

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ
ТА БЕЗПЕКИ

Кафедра практичної психології

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ УСПІШНОЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ В
СОЦІУМ

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти
денної форми здобуття освіти
спеціальності 053 «Психологія»
АМІНИ БОНДАР

Науковий керівник
старший викладач кафедри
практичної психології
Андріана ЛЕГКА

Рецензент:
професор кафедри загальної та
соціальної психології, кандидат
психологічних наук, доцент
Олена ВАВРИНІВ

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« » _____ 2026 р., протокол №

завідувачка кафедри практичної психології

_____ **Галина ОДИНЦОВА**

АНОТАЦІЯ

Бондар А. Психологічні умови успішної реінтеграції ветеранів в соціум.

У роботі досліджено психологічні чинники, що впливають на ефективність повернення ветеранів до цивільного життя після участі у бойових діях. Розглянуто теоретичні підходи до проблеми соціально-психологічної адаптації, узагальнено сучасні наукові дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів. Встановлено, що реінтеграція ветеранів є багатовимірним процесом, який охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні аспекти особистісного розвитку.

Підтверджено, що комплексний підхід, який поєднує психологічні, соціальні й економічні чинники, забезпечує гармонійне повернення ветеранів до мирного життя.

Ключові слова: ветерани, реінтеграція, психологічні умови, соціальна підтримка, адаптація, стресостійкість, психологічна допомога, реадаптація, ідентичність, емоційна регуляція.

ABSTRACT

Bondar A. Psychological Conditions for the Successful Reintegration of Veterans into Society

The paper examines the psychological factors influencing the effective return of veterans to civilian life after participation in combat operations. Theoretical approaches to the problem of socio-psychological adaptation are considered, and contemporary scientific studies by domestic and foreign authors are summarized. It has been established that the reintegration of veterans is a multidimensional process encompassing emotional, cognitive, behavioral, and social aspects of personal development.

It has been confirmed that a comprehensive approach combining psychological, social, and economic factors ensures the harmonious return of veterans to peaceful life.

Keywords: veterans, reintegration, psychological conditions, social support, adaptation, stress resilience, psychological assistance, readaptation, identity, emotional regulation.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ РЕІНТЕГРАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ У СОЦІУМ	8
1.1. Реінтеграція ветеранів у соціум як проблема сучасної психології.....	8
1.2. Психологічні наслідки бойового досвіду ветеранів.....	14
1.3. Психологічні умови успішної реінтеграції ветеранів у соціум.....	21
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ УСПІШНОЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ	27
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	27
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	29
2.3. Визначення психологічних умов успішної реінтеграції ветеранів.....	36
Висновки до розділу 2.....	41
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	46
ДОДАТКИ	51

ВСТУП

Сучасне українське суспільство переживає складний і водночас визначальний етап свого розвитку, пов'язаний із масштабними соціальними трансформаціями та наслідками воєнних подій. Однією з найбільш уразливих і водночас соціально значущих груп у цих умовах є ветерани, які після повернення з зони бойових дій стикаються з необхідністю повторної адаптації до мирного життя. Процес реінтеграції ветеранів у соціум не обмежується лише відновленням соціальних ролей чи професійної діяльності, а передусім охоплює глибокі психологічні зміни, пов'язані з пережитим досвідом, трансформацією цінностей, ідентичності та способів взаємодії зі світом.

Актуальність проблеми психологічних умов успішної реінтеграції ветеранів зумовлена як високою соціальною значущістю цієї категорії осіб, так і об'єктивною складністю їхнього психологічного стану після повернення до цивільного життя. Бойовий досвід, тривале перебування в умовах небезпеки, втрати побратимів, постійна напруга та відповідальність за життя інших залишають глибокий слід у психіці людини. У мирному середовищі ці переживання нерідко проявляються у вигляді підвищеної тривожності, емоційної відчуженості, труднощів у спілкуванні, зниження довіри до оточення, проблем із самореалізацією та прийняттям нових соціальних ролей.

Соціально-психологічна значущість дослідження полягає в тому, що успішна реінтеграція ветеранів є важливою умовою стабільності суспільства загалом. Недостатня увага до психологічних аспектів цього процесу може призводити до соціальної ізоляції ветеранів, загострення внутрішніх конфліктів, погіршення якості життя та зниження їхнього потенціалу як активних членів громади. Водночас сучасна психологічна наука потребує подальшого поглиблення теоретичних положень щодо механізмів адаптації та реінтеграції осіб із травматичним досвідом, а також їх емпіричної перевірки в реальних соціальних умовах.

Особливої уваги потребує вивчення саме психологічних умов, які сприяють або, навпаки, ускладнюють процес реінтеграції ветеранів. До таких

умов належать рівень соціальної підтримки, особливості емоційної регуляції, суб'єктивне відчуття прийняття в суспільстві, наявність життєвих перспектив, здатність до рефлексії та психологічної адаптації. Саме ці чинники часто залишаються поза межами формальних програм допомоги, але водночас відіграють ключову роль у поверненні ветерана до повноцінного соціального функціонування.

З огляду на це, актуальним є проведення емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення психологічних умов успішної реінтеграції ветеранів у соціум із використанням сучасних інструментів збору даних. Застосування опитування у форматі Google Forms дозволяє отримати безпосередній зворотний зв'язок від респондентів, зафіксувати їхні суб'єктивні оцінки власного психологічного стану, досвіду адаптації та чинників, які вони вважають визначальними у процесі повернення до мирного життя.

Метою кваліфікаційної роботи є теоретичне та емпіричне вивчення психологічних умов успішної реінтеграції ветеранів у соціум та визначення ключових психологічних чинників, що сприяють або ускладнюють цей процес.

Для досягнення поставленої мети у роботі передбачено розв'язання таких **завдань**:

1. Розкрити зміст реінтеграції ветеранів у соціум як актуальної проблеми сучасної психології, проаналізувавши основні підходи та наукові погляди вітчизняних і зарубіжних дослідників.
2. Охарактеризувати психологічні наслідки бойового досвіду ветеранів, зокрема особливості емоційного стану, поведінкових реакцій та соціальної взаємодії після повернення до мирного життя.
3. Визначити психологічні умови успішної реінтеграції ветеранів у соціум на основі аналізу наукових джерел та сучасних психологічних концепцій.

4. Обґрунтувати організацію та методи емпіричного дослідження психологічних умов реінтеграції ветеранів, зокрема застосування опитування у форматі Google Forms.

5. Проаналізувати результати емпіричного дослідження та узагальнити отримані дані щодо особливостей психологічного стану ветеранів і чинників, які впливають на успішність їхньої реінтеграції.

6. Визначити ключові психологічні умови успішної реінтеграції ветеранів у соціум на основі результатів емпіричного дослідження.

Об'єктом дослідження є процес соціальної реінтеграції ветеранів у мирне життя.

Предметом дослідження є психологічні умови та чинники, що впливають на успішність реінтеграції ветеранів у соціум.

Теоретичною основою кваліфікаційної роботи є положення психології особистості, соціальної та клінічної психології щодо адаптації, стресу та подолання травматичного досвіду; концепції психологічної адаптації та реінтеграції особистості; наукові праці, присвячені проблемам посттравматичного стресу, соціальної підтримки та відновлення психологічного благополуччя ветеранів.

Наукова новизна роботи полягає в уточненні психологічних умов успішної реінтеграції ветеранів у сучасних соціальних умовах, а також у виявленні суб'єктивних чинників, які самі ветерани вважають найбільш значущими у процесі повернення до мирного життя.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання в роботі практичних психологів, соціальних працівників, фахівців центрів підтримки ветеранів, а також під час розробки програм психологічного супроводу, консультування та психоосвітніх заходів, спрямованих на полегшення процесу реінтеграції ветеранів у соціум.

Методологічною основою дослідження є комплексний підхід до вивчення психологічних явищ. У роботі використано метод теоретичного аналізу наукових джерел з проблеми дослідження, емпіричний метод

опитування з використанням Google Forms, а також методи кількісної та якісної обробки отриманих даних. Обрані методи є релевантними меті та завданням дослідження й дозволяють отримати достовірні емпіричні результати.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ РЕІНТЕГРАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ У СОЦІУМ

1.1. Реінтеграція ветеранів у соціум як проблема сучасної психології

Проблема реінтеграції ветеранів у соціум упродовж останніх років набула особливої актуальності та стала предметом активного міждисциплінарного аналізу, зокрема в межах сучасної психологічної науки. Масштабні воєнні події в Україні зумовили значне зростання кількості осіб, які після безпосередньої участі в бойових діях повертаються до цивільного життя, однак стикаються з численними психологічними, соціальними та особистісними труднощами. Даний факт свідчить про особливу важливість теми нашого дослідження, адже від якості реінтеграційних процесів залежить не лише психологічне благополуччя самих ветеранів, а й соціальна стабільність суспільства загалом.

На думку Білобрана В. І., реінтеграція ветеранів не є одномоментним або лінійним процесом, а являє собою складну багаторівневу систему психологічної адаптації, що охоплює емоційну, когнітивну, поведінкову та соціальну сфери особистості [2, с. 61]. Автор підкреслює, що повернення до мирного життя часто супроводжується відчуттям втрати звичних орієнтирів, зміною системи цінностей та необхідністю повторного осмислення власної ідентичності. Саме ці внутрішні психологічні трансформації значною мірою ускладнюють процес соціального включення ветеранів.

Розвиваючи цю думку, слід зазначити, що ветеран після повернення з бойових дій опиняється у принципово іншому соціально-психологічному просторі, де попередні моделі поведінки, сформовані в умовах війни, не завжди є адаптивними. Як зазначає Білобран В. І., у ветеранів часто спостерігається внутрішній конфлікт між потребою зберегти військову ідентичність та необхідністю інтегруватися у цивільне життя, що вимагає нових форм взаємодії, гнучкості та емоційної відкритості [2, с. 61]. У цьому контексті реінтеграція постає не лише як процес пристосування до зовнішніх умов, а як глибока внутрішня перебудова особистості.

Важливим аспектом, на який звертає увагу автор, є те, що психологічні труднощі реінтеграції не завжди мають виражений клінічний характер, проте можуть проявлятися у вигляді хронічної напруги, відчуття відчуженості, зниження мотивації до соціальної активності та труднощів у побудові довірливих міжособистісних стосунків. Такі стани, залишаючись непоміченими або недооціненими, поступово ускладнюють процес соціального включення ветеранів та негативно впливають на якість їхнього життя.

Як вважають Волженцева І. та Клак В., у сучасній психології проблема реінтеграції ветеранів розглядається не лише крізь призму індивідуальної адаптації, а й як соціально зумовлений процес, у якому важливу роль відіграють умови приймаючого середовища [4]. Дослідники наголошують, що навіть за наявності внутрішніх ресурсів у ветерана відсутність підтримки з боку суспільства, стигматизація або формальне ставлення до проблем психічного здоров'я можуть значно уповільнювати або деформувати процес реінтеграції.

