрямована на покращення та полегшення для ветерана процесу реінтеграції.

Проблематика адаптації військовослужбовців досліджуються у наукових працях вітчизняних та зарубіжних авторів. В Україні такі дослідження активізувались з 2014 року, коли держава стикнулася з першими ветеранами, людьми з інвалідністю внаслідок війни, безвісти зниклими та полоненими, а також їх родинами. Станом на 2026 рік таких досліджень більше, адже проблема стає дедалі гострішою. Зокрема це питання досліджували: Є. Горіденко, М. Мальваний, Г. Пріб, О. Сороківська, О. Письменна а також Український інститут майбутнього (UIF), громадські організації та фонди, які зазвичай публікують соціологічні опитування або підручні посібники з порадами, як покращити чи повпливати на процес реінтеграції. Попри значну кількість досліджень, більшість зосереджується на формальних механізмах, в той час коли неформальні практики залишаються на рівні громадських ініціатив.

Метою цієї статті є дослідження особливості соціально-психологічної адаптації ветеранів та обґрунтувати роль неформальних просторів підтримки у цьому процесі.

Адаптацію розглядають як комплексний процес який включає в себе психологічні, соціальні та поведінкові аспекти. У працях українських науковців особлива увага приділяється ролі соціального середовища, сім'ї та близьких у підтримці у подоланні наслідків здобутого травматичного досвіду.

Поняття соціально-психологічної адаптації можна визначити як процес інтеграції людини в суспільство, під час якого формується самосвідомість, здатність до виконання соціальних ролей, самоконтролю та відповідних зв'язків. Загалом цей процес можна розглядати як активну взаємодію особистості та соціального середовища, що спрямований на підтримку балансу між внутрішніми станами людини та зовнішніми

умовами з урахуванням перспектив розвитку. Відтак адаптація виступає не тільки процесом пристосування, а й активною трансформацією особистості під впливом нових соціальних умов. Успіх адаптації визначається наявністю індивідуальних ресурсів та ефективності їх використання у буденному житті. У контексті ветеранів цей процес пов'язаний із впливом екстремальних умов бойових дій та є специфічним.

Адаптація охоплює внутрішні та зовнішні аспекти. Серед внутрішніх – переоцінка життєвих цінностей, емоційна стабілізація, пошук нових сенсів, в свою чергу до зовнішніх можна віднести відновлення соціальних зв'язків, професійну реалізацію та інтеграцію у громаду. Завдяки взаємозв'язку цих аспектів забезпечується цілісність адаптаційного процесу та можливість визначення його ефективності. Переважно на цьому шляху ветеран потребує підтримки та розуміння, яке зазвичай шукають не у особах, що не стикались на пряму з веденням бойових дій, а у душі побратимства серед свої колег. Це підтверджує доцільність реалізації принципів «Рівний рівному» задля створення підтримуючого ветеранського середовища. Такий підхід забезпечує більший рівень довіри, адже базується на спільному прожитому досвіді та взаєморозумінні. Водночас важливу роль відіграє підтримка з боку сім'ї, громади, держави та інших інституцій. Проте, навпаки – недостатній рівень підтримки, або некоректна поведінка когось з вищезазначених інституцій може призводити до ускладнення адаптацій та посилення психологічних проблем. Таким чином ефективність адаптації на пряму залежить від узгодженості дій суб'єктів підтримки та якості соціального середовища, у якому перебуває ветеран.

В процесі повернення до мирного життя ветерани стикаються з комплексними та багатовимірними психологічними труднощами. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є одним з найбільш поширених проявів. Він, за різними даними, охоплює близько 20-30% ветеранів. Цей розлад суттєво впливає на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості та ускладнює повсякденне функціонування в соціумі. Також поширеними є тривожні та депресивні розлади. Часто вони проявляються у стані постійної напруги, втраченому інтересі до життя чи почутті провини або безвиході. Також варто звернути увагу на такий аспект як підвищений рівень агресії, який часто пов'язаний із наслідками травматичного досвіду та може ускладнювати міжособистісну взаємодію.