На думку зазначених авторів, ефективна реінтеграція неможлива без активної участі соціальних інститутів, громади та найближчого оточення ветерана. Волженцева І. та Клак В. підкреслюють, що нерозуміння специфіки бойового досвіду з боку цивільного населення часто призводить до комунікативних бар'єрів, взаємного відчуження та зниження рівня соціальної підтримки [4]. У таких умовах ветеран може відчувати себе «чужим» у мирному середовищі, що посилює внутрішню ізоляцію та ускладнює процес повернення до повноцінного соціального життя.

Крім того, дослідники звертають увагу на те, що соціальна реінтеграція ветеранів тісно пов'язана з рівнем суспільної готовності приймати осіб із бойовим досвідом без упереджень та стереотипів. Формальне декларування підтримки ветеранів без реального створення психологічно безпечного середовища не дає очікуваних результатів і може сприяти зростанню недовіри та фрустрації. Даний факт свідчить про особливу важливість комплексного

психологічного підходу до проблеми реінтеграції, який поєднує індивідуальну роботу з ветеранами та зміну соціальних установок у суспільстві.

Відзначимо, що у працях Захаріної Т. І. реінтеграція ветеранів розглядається як комплексний соціально-психологічний феномен, що поєднує процеси соціалізації, ресоціалізації та психологічного відновлення [8, с. 206]. Авторка звертає увагу на те, що повернення ветерана до освітнього або професійного середовища потребує не лише організаційних змін, а й створення безпечного психологічного простору, у якому можлива поступова адаптація до нових соціальних вимог і ролей.

Розвиваючи цю позицію, Захаріна Т. І. підкреслює, що відсутність такого психологічно безпечного середовища може призводити до повторної дезадаптації ветеранів, навіть за формальної інтеграції у навчальний або трудовий процес [8, с. 206]. Авторка наголошує, що психологічна безпека передбачає не лише толерантне ставлення з боку колективу, а й можливість відкритого вираження емоцій, поступового входження у соціальні взаємодії та отримання фахової психологічної підтримки. У цьому контексті реінтеграція розглядається як тривалий процес, що потребує індивідуального підходу та системної міждисциплінарної взаємодії.

Дослідження Кобець І.В. є вельми цікавим у контексті аналізу взаємозв'язку психічного здоров'я ветеранів та їхньої соціально-професійної реалізації. Автор зазначає, що психологічні труднощі, зокрема підвищена тривожність, емоційне виснаження та симптоми посттравматичних розладів, безпосередньо впливають на здатність ветеранів інтегруватися в трудову діяльність та підтримувати стабільні соціальні контакти [10]. За даними досліджень міжнародних організацій, на які посилається автор, відсутність системної психологічної підтримки значно знижує ефективність програм працевлаштування ветеранів.

Кобець І.В. також звертає увагу на те, що проблеми психічного здоров'я ветеранів нерідко залишаються поза увагою роботодавців та соціальних служб, що обмежує можливості повноцінної професійної реалізації [10]. Автор

підкреслює, що успішне працевлаштування не може розглядатися ізольовано від психологічного стану особистості, оскільки саме психологічна стабільність визначає здатність ветерана адаптуватися до нових професійних вимог, витримувати соціальні навантаження та будувати конструктивні міжособистісні стосунки в колективі.

Максьюм К. В. привертає увагу до необхідності поєднання психологічної реінтеграції з розвитком активної соціальної позиції ветеранів. У межах запропонованої програми соціально-психологічного забезпечення автор розглядає ветеранів не лише як об'єкт допомоги, а як суб'єктів соціального розвитку, зокрема у сфері соціального підприємництва [13]. Такий підхід, на думку дослідника, сприяє формуванню відчуття значущості, відновленню контролю над власним життям та підвищенню рівня психологічної адаптації.

Розглядаючи ветеранів як активних учасників соціальних процесів, Максьюм К. В. наголошує на важливості залучення їх до діяльності, що має суспільну цінність та дозволяє реалізувати набутий під час служби досвід у мирних умовах [13]. Автор підкреслює, що такий підхід сприяє подоланню пасивної позиції, знижує ризик соціальної ізоляції та формує у ветеранів відчуття причетності до розвитку громади.

Значний внесок у вивчення проблеми реінтеграції ветеранів зробили Мельник А. та Галянт Т., які аналізують психологічні механізми повернення військових до цивільного середовища [14]. Автори зазначають, що ключовими труднощами цього процесу є розбіжність між досвідом війни та вимогами мирного життя, а також внутрішній конфлікт між військовою та цивільною ідентичністю. На їхню думку, ефективна реінтеграція можлива лише за умови цілеспрямованої психологічної роботи, спрямованої на інтеграцію бойового досвіду в життєву історію особистості.

Мельник А. та Галянт Т. підкреслюють, що ігнорування внутрішніх психологічних суперечностей може призводити до затяжної дезадаптації, емоційного вигорання та порушень соціального функціонування [14]. Саме тому автори вважають за необхідне розглядати реінтеграцію не як просте

повернення до попереднього способу життя, а як процес формування нової життєвої стратегії, у якій бойовий досвід стає частиною особистісного розвитку, а не чинником соціальної ізоляції.

У колективній монографії Чернова А., Заїки В. та Лебедєва В. особливу увагу приділено соціально-психологічним аспектам реадaptaції та ресоціалізації ветеранів і ветеранок [23]. Автори підкреслюють, що повернення з війни часто супроводжується відчуттям соціальної відчуженості та нерозуміння з боку оточення, що посилює внутрішню напругу та ускладнює процес встановлення нових соціальних зв'язків. Науковці зазначають, що цивільне середовище нерідко виявляється неготовим до повноцінного прийняття осіб із бойовим досвідом, що проявляється у формальному співчутті, униканні складних тем або, навпаки, у надмірній героїзації, яка не враховує реальні психологічні потреби ветеранів. Дослідники наголошують на важливості комплексного підходу, який поєднує індивідуальну психологічну допомогу з роботою на рівні громади, формуванням ветеранських спільнот, розвитком програм соціальної підтримки та підвищенням психологічної грамотності населення.

Окрему увагу заслуговують праці зарубіжних та вітчизняних авторів, які аналізують реінтеграцію ветеранів у міжнародному та порівняльному контексті. Так, Горішня К. у своєму дослідженні соціально-психологічної реадaptaції українських комбатантів акцентує увагу на труднощах повернення до цивільної професійної діяльності [26, с. 28-38]. Авторка зазначає, що зміна соціального статусу та втрата звичного військового середовища нерідко супроводжуються зниженням самооцінки та професійної впевненості, відчуттям невідповідності власних навичок вимогам цивільного ринку праці. Окрім цього, ветерани можуть зіштовхуватися з нерозумінням з боку роботодавців та колег, що додатково ускладнює процес професійної адаптації. У зв'язку з цим дослідниця наголошує на необхідності впровадження спеціалізованих програм психологічного супроводу, професійної орієнтації та перекваліфікації.

Захаріна Т. І. у своїх англomовних працях розглядає реінтеграційний потенціал ветеранів як важливий чинник їх успішного включення в соціум [32]. Дослідниця підкреслює, що наявність внутрішніх психологічних ресурсів, таких як мотивація до розвитку, готовність до змін, здатність до саморефлексії та усвідомлення власного досвіду, значно підвищує ефективність реінтеграційних заходів. Водночас авторка звертає увагу на те, що без відповідного соціального та інституційного підґрунтя ці ресурси можуть залишатися нереалізованими. Саме тому вона підкреслює важливість системної підтримки, спрямованої на розвиток адаптивних копінг-стратегій та формування відчуття життєвої перспективи.

Фрідріх Ю. та Люткефенд Т. у своїй роботі звертають увагу на взаємозв'язок процесів реінтеграції ветеранів і зміцнення суспільної єдності в Україні [22]. Автори наголошують, що успішна інтеграція ветеранів у цивільне життя сприяє зниженню соціальної напруги, формуванню довіри між різними соціальними групами та підвищенню рівня громадянської солідарності. Науковці підкреслюють, що ветерани можуть виступати важливим ресурсом для розвитку громад, однак лише за умови належного врахування їхніх психологічних потреб. Водночас ігнорування проблем реадаптації цієї соціальної групи, на думку авторів, здатне призвести до довготривалих негативних наслідків, зокрема зростання соціальної ізоляції, маргіналізації та поглиблення суспільних протиріч.

Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить про те, що реінтеграція ветеранів у соціум є складною та багатовимірною проблемою сучасної психології. Вона охоплює як внутрішні психологічні процеси особистості, так і зовнішні соціальні умови, у яких відбувається повернення до мирного життя. За даними досліджень вітчизняних і зарубіжних фахівців, ефективність реінтеграції значною мірою залежить від урахування психологічних наслідків бойового досвіду, рівня соціальної підтримки та наявності системної психологічної допомоги. Саме це зумовлює необхідність подальших

емпіричних досліджень, спрямованих на виявлення психологічних умов успішної реінтеграції ветеранів у сучасному українському суспільстві.

1.2. Психологічні наслідки бойового досвіду ветеранів

На думку Ємчука К. М., бойовий досвід є одним із ключових чинників формування психологічної травми у військовослужбовців та ветеранів [7]. Автор зазначає, що участь у бойових діях передбачає постійне перебування в умовах екстремального ризику, високого рівня невизначеності та загрози для життя, що суттєво перевищує звичайні адаптаційні ресурси людини. Даний факт свідчить про особливу важливість вивчення психологічних наслідків таких умов, оскільки вони формують основу для подальшого розвитку психічних порушень і впливають на здатність ветеранів до соціальної інтеграції.

Відзначимо, що у працях Ляща О. та Яцюка М. підкреслюється, що бойовий стрес не обмежується фізичною небезпекою, а включає також психоемоційні та когнітивні навантаження [12]. Зокрема, вони наголошують, що інтенсивні переживання загрози життю, свідчення страждань товаришів та цивільного населення, а також необхідність ухвалювати швидкі та відповідальні рішення формують у ветеранів хронічний стан напруженості, що часто переходить у стійкі психічні порушення. Дослідження авторів є вельми цікавим, оскільки вони систематизують наслідки бойового досвіду не лише як психічну проблему, а як комплексний соціально-психологічний феномен, що вимагає цілісного підходу для корекції та реінтеграції.

На думку Огоренка В. В., бойовий досвід створює у ветеранів специфічний психоемоційний контекст, який характеризується високим рівнем тривожності, підвищеною емоційною чутливістю та схильністю до гострих реакцій на стресові стимули [18]. Автор зазначає, що такі зміни психічного стану формуються під впливом комбінації екстремальних зовнішніх факторів (вибухи, постійна небезпека, фізичне виснаження) та внутрішніх психологічних процесів (страх смерті, почуття вини, втрати товаришів). Даний

факт підтверджує необхідність розробки спеціалізованих програм психологічної підтримки для ветеранів у період після бойових дій.

Мойсєєв В. привертає увагу до того, що бойовий досвід впливає не лише на внутрішній емоційний стан, а й на міжособистісні взаємодії ветеранів [16]. За даними автора, ветерани, які зазнали інтенсивного бойового стресу, часто проявляють підвищену агресивність, уникають контактів з цивільним середовищем або навпаки – надмірно контролюють оточення. Такі поведінкові зміни є захисним механізмом психіки, що дозволяє справлятися з травматичним досвідом, але водночас ускладнює процес соціальної реінтеграції.

Як вважає Пузирев Ю. В., бойовий стрес має значний вплив на емоційну сферу особистості, що проявляється у тривалих станах тривоги, пригніченості, емоційного вигорання [30]. Автор підкреслює, що такі емоційні порушення часто супроводжуються зниженням здатності до концентрації уваги, порушенням пам'яті та сприйняття, що ускладнює повсякденну діяльність ветеранів та їхню професійну адаптацію. Даний факт свідчить про необхідність комплексного підходу до психологічної підтримки ветеранів, який включає не лише психотерапевтичну роботу, а й когнітивно-поведінкові методи відновлення.

На думку Щирука І. А., посттравматичний стресовий досвід формує у ветеранів специфічні когнітивні схеми, які впливають на оцінку ризиків та соціальну поведінку [24]. Автор зазначає, що такі когнітивні зміни проявляються у постійному очікуванні небезпеки, перебільшенні негативних подій та зниженні довіри до оточуючих. Відзначимо, що у працях Щирука підкреслюється важливість раннього виявлення цих когнітивних змін, оскільки вони безпосередньо впливають на якість соціальної адаптації та професійного функціонування ветеранів.

Дослідження Ментальне здоров'я військовослужбовців у умовах війни, проведене Гордійчуком С. В. та співавторами, свідчить, що хронічний бойовий стрес має багаторівневий негативний вплив на психічний стан ветеранів [6].

Автори підкреслюють, що у військовослужбовців, які перебували в зонах активних бойових дій, часто спостерігається підвищений рівень тривожності, емоційна лабільність та порушення регуляції афектів. Це створює передумови для розвитку тривалих психологічних труднощів, включаючи порушення концентрації уваги, когнітивні спотворення та зниження ефективності професійної діяльності. Даний факт свідчить про важливість комплексного підходу до психологічної підтримки ветеранів на всіх етапах їхнього повернення до мирного життя.

За даними досліджень Асеевої Ю. О. та співавторів, психологічні наслідки бойового досвіду також проявляються у специфічних когнітивних особливостях, які ускладнюють процес прийняття рішень та соціальної взаємодії [1]. Зокрема, ветерани часто демонструють надмірну оцінку потенційної загрози, зниження гнучкості мислення та схильність до негативного мислення. Як вважають автори, ці зміни формуються під впливом постійного перебування у стані загрози та необхідності швидкого реагування на екстремальні ситуації. Водночас вони відзначають, що наявність внутрішніх ресурсів, таких як рефлексивні здібності та мотивація до самовдосконалення, може пом'якшувати негативні когнітивні наслідки бойового стресу.

Як вважає Мойсеев В., бойовий досвід значною мірою змінює поведінкові патерни ветеранів [16]. Дослідник підкреслює, що частою реакцією на пережитий стрес є підвищена агресивність, імпульсивність та уникання соціальних контактів. В умовах мирного життя такі поведінкові стереотипи можуть створювати конфлікти у сімейному та професійному середовищі, а також ускладнювати процес соціальної адаптації. Даний факт свідчить про необхідність розробки психоедукаційних програм, які допомагають ветеранам усвідомлювати свої реакції та навчитися конструктивним моделям поведінки.

На думку Ляца О. та Яцюка М., емоційна дезрегуляція після бойового досвіду часто призводить до соціальної ізоляції ветеранів [12]. Автори відзначають, що через підвищену тривожність та страх перед повторенням

небезпечних ситуацій ветерани уникають контакту з оточуючими, обмежують соціальні зв'язки та відмовляються від участі у колективних заходах. Дослідження підкреслює, що така поведінка не є свідомим вибором, а є проявом психологічного захисту, який одночасно заважає ефективній реінтеграції в соціум.

Відзначимо, що у працях Ємчука К. М. також акцентується увага на поведінкових наслідках бойового стресу, що проявляються у сімейній сфері [7]. Ветерани, які пережили інтенсивний бойовий досвід, часто демонструють труднощі у встановленні довірчих стосунків, схильність до конфліктів або надмірного контролю над членами сім'ї. Ці зміни є прямим наслідком психоемоційного виснаження та необхідності адаптуватися до нових умов мирного життя.

Дослідження Пузирова Ю. В. та Ізвекова В. В. вказує на особливу увагу до взаємодії ветеранів з оточенням [30]. Автори відзначають, що ветерани, які зазнали значного психологічного навантаження під час бойових дій, часто реагують на соціальні контакти надмірною підозрілістю або, навпаки, надмірною відкритістю, що ускладнює встановлення стабільних соціальних зв'язків. На думку дослідників, подолання цих труднощів потребує цілеспрямованої психологічної підтримки та навчання адаптивним соціальним навичкам.

На думку Щирука І. А., одним із найбільш розповсюджених психологічних наслідків бойового досвіду є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [24]. Автор підкреслює, що ПТСР виникає унаслідок тривалого або інтенсивного впливу травмуючих подій і проявляється як повторювані спогади про бойові дії, флешбеки, нічні кошмари, підвищена тривожність, емоційна тупість та уникання стимулів, що нагадують про травму. Даний факт свідчить про особливу важливість ранньої діагностики та спеціалізованої психологічної підтримки ветеранів, адже без належного втручання ці симптоми можуть стати хронічними та вплинути на якість життя.

Дослідження Ляща О. та Яцюка М. є вельми цікавим у контексті вивчення взаємозв'язку ПТСР з емоційною сферою ветеранів [12]. Автори відзначають, що бойовий досвід часто провокує формування стійких негативних емоцій, таких як страх, вина, гнів та сум. Ці емоції здатні не лише впливати на психічний стан, а й визначати особливості соціальної поведінки, наприклад, уникання контактів з цивільним середовищем або агресивну реакцію на стресові ситуації.

За даними досліджень Гордійчука С. В. та співавторів, ПТСР супроводжується високим ризиком розвитку коморбідних психічних станів, таких як депресія, тривожно-фобічні розлади, а також поведінкові розлади [6]. Автори зазначають, що поєднання бойового стресу та хронічного психоемоційного навантаження створює умови для формування деструктивних психологічних патернів, які можуть ускладнювати адаптацію до цивільного життя. Це підкреслює необхідність системної психопрофілактики та використання інтегрованих програм психотерапевтичної допомоги для ветеранів.

Підтвердженням цього є дані Мойсєєва В., який зазначає, що ветерани із ПТСР часто демонструють труднощі у встановленні довірчих міжособистісних стосунків, втрату відчуття безпеки та проблеми з емоційною регуляцією [16]. Автор відзначає, що психотерапевтична робота, спрямована на інтеграцію травматичного досвіду та розвиток адаптивних стратегій подолання стресу, є ключовою для ефективної реінтеграції ветеранів у соціум.

Дослідження Підлісного Ю. свідчить, що специфічною особливістю ПТСР у ветеранів є поєднання когнітивних, емоційних та фізіологічних симптомів, що взаємопов'язані та взаємопідсилюються [23]. Автор підкреслює, що такі симптоми можуть проявлятися у підвищеній пильності, порушенні сну, спалахи гніву та тривожності, а також у формуванні негативних переконань щодо себе та оточення. Це ускладнює соціальну інтеграцію ветеранів та підкреслює необхідність комплексного підходу до психологічної допомоги.

Відзначимо, що бойовий досвід не обмежується виключно психологічними наслідками. На думку Огоренка В. В., стрес, пережитий під час бойових дій, має значний вплив на соматичне здоров'я ветеранів [18]. Автор зазначає, що хронічний стрес може провокувати розвиток серцево-судинних захворювань, порушень шлунково-кишкового тракту, головного болю та інших психосоматичних станів. Цей факт підкреслює необхідність поєднання психологічної та медичної підтримки у програмах реінтеграції.

Дослідження Ляща О. та Яцюка М. доповнює цей висновок, показуючи, що емоційні порушення після бойового досвіду часто трансформуються у фізичні симптоми, які можуть тривати роками [12]. Так, ветерани з постійною тривожністю або ПТСР демонструють підвищену чутливість до фізичного навантаження, порушення сну та зміни апетиту. Автори наголошують, що психосоматичні прояви є важливим індикатором тяжкості психологічної травми та потребують комплексної діагностики та корекції.

На думку Мойсєєва В., психосоматичні наслідки бойового стресу значною мірою визначають якість соціальної адаптації ветеранів [16]. Ветерани, які страждають від соматичних симптомів, частіше уникають участі у соціальних та професійних активностях, що призводить до ізоляції та погіршення психоемоційного стану. Водночас автор відзначає, що регулярна психокорекційна робота, фізіотерапія та медична підтримка значно підвищують ефективність соціальної реінтеграції.

На думку Мойсєєва В., бойовий досвід безпосередньо впливає на здатність ветеранів до соціальної адаптації, формуючи специфічні стратегії поведінки та комунікації [16]. Автор підкреслює, що психологічні наслідки війни, такі як ПТСР, підвищена тривожність та емоційне виснаження, суттєво змінюють механізми соціальної взаємодії. Ветерани часто демонструють підвищену пильність, недовіру до оточення та схильність до ізоляції, що ускладнює відновлення соціальних зв'язків і інтеграцію в колективи цивільного середовища.

Дослідження Щирука І. А. показує, що існує прямий зв'язок між інтенсивністю бойового досвіду та рівнем труднощів у соціальній адаптації [24]. Автор відзначає, що ветерани, які брали участь у активних бойових діях, частіше зазнають соціальної дисфункції, втрати відчуття власної соціальної ролі та труднощів у встановленні довірчих стосунків. Даний факт свідчить про особливу важливість системної психологічної підтримки та розробки індивідуальних програм соціальної адаптації для кожного ветерана.

Відзначимо, що у працях Огоренка В. В. підкреслюється роль приймаючого соціального середовища у процесі реінтеграції [18]. Автор звертає увагу, що навіть за наявності внутрішніх психологічних ресурсів ветерана, відсутність підтримки з боку родини, колег чи громади може значно сповільнювати процес адаптації. Огоренко пропонує враховувати фактори соціального контексту, зокрема рівень соціальної підтримки, ставлення оточення та доступність психологічних і соціальних послуг, як ключові для успішної реінтеграції.