Не менш значущими є і соціальні труднощі. Проблеми з порушенням комунікації та нерозумінням з боку суспільства можуть проявлятися у

емоційній закритості, складності вираження і сприйняття власного досвіду та стигматизацій. Ветерани часто відчують відчуження до якого додається трансформація соціальних ролей, зміни в сімейних відносинах, труднощі у взаємодії з близькими, друзями, в деяких випадках травматичне проживання втрати. Все це призводить до соціальної ізоляції. До того ж, ветерани можуть стикатись з проблемами у сфері професійної реалізації. Часто це необхідність перекваліфікації, невідповідність очікувань і реальності на ринку праці, упереджене ставлення роботодавців і недостатній рівень доступності програм підтримки. Все це посилює процес соціальної дезадаптації, проте подолання цих труднощів можливе, за наявності комплексної підтримки, яка включатиме у себе як психологічну чи психотерапевтичну допомогу, розвиток ветеранських спільнот та реалізації програм реінтеграції.

Отож, важливим елементом сучасної системи соціальної роботи є неформальні ветеранські простори підтримки, які орієнтовані на створення безпечного та комфортного середовища для осіб що повернулись з військової служби. Зазвичай це спільноти, державні установи або громадські організації, у межах яких ветеран може отримати комплексну допомогу, що включає в себе психотерапевтичну підтримку, юридичне консультування, допомогу фахівців у працевлаштуванні чи перекваліфікації, проте найосновнішим є можливість перебувати у розуміючому середовищі, що дає можливості для відновлення соціальних зв'язків. Основною метою таких просторів є створення відчуття безпеки, визнання та приналежності до спільноти, завдяки цьому знижується рівень психологічного стресу та покращується емоційне відновлення ветеранів.

На практиці функціонування таких просторів є різноманітним. Одним з найбільш відомих прикладів в Україні – діяльність Veteran Hub у Києві, Вінниці та Дніпрі, де реалізуються комплексні проекти не лише для підтримки самих ветеранів, а й їх родин, що забезпечує укріплення важливих сімейних зв'язків. Значну роль відіграють неформальні зустрічі, психологічні сесії, тренінги та групи підтримки, що сприяють консолідації ветеранської спільноти. В Україні активно розвиваються і інші ініціативи та ветеранські хаби, діяльність яких спрямована на психосоціальну адаптацію та реабілітацію, впровадження сучасних підходів таких як групова психотерапія чи тілесно – орієнтовані практики. Закордонний досвід підтверджує ефективність такого напрямку ветеранської політики. Наприклад, у Великій Британії функціонування ветеранських хабів підтримується Міністерством оборони, де значну роль відіграють активісти та волонтерські організації. У Канаді ж поєднується практика

неформальної підтримки з державними послугами та програмами. США та країнам Європи близьким став формат «peer-to-peer» взаємодії, де самі ж ветерани виступають наставниками та супроводжують на шляху реінтеграції своїх побратимів. В Україні формат «Рівний-Рівному» теж набуває популярності.

Функціонування неформальних ветеранських просторів характеризується гнучкістю надання послуг. Кожен простір адаптується до регіональних потреб, соціального контексту та запитів від своїх відвідувачів. Також популярність таких просторів серед ветеранів зумовлюється можливістю отримання різних видів послуг в одному місці – від психологічної підтримки до консультацій юриста чи реабілітолога, уникаючи зайвої бюрократії та формальностей. Регулярне проведення культурних заходів, пам'ятних акцій, групові зустрічі, а також прозорість позиції формує сталість та передбачуваність середовища. Для осіб з травматичним досвідом це важливо. Також однією з переваг діяльності ветеранських просторів є залученість сімей військового до повноцінної участі у адаптації, що позитивно впливає на психоемоційний стан.