Дослідження Ляща О. та Яцюка М. також є вельми цікавим у контексті соціальної адаптації [12]. Автори зазначають, що бойовий стрес і психотравми формують специфічні когнітивні та поведінкові патерни, які впливають на здатність ветеранів до ефективної комунікації, прийняття рішень та участі в соціально-економічних процесах. Так, ветерани можуть демонструвати підвищену агресивність, дратівливість або, навпаки, уникати соціальних контактів, що потребує цілеспрямованої психологічної корекції.

Підтвердженням цього є дані Асєєвої Ю. О. та співавторів, які відзначають, що особливості соціальної адаптації ветеранів визначаються не лише індивідуальними психічними характеристиками, а й структурою соціального середовища [1]. Автори наголошують на важливості формування безпечного психологічного простору, де ветерани можуть поступово відновлювати соціальні ролі, інтегрувати бойовий досвід та отримувати підтримку у розвитку життєвих навичок.

Дослідження Гордійчука С. В. та співавторів вказує на те, що ефективна соціальна адаптація ветеранів неможлива без комплексної програми підтримки, яка поєднує психотерапевтичні, соціальні та освітні заходи [6]. Автори пропонують багаторівневий підхід, що включає психологічну діагностику, навчання навичкам стрес-менеджменту, консультування щодо кар'єрної орієнтації та соціальної інтеграції, а також залучення родини до підтримки ветерана. Такий підхід дозволяє зменшити наслідки бойового стресу, підвищити соціальну активність та створити умови для повноцінної участі ветеранів у житті громади.

На думку Синякової В., одним із ключових аспектів успішної соціальної адаптації є розвиток внутрішніх психологічних ресурсів ветеранів, таких як стійкість до стресу, здатність до саморефлексії, емоційна регуляція та мотивація до зміни [31]. Авторка підкреслює, що такі ресурси формуються як результат цілеспрямованої психологічної роботи, психоедукативних програм та соціально-психологічної підтримки. Даний факт свідчить про важливість інтеграції психологічних інтервенцій у процес соціальної адаптації ветеранів, оскільки вони значно підвищують ефективність реінтеграційних заходів.

Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить про те, що бойовий досвід має багатовимірний вплив на психічний стан ветеранів, який безпосередньо відображається на їх соціальній адаптації. Врахування цих факторів є важливою передумовою для розробки ефективних програм реінтеграції, що дозволяють ветеранам повернутися до активного соціального життя та знизити ризик психологічних, поведінкових і соціальних ускладнень після служби в умовах бойових дій.

1.3. Психологічні умови успішної реінтеграції ветеранів у соціум

Реінтеграція ветеранів у цивільне життя є складним багатокомпонентним процесом, що охоплює психологічну, соціальну та професійну адаптацію. На думку Гліви О. П., успішна інтеграція у соціум

залежить від поєднання індивідуальних психологічних ресурсів ветерана та підтримки з боку суспільства [5]. Автор підкреслює, що психологічні умови реінтеграції передбачають розвиток стресостійкості, емоційної регуляції та здатності до конструктивної комунікації. Даний факт свідчить про необхідність комплексного підходу до підтримки ветеранів, що включає психоедукаційні програми, тренінги з навичок соціальної взаємодії та психологічне консультування.

Відзначимо, що у працях Захаріної Т. І. реінтеграція ветеранів у соціум розглядається не просто як сукупність окремих заходів або короточасних програм підтримки, а як цілісний і системний процес, який передбачає одночасну роботу над соціальною, професійною та психологічною адаптацією особистості [9]. Авторка підкреслює, що повернення до мирного життя є складним періодом, під час якого ветерани стикаються з численними викликами: від відновлення комунікативних навичок і налагодження соціальних контактів до інтеграції бойового досвіду у власну життєву історію. Особливо важливим є створення безпечного психологічного середовища, у якому військовослужбовець може поступово відновлювати свою внутрішню рівновагу, відчувати підтримку та розуміння з боку навколишніх, а також пробувати нові способи взаємодії із соціумом без страху осуду чи стигматизації.

Захаріна наголошує, що ключову роль у цьому процесі відіграють колеги, психологи та соціальні працівники, які допомагають ветерану відчувати себе частиною соціальної спільноти та сприяють формуванню позитивного самоусвідомлення. Підтримка з боку професійного середовища, на думку авторки, є не менш важливою, ніж підтримка родини або побратимів, оскільки вона забезпечує системний підхід до адаптації, який враховує індивідуальні особливості особистості ветерана, його емоційний стан, рівень стресостійкості та мотивацію до інтеграції в суспільство.

Кобець І.В., у свою чергу, акцентує увагу на міжнародному досвіді у сфері соціальної реінтеграції ветеранів та наголошує на тому, що психологічна

підтримка повинна бути системною, послідовною та індивідуалізованою [11]. За його спостереженнями, будь-які універсальні програми адаптації не можуть бути ефективними без урахування особистісних характеристик ветерана, таких як рівень стресостійкості, здатність до саморегуляції, мотиваційна структура та попередній досвід подолання психологічних труднощів. Кобець підкреслює, що лише комплексний підхід, який поєднує психотерапевтичну підтримку, навчання навичок адаптації, розвиток професійних компетенцій та соціальні заходи, дозволяє створити сприятливі умови для гармонійного повернення ветеранів до мирного життя.

Обидва дослідники сходяться на думці, що ігнорування психологічного компоненту реінтеграції може призвести до серйозних наслідків: від ізоляції та соціальної відчуженості до загострення психоемоційних проблем, включаючи розвиток посттравматичних стресових розладів. У цьому контексті особливої уваги заслуговує принцип індивідуалізації підходу до кожного ветерана, коли програма підтримки формується відповідно до його конкретних потреб, психологічного стану та життєвих обставин. Такий підхід не лише зменшує ризик дезадаптації, а й сприяє більшій ефективності соціальної інтеграції, забезпечує відчуття власної значущості та сприяє розвитку внутрішньої стійкості особистості.

Дослідження Метта К. та Волкана А. є вельми цікавим у контексті аналізу соціальної реінтеграції українських ветеранів [15]. Автори відзначають, що успішна інтеграція залежить від взаємодії індивідуальних ресурсів ветерана та структурованої підтримки на рівні держави, громад та професійних спільнот. Важливими елементами психологічного супроводу є регулярні групові та індивідуальні консультації, тренінги з розвитку соціальної компетентності та програми наставництва.

Ніжейко К. та Ковалівська К. підкреслюють значення врахування міжнародного досвіду у створенні реінтеграційних програм [17]. За даними досліджень авторів, ефективність адаптації ветеранів значно підвищується за умов поєднання психологічної підтримки, соціальної допомоги та економічної

інтеграції. Даний факт свідчить про особливу важливість багатокomпонентних програм, що забезпечують комплексну підтримку ветеранів на всіх етапах повернення до цивільного життя.

Олексюк В. привертає увагу до соціально-психологічних чинників, що впливають на адаптацію ветеранів [19]. Автор виділяє наступні ключові умови успішної реінтеграції: наявність підтримуючого соціального оточення, розвиток внутрішніх ресурсів ветерана, включаючи мотивацію та емоційну стабільність, а також інтеграція у професійне середовище. Даний підхід дозволяє формувати відчуття власної значущості та сприяє стабілізації психоемоційного стану ветеранів.

Соцька А. та співавтори звертають увагу на специфіку реінтеграції ветеранів з інвалідністю [21]. Автори відзначають, що такі ветерани потребують індивідуалізованих програм психологічної та соціальної підтримки, що враховують особливості фізичного стану, рівня соціальної інтеграції та доступності ресурсів. Даний факт свідчить про необхідність створення комплексних програм, що поєднують психологічну реабілітацію, соціальну адаптацію та професійну підготовку.

На думку Коленіченка Т., психологічними детермінантами успішної соціальної реінтеграції є стресостійкість, здатність до емоційної саморегуляції та мотивація до активної участі у громадському житті [27]. Автор підкреслює, що розвиток цих психологічних характеристик потребує спеціально організованих навчальних програм, групової терапії та менторства. Водночас відсутність підтримки та ресурсів може призвести до формування соціальної ізоляції та психологічних труднощів.

Нагорна Н. С. та Максьом К. В. зазначають, що соціальне підприємництво може стати ефективним інструментом реінтеграції ветеранів у цивільне життя [28]. Автори підкреслюють, що участь у соціально орієнтованих проектах сприяє розвитку відчуття значущості, формує соціальні навички та підтримує психологічну стабільність. Даний підхід поєднує

економічну активність з психологічною реабілітацією, що дозволяє ветеранам повноцінно інтегруватися у соціум.

Злобін Д. Л. та Петруненко І. В. розглядають соціальне підприємництво як ефективний механізм економічної та психологічної реінтеграції ветеранів [33]. Автори зазначають, що участь у підприємницьких та соціально значущих проектах створює умови для розвитку лідерських компетенцій, підвищення самооцінки та мотивації до соціальної активності. Водночас ці програми повинні супроводжуватися професійною психологічною підтримкою для ефективного подолання наслідків бойового стресу.

Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить про те, що психологічні умови успішної реінтеграції ветеранів у соціум формуються на основі взаємодії внутрішніх ресурсів особистості, соціальної підтримки та структурованих програм психологічної та соціальної допомоги. На думку ряду дослідників, комплексність підходу, індивідуалізація програм та поєднання психологічної, соціальної і економічної підтримки є ключовими умовами для забезпечення ефективної реінтеграції ветеранів у цивільне життя.

Висновки до розділу 1

Процес реінтеграції ветеранів у соціум є надзвичайно складним і багатогранним явищем, яке включає психологічні, соціальні та організаційні аспекти адаптації. Повернення до мирного життя після участі у бойових діях супроводжується значними внутрішніми змінами у особистості ветерана, зокрема переосмисленням власної ідентичності, цінностей та життєвих орієнтирів. Важливою складовою успішної реінтеграції є підтримка соціального середовища, адекватне ставлення оточення та створення безпечного психологічного простору, у якому можливе поступове відновлення соціальних навичок та встановлення нових контактів.

Ключовим елементом цього процесу є здатність ветерана адаптувати свій бойовий досвід до вимог цивільного життя та інтегрувати його у власну життєву історію. Без усвідомлення та опрацювання цих внутрішніх

переживань адаптація може проходити значно складніше, що негативно впливає на професійне і соціальне функціонування. Одночасно, активна соціальна позиція та відчуття власної значущості у суспільстві сприяють підвищенню рівня психологічної стійкості та мотивації до включення у повсякденне життя.

Таким чином, успішна реінтеграція ветеранів потребує комплексного підходу, який поєднує роботу з внутрішніми психологічними ресурсами особистості та створення сприятливого соціального середовища. Це обґрунтовує необхідність подальшого дослідження психологічних умов, які забезпечують ефективне повернення ветеранів до цивільного життя, а також розробки практичних рекомендацій для підтримки їхньої адаптації та соціальної інтеграції.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ УСПІШНОЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Для дослідження психологічних умов успішної реінтеграції ветеранів у соціум було проведено емпіричне опитування із застосуванням авторської анкети «Психологічні умови реінтеграції ветеранів у соціум», розробленої відповідно до мети та завдань дослідження. Опитування проводилося за допомогою онлайн-платформи Google Форми, що забезпечило зручність збору емпіричних даних та анонімність відповідей респондентів.

Авторська анкета містила 10 питань закритого типу, спрямованих на дослідження емоційного стану ветеранів, рівня соціальної підтримки, особливостей адаптації до цивільного життя, мотивації до соціальної активності, психологічної стійкості та особливостей самосприйняття після повернення з бойових дій. Питання були сформовані на основі аналізу сучасних теоретичних підходів до проблеми соціально-психологічної адаптації та реінтеграції ветеранів.

Онлайн-формат дослідження дозволив охопити респондентів із різних регіонів та забезпечити добровільність участі, конфіденційність і відсутність психологічного тиску під час надання відповідей. Анкетування проводилося через сервіс Google Forms .

В опитуванні взяло участь 52 респонденти. Ця кількість дозволяє розглядати результати як достатньо репрезентативні для досліджуваної групи ветеранів, при цьому важливо зазначити, що участь у дослідженні була добровільною, а всі учасники були попередньо поінформовані про мету та завдання дослідження. Такий підхід відповідає етичним принципам соціально-психологічних досліджень, оскільки гарантує свободу вибору та конфіденційність даних. Кожен респондент міг у будь-який момент відмовитися від участі, що знижує ймовірність впливу на результати і підвищує їх достовірність.

Процедура проведення опитування включала кілька етапів. Спочатку респонденти отримували посилання на Google Форму, де на початку була розміщена інструкція з поясненням мети дослідження, а також умови конфіденційності та добровільності участі. Потім учасники по черзі відповідали на питання форми. Формат передбачав можливість обдумати відповіді без обмежень у часі, що дозволяло уникнути поспіху та зменшувало ймовірність формальних або недбалих відповідей. Після завершення респонденти підтверджували свою згоду на участь у дослідженні, що гарантувало етичну чистоту збору даних та дозволяло зібрати максимально достовірну інформацію.

Кожне питання опитування мало спеціально продуману структуру, що дозволяла виявляти різні аспекти психологічної адаптації. Наприклад, частина питань була спрямована на виявлення емоційних станів ветеранів: ступінь тривожності, задоволення життям, відчуття внутрішнього спокою та стресостійкість у повсякденних ситуаціях. Інші питання стосувалися соціальної підтримки – наявності близьких людей, готовності оточення допомагати та підтримувати, а також рівня сприйняття соціальних контактів як джерела ресурсів для психологічної стабільності. Третя група питань оцінювала мотивацію ветеранів до включення у громадське життя, професійну діяльність та участь у навчальних чи соціальних програмах, що відображає їхнє прагнення відновити активну роль у суспільстві після бойового досвіду.

Важливо зазначити, що онлайн-формат опитування дозволяє зручно та швидко обробляти отримані дані. Кожна відповідь автоматично зберігається в структурованому вигляді, що дає змогу проводити як кількісний, так і якісний аналіз. Кількісні показники дозволяють визначати поширеність певних психологічних станів серед ветеранів та виявляти закономірності між ними, тоді як структуровані відповіді з варіантами дозволяють робити висновки про тенденції у формуванні психологічних умов для реінтеграції.

Крім того, онлайн-опитування відкриває можливості для майбутнього порівняльного аналізу. Зібрані дані можуть стати основою для порівняння

психологічних умов ветеранів різних регіонів, вікових груп та соціальних категорій. Це дозволяє не лише глибше зрозуміти чинники успішної інтеграції, а й сформулювати рекомендації щодо оптимізації підтримки ветеранів у державних та громадських програмах.

У методологічному плані дане дослідження спирається на кількісний підхід, який поєднує статистичну обробку результатів із психологічним аналізом. Це дає змогу оцінити не лише частоту проявів певних психологічних станів, а й визначити взаємозв'язки між різними умовами та факторами, що впливають на успішність соціальної реінтеграції. Одночасно, такий підхід дозволяє виявляти потенційні проблемні області, де необхідна додаткова психологічна підтримка або корекційні заходи.

Особливу увагу під час організації дослідження було приділено етичним аспектам. Онлайн-формат гарантував анонімність та конфіденційність, відсутність тиску на респондентів та добровільність участі. Кожен учасник отримав інформацію про мету та завдання дослідження, а також про можливість відмовитися від участі у будь-який момент без будь-яких наслідків. Такий підхід не лише забезпечує етичну коректність дослідження, а й підвищує достовірність отриманих даних, оскільки респонденти могли давати щирі та обдумані відповіді.

Таким чином, організація та методи проведеного емпіричного дослідження забезпечують високу надійність та валідність отриманих даних, дозволяючи глибоко проаналізувати психологічні умови реінтеграції ветеранів у соціум. Водночас використання онлайн-опитування відкриває перспективи для масштабування дослідження, порівняльного аналізу та формування практичних рекомендацій для підтримки ветеранів на різних етапах їх соціальної адаптації.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Для оцінки психологічних умов реінтеграції ветеранів у цивільне життя було проведено опитування серед 52 респондентів (див. додаток А).

Опитування містило 10 питань із закритими варіантами відповідей, що дозволило отримати структуровану інформацію щодо емоційного стану, соціальної підтримки, труднощів адаптації та потреб ветеранів у психологічній підтримці.

Результати опитування візуально відобразимо на рисунках 2.1-2.10.

1. Як Ви загалом оцінюєте процес свого повернення до цивільного життя?
52 ответа

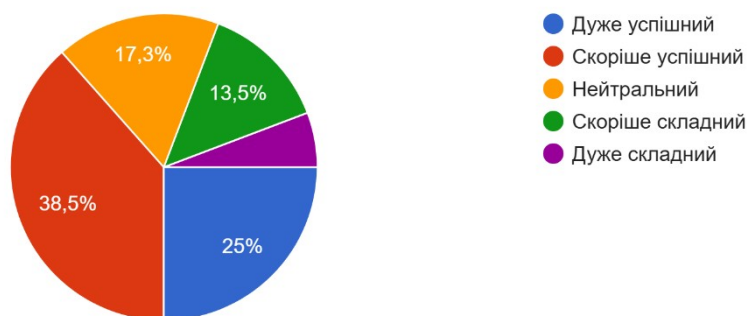


Рис. 2.1. Діаграма відповідей респондентів на запитання анкети

Результати показали, що більшість респондентів оцінюють свій процес повернення як скоріше успішний або нейтральний, при цьому значна частина відзначила, що зустрічала певні труднощі. Лише невелика кількість ветеранів відчула дуже успішне або дуже складне повернення. Така картина свідчить про те, що адаптаційний процес є індивідуальним і залежить як від внутрішніх ресурсів особи, так і від наявності зовнішньої підтримки.

Слід зазначити, що деякі ветерани, які оцінюють повернення як скоріше успішне, водночас відчували труднощі у спілкуванні з оточенням або проблеми зі сном. Це підтверджує висновок, що психологічна адаптація часто відбувається поступово і може включати періоди як покращення, так і погіршення самопочуття.

2. Які труднощі Ви відчували після повернення з військової служби?

52 ответа

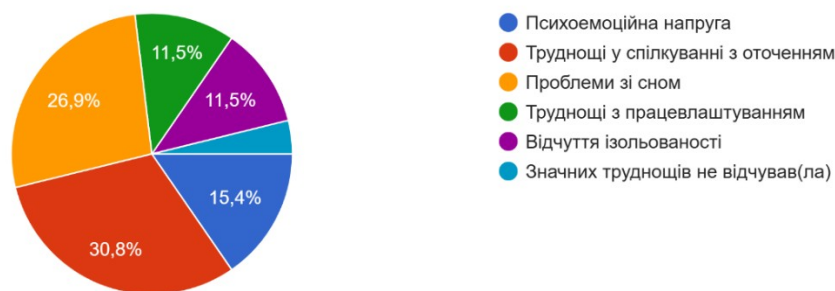


Рис. 2.2. Діаграма відповідей респондентів на запитання анкети

Аналіз відповідей показав, що найпоширенішими труднощами є труднощі у спілкуванні з оточенням, відчуття ізолюваності та проблеми зі сном. Деякі респонденти відзначили психоемоційну напругу та труднощі з працевлаштуванням. Це відповідає закономірності, що після тривалого перебування у військовому середовищі ветерани часто стикаються з бар'єрами у відновленні соціальних контактів та у формуванні звичок мирного життя.

Особливо цікавим є факт, що лише незначна частина респондентів відчувала значні труднощі у повсякденній діяльності, що свідчить про те, що частина ветеранів має внутрішні ресурси для самостійної адаптації. Проте переважна більшість визнає необхідність підтримки, що підкреслює важливість системи соціальної та психологічної допомоги.

3. Як змінився Ваш емоційний стан після повернення?

52 ответа

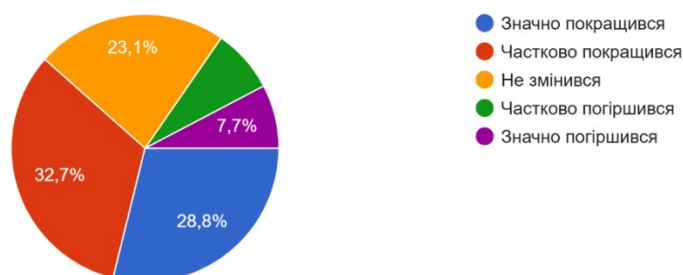


Рис. 2.3. Діаграма відповідей респондентів на запитання анкети

Відповіді респондентів продемонстрували широкий спектр змін емоційного стану: від значного покращення до часткового або значного

погіршення. Частина ветеранів відзначила, що їхній емоційний стан не змінився, що свідчить про стійкість певної частини учасників дослідження до стресових факторів та їхню здатність самотійно справлятися з переживаннями.

Звертає на себе увагу, що ті, хто зазнав покращення емоційного стану, найчастіше називали підтримку родини, побратимів або психологічну допомогу як фактори, що сприяли адаптації. Це підтверджує думку, що емоційна стабільність і відчуття безпеки є ключовими умовами успішної реінтеграції.