Серед принципів діяльності подібних просторів можна визначити кілька спільних. По-перше, взаємодопомога, що проявляється у активній участі ветеранів у підтримці один одного, що підвищує ефективність взаємодії. По-друге, приналежність і безпека, які забезпечуються через створення спільнот заснованих на досвіді, взаєморозумінні та підтримці. По- третє, неформальність та доступність, що дозволяє уникати надмірної бюрократизації й створити атмосферу відкритості й довіри.

Актуальність і значущість неформальних просторів зумовлена їх цінним впливом на процеси соціально-психологічної адаптації. Вони сприяють зменшенню соціальної ізоляції, працюють над зниженням проявів стресових розладів і створюють сприятливі умови для відновлення особистісного потенціалу. Діяльність у таких просторах соціальних працівників забезпечує збагачення емоційного ресурсу та практичну допомогу. Враховуючи, що в Україні станом на 2026 рік кількість ветеранів перевищує кілька мільйонів осіб та безперервно зростає, розвиток таких просторів має ключове значення. Міжнародні моделі свідчать, що подібні моделі здатні знижувати ризики повторних психотравматичних реакцій на 20-30%. Підсумовуючи можна сказати, що неформальні простори виступають не лише як інструмент підтримки, але й як важливий механізм стабілізації суспільства в умовах післявоєнної трансформації.

Список використаних джерел

1. Вільямс М. Б., Пойюла С. П. ПТСР: робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу / пер. з англ. О. Міщенко. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. 528 с.
2. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання / пер. з англ. О. Наконечна, О. Лизак, О. Шлапак. Львів: Видавництво Старого Лева, 2021. 424 с.
3. Горбата Л. П. Ветеранські хаби, як інструмент соціальної безпеки та адаптації ветеранів. *Державне управління: удосконалення та розвиток*. 2024. №11. С. 45–52.
4. Клименко О., Чепурко Г. Проблеми соціальної адаптації ветеранів в Україні. *Ін-т соціології НАН України*. URL: https://isnasu.org.ua/popsci/010_Klymenko_Chepurko_-_Problemy_veteraniv.php (дата звернення: 18.04.2025)
5. Котенко С. І., Богдан Е. І. Інтеграція захисників у ринок праці України: проблеми та перспективи перекваліфікації ветеранів. *Економіка та суспільство*. 2025. №78. С.3-8
6. Мішиєв В. Д., Михайлов Б. В., Гриневич Є. Г., Омелянович В. Ю. Розлади психічної сфери внаслідок бойових дій: навч. посіб. 2-ге вид., перероб. і допов. Київ: Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина», 2024. 167 с.
7. Посттравматичний стресовий розлад у військових: ознаки та симптоми URL: <https://tacmed.ua/post/posttravmatychnyy-stresovyy-rozlad-u-viyskovykh-oznaky-ta-symptomy>. (дата звернення 18.04.2026)
8. Проблеми ветеранів: реінтеграція у цивільне життя URL: <https://neuroflex.ua/blog/problemy-veteraniv-reintegracziya-u-czyvilne-zhyttya/>. (дата звернення 18.04.2026)
9. Психологічні стани та реакції ветеранів і ветеранок: як упоратися URL: <https://sylniukrainy.com/blog/psychologichni-stany-ta-reaktsiyi-veteraniv-j-veteranok-yak-vporatysya/> (дата зернення 18.04.2026)
10. Титаренко Л. М., Дворнік О. В. Соціально-психологічний супровід ветеранів АТО/ООС: навч. посіб. Кропивницький :Імекс-ЛТД, 2022. 154 с.
11. Тютюнник Г. Володар гніву. Путівник до рівноваги для ветеранів та військових. Київ : Білка, 2025. 244 с.
12. Чабарай Г. На чужих помилках. Світовий досвід адаптації ветеранів. *Тиждень*. 2017. №43. С.12-13.

Максим Ковбасюк

здобувач другого (магістерського рівня) вищої освіти
ОПП «Соціальна робота. Управління соціальним закладом»
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
м. Ніжин