4. Наскільки Ви відчуваєте підтримку з боку родини?
52 ответа

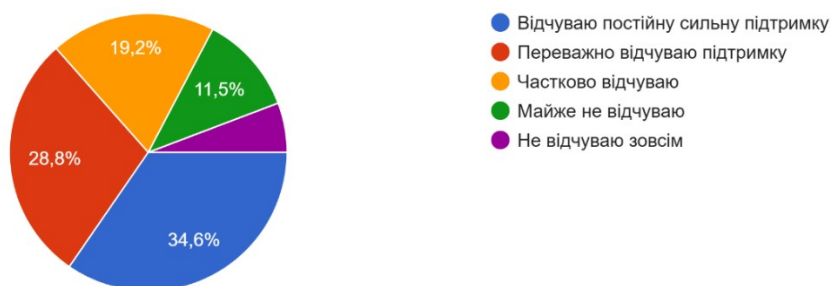


Рис. 2.4. Діаграма відповідей респондентів на запитання анкети

Дані свідчать, що більшість ветеранів відчувають часткову або постійну сильну підтримку з боку родини. Лише невелика частина зазначила, що майже не відчуває підтримки. Це підтверджує, що родина залишається основним джерелом психологічного комфорту та стабільності для ветеранів.

Ті, хто не відчуває підтримки, частіше вказували на труднощі у спілкуванні або адаптації, що підкреслює значення близьких людей для відновлення соціальної та емоційної рівноваги. Таким чином, родина виступає не лише джерелом емоційної підтримки, а й активним чинником реінтеграції у соціум.

5. Наскільки важливою для Вас є підтримка з боку суспільства (друзі, колеги, громада)?
52 ответа

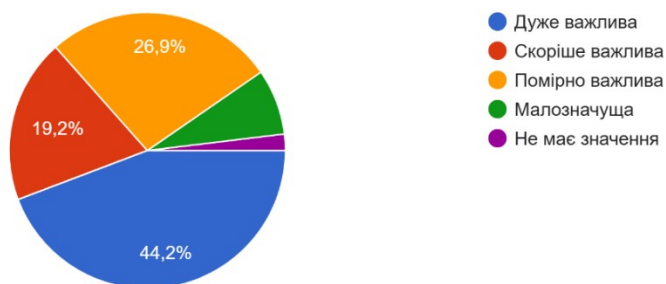


Рис. 2.5. Діаграма відповідей респондентів на запитання анкети

Більшість респондентів визнали, що підтримка з боку соціуму є дуже важливою або скоріше важливою. Це вказує на те, що соціальна інтеграція виходить за межі сім'ї та включає коло друзів, колег і громаду. Водночас деякі ветерани вважали цю підтримку малозначущою, що може свідчити про достатню внутрішню психологічну стійкість або попередню адаптацію до мирного життя.

Результат підкреслює роль суспільних ініціатив, волонтерських програм і громадських об'єднань у забезпеченні успішної реінтеграції ветеранів.

6. Чи зверталися Ви за психологічною допомогою після повернення?
52 ответа

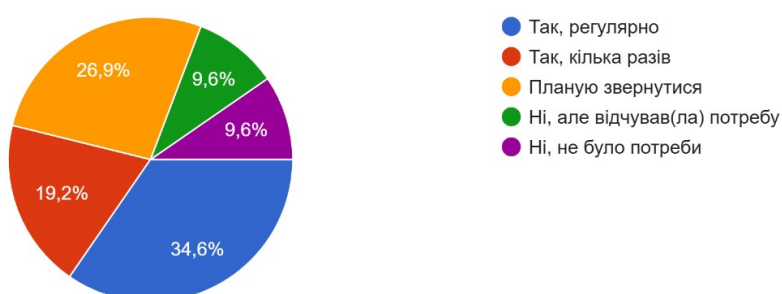


Рис. 2.6. Діаграма відповідей респондентів на запитання анкети

Результати показали, що близько половини респондентів зверталися за психологічною допомогою, у той час як інша частина лише планувала або не відчувала потреби. Це відображає різні рівні усвідомлення психологічних потреб та доступності відповідних послуг.

Важливо зазначити, що звернення за допомогою корелює з позитивними змінами у емоційному стані та зменшенням труднощів адаптації. Це свідчить про ефективність психологічної підтримки як важливого інструменту реінтеграції.

7. Які фактори найбільше допомогли Вам у процесі реінтеграції?

52 ответа

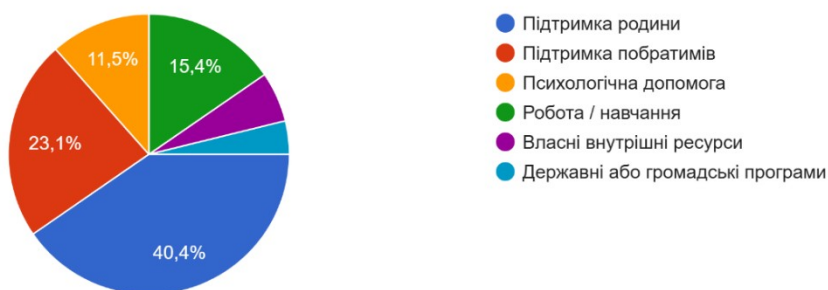


Рис. 2.7. Діаграма відповідей респондентів на запитання анкети

Більшість ветеранів виділили підтримку родини, психологічну допомогу та допомогу побратимів як ключові чинники. Деякі зазначали важливість роботи чи навчання, державних або громадських програм. Така різноманітність факторів демонструє комплексний характер психологічної адаптації: успіх реінтеграції залежить як від внутрішніх ресурсів, так і від зовнішньої підтримки.

8. Як Ви оцінюєте свою здатність адаптуватися до змін у мирному житті?

52 ответа

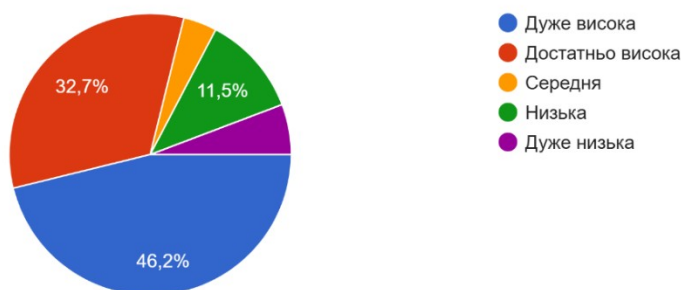


Рис. 2.8. Діаграма відповідей респондентів на запитання анкети

Переважає більшість респондентів оцінюють свою здатність адаптуватися як достатньо високу або дуже високу, що свідчить про наявність

у ветеранів внутрішніх ресурсів для подолання труднощів та управління власним емоційним станом. Лише невелика частина відчула низький рівень адаптації, що вказує на необхідність додаткових психологічних або соціальних втручань.

9. Чи відчуваєте Ви потребу в додаткових психологічних програмах підтримки для ветеранів?

52 ответа

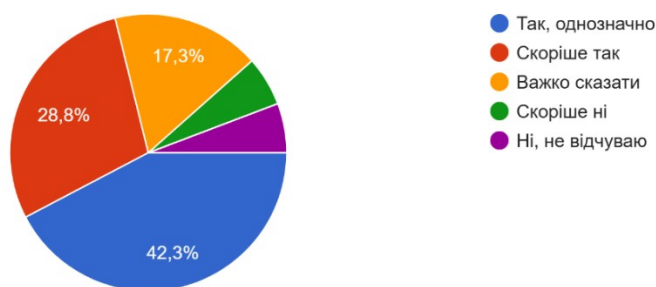


Рис. 2.9. Діаграма відповідей респондентів на запитання анкети

Результати показали, що більшість респондентів визнають потребу у додаткових програмах. Це підкреслює, що навіть при високому рівні особистої адаптації ветерани потребують структурованих ресурсів для підтримки емоційного стану та соціальної інтеграції.

10. На Вашу думку, що є ключовою психологічною умовою успішної реінтеграції ветеранів?

52 ответа

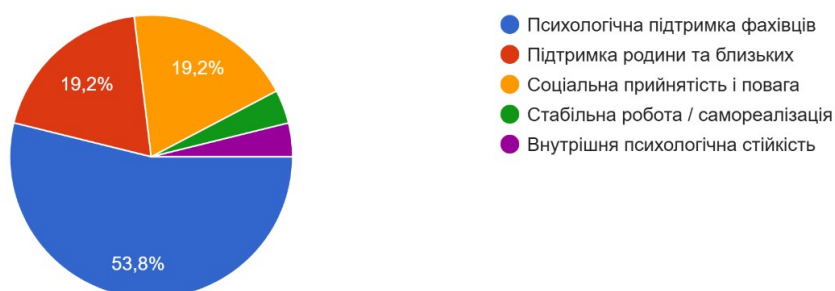


Рис. 2.10. Діаграма відповідей респондентів на запитання анкети

Найчастіше респонденти зазначали такі ключові умови, як соціальна прийнятність і повага, психологічна підтримка фахівців, підтримка родини та внутрішня психологічна стійкість. Це підтверджує, що реінтеграція є багатовимірним процесом, який потребує поєднання внутрішніх ресурсів

ветерана та зовнішньої підтримки на різних рівнях: сімейному, професійному та громадському.

На основі проведеного емпіричного дослідження можна зробити висновок, що процес психологічної реінтеграції ветеранів є складним та індивідуально-залежним. Результати опитування показали, що більшість респондентів оцінюють свій процес повернення до цивільного життя як скоріше успішний або нейтральний, водночас стикаючись із певними труднощами – проблемами зі сном, відчуттям ізольованості, психоемоційною напругою або труднощами у спілкуванні та працевлаштуванні.

Водночас дослідження підтвердило, що ключовим фактором успішної адаптації є підтримка родини, близьких, побратимів та психологів, а також внутрішня стійкість ветеранів. Підтримка з боку соціуму і суспільства також відіграє важливу роль, допомагаючи відчутти прийняття і повагу.

Загалом можна стверджувати, що успішна реінтеграція потребує поєднання особистісних ресурсів, ефективної психологічної допомоги та комплексної соціальної підтримки, що створює умови для стабільного емоційного стану та ефективної адаптації ветеранів у мирному житті.

2.3. Визначення психологічних умов успішної реінтеграції ветеранів

Успішна реінтеграція ветеранів у мирне соціальне життя є складним та багатоплановим процесом, який значною мірою залежить від психологічних чинників. Психологічні умови реінтеграції визначають здатність ветерана адаптуватися до змін, відновлювати емоційне благополуччя та ефективно взаємодіяти з родиною, суспільством і робочим середовищем.

На думку Гліви О., одним із ключових чинників успішної реінтеграції ветеранів у цивільне життя є наявність внутрішніх ресурсів особистості, які виступають своєрідним «психологічним щитом» у складних життєвих ситуаціях. До таких ресурсів автор відносить емоційну стійкість, здатність до саморегуляції, а також уміння керувати власними реакціями на стресові

стимули та непередбачувані події [5]. Цей аспект є надзвичайно важливим, оскільки процес повернення з військової служби часто супроводжується психологічним навантаженням, необхідністю адаптації до мирного життя, відновлення соціальних контактів і формування нового життєвого ритму. Результати нашого емпіричного дослідження підтверджують, що саме внутрішня психологічна стійкість є одним із визначальних факторів, який допомагає ветеранам легше та впевненіше адаптуватися після повернення з зони бойових дій. Учасники опитування, які відзначали наявність у себе навичок самоконтролю та здатності протистояти стресу, частіше оцінювали власний процес реінтеграції як «скоріше успішний» або «дуже успішний». Це свідчить про те, що особистісні ресурси відіграють не менш важливу роль, ніж зовнішня підтримка, адже вони забезпечують ветерану впевненість у власних силах, допомагають мобілізувати внутрішні резерви та конструктивно реагувати на труднощі соціальної адаптації.

Важливим доповненням до внутрішньої психологічної стійкості є соціальна підтримка, що підкреслює багатовимірний характер процесу реінтеграції. На думку Захаріної Т.І., значну роль у цьому відіграє психологічна підтримка з боку родини, близького оточення та колег, яка формує відчуття прийняття, захищеності та соціальної значущості [5]. Підтримка рідних і близьких людей не лише полегшує адаптаційний процес, а й безпосередньо впливає на емоційний стан ветерана, знижуючи рівень тривожності та допомагаючи долати почуття ізоляваності, що часто виникає після повернення з бойових дій.

Результати нашого дослідження підтверджують цю тезу: із 52 опитаних ветеранів 42 респонденти зазначили, що підтримка родини стала ключовим фактором, який допоміг їм адаптуватися до мирного життя, а ще 15 респондентів підкреслили значущість підтримки побратимів та участі у соціальних групах, де вони відчували взаєморозуміння та спільну мету [3].

Цікаво відзначити, що підтримка з боку родини і близького оточення має не лише практичний, але й емоційний ефект. Вона допомагає ветеранам

відновити відчуття власної значущості, формує довіру до соціуму і стимулює прагнення до активної участі у житті громади. У тих ветеранів, які мали міцні родинні зв'язки та дружнє коло підтримки, процес соціальної адаптації проходив значно легше: вони швидше знаходили роботу, легше будували стосунки з оточенням і частіше відчували психологічний комфорт у новому середовищі. Навпаки, учасники, які не мали належного емоційного ресурсу або недостатньо підтримки з боку близьких, відзначали складнощі у взаємодії з соціумом, зростання рівня тривожності та певну ізольованість.

Поєднання внутрішніх ресурсів особистості та наявності стабільної соціальної підтримки створює своєрідну «платформу безпеки» для ветеранів. Вона не лише забезпечує психологічну стійкість перед викликами адаптації, а й сприяє відчуттю власної цінності та здатності ефективно функціонувати у мирному суспільстві. Наші результати демонструють, що ці чинники не діють ізольовано — вони взаємопов'язані й взаємодоповнюють один одного: внутрішня стійкість підсилює ефективність соціальної підтримки, а соціальна підтримка, у свою чергу, сприяє зміцненню внутрішніх психологічних ресурсів. Така інтеграція внутрішніх і зовнішніх чинників є визначальною умовою успішної реінтеграції, підтверджуючи гіпотезу нашого дослідження про те, що комплекс психологічних умов, включаючи рівень соціальної підтримки та внутрішню готовність до адаптації, значною мірою визначає успіх повернення ветеранів у цивільне життя.

Дослідження Кобець І.В. підкреслює, що професійна психологічна допомога є одним із ключових чинників успішної реінтеграції ветеранів у цивільне життя. Психологічна підтримка включає регулярні консультації з психологами, участь у психотерапевтичних групах, а також у спеціальних психоедукаційних програмах, які допомагають ветеранам опрацювати травматичний досвід, знизити рівень тривоги, депресії та запобігти розвитку посттравматичного стресового розладу [11]. Такий підхід дозволяє не лише відновити емоційну рівновагу, а й сприяє формуванню почуття контролю над власним життям після пережитих бойових подій. Наше емпіричне дослідження

показало, що значна частина ветеранів відчуває потребу у професійній допомозі: 33 респонденти зазначили, що вже зверталися до психолога або планують звернутися найближчим часом. Цей факт свідчить про високий попит на кваліфіковану психологічну підтримку, яка дозволяє опанувати внутрішні емоційні ресурси, зменшити психоемоційне навантаження та сприяє більш успішній адаптації до цивільного життя [3].

Метт К. та Волкан А. у своєму аналітичному звіті наголошують, що не менш важливим психологічним чинником є відчуття соціальної прийнятості та поваги з боку оточення [15]. Ветерани, які відчувають підтримку та визнання своєї ролі у суспільстві, легше долають соціальні бар'єри, швидше інтегруються у мирне середовище і активніше беруть участь у громадському житті. Результати нашого дослідження підтверджують цей висновок: 39 респондентів вказали, що соціальна прийнятність та відчуття поваги є ключовими умовами успішної реінтеграції. Водночас ті ветерани, які відчували ізолюваність або недостатню підтримку з боку суспільства, демонстрували нижчі показники адаптації, частіше стикалися з проблемами у міжособистісних стосунках та мали складнощі у формуванні нових соціальних контактів. Це підкреслює важливість суспільного визнання ветеранів та необхідність активної комунікації про їхній внесок, що може стати не лише психологічною опорою, а й фактором мотивації для соціальної та професійної активності.

Не менш важливим аспектом успішної адаптації є професійна самореалізація та стабільна зайнятість. Як підкреслюють Ніжейко К. та Ковалівська К., процес соціальної адаптації ветеранів не обмежується психологічним комфортом, він тісно пов'язаний із можливістю відчути власну значущість через професійну діяльність, реалізувати свої навички та підтримувати соціальні контакти [17]. Наші дані підтверджують цей зв'язок: 21 респондент зазначив роботу або навчання як фактор, що сприяв їхній успішній адаптації після повернення з військової служби. Важливо зазначити, що сам факт наявності зайнятості не завжди гарантує відчуття психологічного

комфорту. Тільки поєднання стабільної професійної діяльності з внутрішньою мотивацією, емоційною стійкістю та соціальною підтримкою створює умови для повноцінної реінтеграції. Практично це означає, що програми підтримки ветеранів мають включати не лише сприяння у працевлаштуванні, а й комплексну психологічну та соціальну допомогу, що дозволяє адаптуватися до нових професійних і соціальних ролей без значного стресу.

Дослідження показує, що успішна реінтеграція ветеранів ґрунтується на комплексі взаємопов'язаних чинників: внутрішніх психологічних ресурсах, соціальній підтримці, відчутті прийняття суспільством, професійній самореалізації та наявності стабільної зайнятості. Кожен із цих елементів відіграє важливу роль, і тільки їхнє поєднання дозволяє ветерану відчути себе повноцінним членом суспільства, знизити рівень психологічного дискомфорту та забезпечити гармонійну адаптацію після повернення з військової служби.

Враховуючи вищезазначене, основні психологічні умови успішної реінтеграції ветеранів представимо на рис. 2.11.



Рис. 2.11. Основні психологічні умови успішної реінтеграції ветеранів

Таким чином, успішна психологічна реінтеграція ветеранів є результатом взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх соціально-психологічних факторів. Тільки комплексний підхід, що включає підтримку родини, суспільства та фахівців, а також надання можливостей для

самореалізації, дозволяє ветерану відчути себе повноцінним членом суспільства та ефективно адаптуватися до мирного життя.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження дозволяє зробити комплексний висновок про психологічні умови та чинники, що визначають успішну реінтеграцію ветеранів у цивільне життя. Результати опитування показали, що процес адаптації після служби є індивідуальною та багатофакторною складовою життя ветеранів. Одні респонденти оцінили повернення до мирного життя як швидке та відносно безболісне, інші ж відчували суттєві труднощі, пов'язані з емоційним станом, соціальною ізоляцією, проблемами спілкування та працевлаштування. Це свідчить про те, що не існує універсального шляху реінтеграції, і підхід до підтримки ветеранів має бути комплексним та індивідуалізованим.

Особливої уваги заслуговує роль психологічної підтримки у процесі адаптації. Значна частина респондентів відзначила, що допомога фахівців та участь у спеціальних програмах дозволяють відновити емоційний баланс і формують відчуття безпеки. Підтримка з боку родини, близьких людей та побратимів також є критично важливою. Ветерани, які мали стабільну соціальну підтримку, демонстрували кращу адаптацію та більш позитивну оцінку свого повернення до цивільного життя. Цей факт підкреслює, що психологічне благополуччя неможливе без активної соціальної взаємодії та відчуття прийняття і поваги з боку оточення.

Дослідження підтвердило, що важливим чинником успішної реінтеграції є здатність ветерана адаптуватися до змін, зберігати внутрішню стійкість та використовувати власні ресурси для подолання стресових ситуацій. Внутрішня психологічна стійкість у поєднанні з професійною підтримкою та соціальною прийнятністю формує основу для гармонійної адаптації. Крім того, стабільне працевлаштування, можливість самореалізації та відчуття власної значущості

в суспільстві виступають потужними чинниками психологічного комфорту, що дозволяє ветеранам відчувати себе потрібними та ефективними у мирному житті.

Таким чином, аналіз даних емпіричного дослідження дозволяє зробити висновок, що процес реінтеграції ветеранів є комплексним і потребує системного підходу. Успішна адаптація можливе лише за умови взаємодії кількох ключових чинників: внутрішньої психологічної стійкості, професійної підтримки, активної соціальної взаємодії та забезпечення можливостей для самореалізації. Важливість цих умов підтверджується як результатами опитування, так і міжнародним досвідом, що свідчить про необхідність розробки системних програм підтримки ветеранів, які враховують їх психологічні, соціальні та професійні потреби.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження було присвячене вивченню психологічних умов успішної реінтеграції ветеранів у цивільне життя та дозволило комплексно проаналізувати теоретичні й практичні аспекти цієї проблеми. У ході роботи було визначено основні психологічні фактори, які впливають на ефективність адаптації ветеранів після повернення з бойових дій, а також досліджено роль соціальної підтримки, психологічної стійкості та внутрішньої мотивації у процесі повернення до мирного життя. Отримані результати підтвердили актуальність проблеми реінтеграції ветеранів у сучасному українському суспільстві та необхідність комплексного підходу до її вирішення.

Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що реінтеграція ветеранів є складним багатогранним процесом, який охоплює психологічні, соціальні, емоційні та професійні аспекти життя особистості. Вітчизняні та зарубіжні дослідники наголошують на тому, що повернення до цивільного життя після участі у бойових діях супроводжується значними труднощами, пов'язаними зі зміною звичного способу життя, необхідністю адаптації до нових соціальних умов та подоланням наслідків психотравматичного досвіду. Особливу роль у цьому процесі відіграють підтримка родини, громади та професійна психологічна допомога, які створюють умови для відновлення психоемоційного балансу та формування відчуття безпеки й соціальної значущості.

У результаті аналізу наукових джерел було встановлено, що ветерани після повернення до мирного життя часто стикаються з підвищеним рівнем тривожності, емоційною нестабільністю, труднощами у спілкуванні та соціальній взаємодії, а також проявами посттравматичних реакцій. Подібні психологічні труднощі можуть негативно впливати на процес адаптації, спричиняти соціальну ізоляцію та ускладнювати повернення до активного суспільного життя. Разом із тим дослідження показало, що наявність внутрішньої мотивації, емоційної стійкості та підтримки з боку близького

оточення значно полегшує процес реінтеграції та сприяє формуванню позитивного психологічного стану ветеранів.

Проведене емпіричне дослідження із застосуванням авторської анкети «Психологічні умови реінтеграції ветеранів у соціум», реалізованої через платформу Google Forms, дозволило отримати достовірні дані щодо особливостей психологічного стану ветеранів та умов їхньої адаптації до цивільного життя. Використання онлайн-формату забезпечило анонімність, добровільність участі та можливість охоплення респондентів із різних соціальних і професійних середовищ. Отримані результати підтвердили, що значна частина ветеранів потребує психологічної підтримки та допомоги навіть за умов наявності роботи чи соціальної активності. Це свідчить про те, що успішна реінтеграція не обмежується лише матеріальною стабільністю або працевлаштуванням, а значною мірою залежить від психологічного благополуччя особистості.

Результати дослідження дозволили визначити основні психологічні умови успішної реінтеграції ветеранів. До них належать стабільна соціальна підтримка з боку родини, друзів, побратимів і громади, доступ до професійної психологічної допомоги, наявність внутрішньої мотивації та психологічної стійкості, а також можливості для професійної та особистісної самореалізації. Встановлено, що всі ці чинники є взаємопов'язаними та взаємодоповнюючими. Відсутність хоча б одного з них може суттєво ускладнити адаптацію ветерана, тоді як їх комплексне поєднання створює сприятливі умови для гармонійного повернення до мирного життя.

Особливу увагу в дослідженні було приділено значенню соціальної підтримки як одного з ключових факторів психологічної стабільності ветеранів. Підтримка з боку родини, друзів та суспільства сприяє зниженню рівня тривожності, формуванню почуття безпеки та допомагає ветеранам відновлювати соціальні зв'язки. Водночас недостатня підтримка або нерозуміння з боку оточення можуть призводити до емоційного виснаження, ізоляції та погіршення психологічного стану. Отримані результати

підтверджують, що процес реінтеграції значною мірою залежить не лише від внутрішніх ресурсів особистості, а й від ставлення суспільства до ветеранів та готовності створювати умови для їхньої адаптації.

Під час дослідження було також встановлено, що важливу роль у процесі реінтеграції відіграє можливість самореалізації ветеранів у професійній, громадській та соціальній сферах. Участь у професійній діяльності, освітніх програмах, волонтерських або громадських ініціативах сприяє формуванню відчуття власної значущості, підвищує самооцінку та допомагає ветеранам відновити активну роль у суспільстві. Це дозволяє не лише зменшити негативний вплив психотравматичного досвіду, а й сприяє розвитку нових життєвих перспектив і позитивного бачення майбутнього.

Наукова цінність проведеної роботи полягає у систематизації сучасних теоретичних підходів до проблеми психологічної адаптації ветеранів, узагальненні вітчизняного та зарубіжного досвіду, а також у визначенні ключових психологічних умов успішної реінтеграції. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів під час розробки програм психологічної підтримки, соціальної адаптації та реабілітації ветеранів. Отримані висновки можуть бути корисними для психологів, соціальних працівників, представників громадських організацій та державних установ, які займаються питаннями підтримки ветеранів.

Таким чином, результати дослідження підтвердили, що успішна реінтеграція ветеранів у цивільне життя є складним і тривалим процесом, який потребує комплексного підходу та поєднання психологічної, соціальної й професійної підтримки. Ефективна адаптація можлива лише за умов наявності стабільної соціальної підтримки, доступу до психологічної допомоги, розвитку внутрішньої стійкості та створення можливостей для самореалізації особистості. Проведене дослідження підтверджує, що психологічні умови відіграють визначальну роль у процесі повернення ветеранів до мирного життя та є основою їхньої гармонійної інтеграції у сучасне суспільство.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва Ю.О. та ін. Психологічні особливості осіб із різним військовим досвідом. Ментальне здоров'я. 2024. № 1. С. 3-9. URL: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-1-1> (дата звернення: 27.01.2026).
2. Білобран В. І. Психологічні особливості адаптації ветеранів російсько-української війни до мирного життя. Тернопіль: ТНТУ, 2025. 148 с.
3. Відповіді. Опитування: психологічні умови реінтеграції ветеранів. *Google Docs*. URL: <https://docs.google.com/forms/d/18Uj2Ee6tW9FhllW5CKhMbBUBnGKKP19vsWtpQUM3y2s/edit#responses> (дата звернення: 02.02.2026).
4. Волженцева І., Клак В. Теоретико-методологічний аналіз психолого-соціальних проблем ветеранів війни та їх подолання у процесі професійної реінтеграції / інтеграції. Проблеми сучасних трансформацій. Серія: педагогіка. 2025. № 10. URL: <https://doi.org/10.54929/2786-9199-2025-10-10-01> (дата звернення: 27.01.2026).
5. Гліва О. Психологічні методи реінтеграції ветеранів війни в умовах виробничого процесу. *Manakin Repository*. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/12269> (дата звернення: 27.01.2026).
6. Гордійчук С.В. та ін. Ментальне здоров'я військовослужбовців в умовах війни: хронічний стрес, ризики та шляхи реабілітації. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2025. № 3. С. 12-17. URL: <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2025.3.15632> (дата звернення: 27.01.2026).
7. Ємчук К.М. Наслідки воєнних дій як предмет досліджень юридичної психології. Габітус. Соціальна психологія. Юридична психологія. Випуск 73. 2025. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2025/73-2025/50.pdf> (дата звернення: 27.01.2026).

8. Захаріна Т. І. Соціальна реінтеграція ветеранів російсько-української війни у закладах вищої освіти: монографія. Київ: Юрінком Інтер, 2025. 460 с.
9. Захаріна Т.І. Теоретико-методичні засади соціальної реінтеграції ветеранів російсько-української війни у закладах вищої освіти. Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, Київ, 2024. 672 с.
10. Кобець І. Психічне здоров'я та працевлаштування ветеранів: стан і рекомендації міжнародних організацій. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія». 2025. № 8. С. 94-101. URL: <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2025-2.13> (дата звернення: 27.01.2026).
11. Кобець І.В. Соціально-психологічні підходи та принципи до створення реабілітаційних програм для ветеранів: вітчизняні й світові тенденції. Інклюзія і суспільство. 2025. № 2. С. 73-79. URL: <https://doi.org/10.32782/2787-5137-2025-2-9> (дата звернення: 27.01.2026).
12. Лящ О., Яцюк М. Деструктивний вплив бойового стресу на емоційну сферу особистості військового. Psychological Prospects Journal. 2021. № 37. С. 128-140. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-128-140> (дата звернення: 27.01.2026).
13. Максьом К. В. Програма соціально-психологічного забезпечення реінтеграції військовослужбовців, ветеранів АТО/ООС та членів їхніх сімей як суб'єктів розвитку соціального підприємництва. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2025. 62 с.
14. Мельник А., Галянт Т. Psychological mechanisms of war veterans' reintegration into civilian environment. "Scientific notes of the University"KROK". 2025. No. 4(80). P. 440-446. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-80-440-446> (date of access: 27.01.2026).
15. Метт К., Волкан А. Підсумковий аналітичний звіт. Соціальна реінтеграція ветеранів в Україні. URL:

https://ukraine.iom.int/sites/g/files/tmzbd11861/files/documents/2024-01/veterans-social_reintegration_ukr.pdf (дата звернення: 27.01.2026).

16. Мойсєєв В. Вплив бойового досвіду та травм на поведінку ветерана та особливості взаємодії з ветеранами. Психоедукаційні рекомендації для ветеранів війни та членів їх сімей. URL: https://korosten-rada.gov.ua/wp-content/uploads/2024/07/psyhoedukaczijni_rekomendacziyi_dlya_veteraniv_vijny_ta_chleniv_yih_simej-1.pdf (дата звернення: 27.01.2026).

17. Ніжейко К., Ковалівська К. Реінтеграція ветеранів у цивільне життя: міжнародний досвід та особливості в Україні. Економіка та суспільство. 2024. № 67. URL: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-67-161> (дата звернення: 27.01.2026).

18. Огоренко В. В. Психолого-психіатричні наслідки воєнного часу: навч. посіб. Дніпро: ЛІРА, 2023. 312 с.

19. Олексюк В. Соціально-психологічні чинники адаптації ветеранів війни до мирного життя. V Міжнародна наукова конференція «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки». URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/48531/2/MCTD-HPC_2025_Oleksiuk_V-Social_and_psychological_36-38.pdf (дата звернення: 27.01.2026).

20. Опитування: психологічні умови реінтеграції ветеранів. *Google Docs*.

URL: <https://docs.google.com/forms/d/18Uj2Ee6tW9FhllW5CKhMbBUBnGKKP19vsWtpQUM3y2s/edit> (дата звернення: 02.02.2026).

21. Соцька А. та ін. Реінтеграція ветеранів з інвалідністю Методичний посібник. ООН. URL: <https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2023-01/Reintegration-manual.pdf> (дата звернення: 27.01.2026).

22. Фрідріх Ю., Люткефенд Т. Реінтеграція ветеранів та зміцнення суспільної єдності в Україні. Global Public Policy Institute GPPi. URL: https://gppi.net/assets/GPPi_2021_Friedrich_Luetkefend_Long-Shadow-of-Donbas_ukr.pdf (дата звернення: 27.01.2026).

23. Чернов А. Заїка В. Лебедєв В. Повернення з війни: соціально-психологічні особливості реадаптації та ресоціалізації ветеранів і ветеранок до умов цивільного життя: колективна монографія. Полтава: ПУЕТ, 2024. 249 с.
24. Щирук І.А. Психологічні особливості негативних наслідків посттравматичного стресового розладу й травмування у військовослужбовців та осіб, постраждалих на бойовий стрес. Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. № 3. С. 87-93. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-3-12> (дата звернення: 27.01.2026).
26. Horishnia K. Social and psychological readaptation of Ukrainian ex-combatants: return to a civilian profession. Організаційна психологія Економічна психологія. 2020. Vol. 4, no. 21. P. 28-38. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2020.4.21.3> (date of access: 27.01.2026).
27. Kolenichenko T. Socio-psychological determinants of social reintegration of hybrid war veterans in the modern society conditions. Bulletin of the T.H. Shevchenko National University "Chernihiv Colehium" (Series: Pedagogical sciences). 2022. Vol. 1. P. 48-53. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.7080189> (date of access: 27.01.2026).
28. Nahorna N.S., Maksom K.V. Social entrepreneurship as a determinant of reintegration of servicemen, ATO/JFO veterans and their families. Habitus. 2022. No. 36. P. 272-276. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.45> (date of access: 27.01.2026).
29. Pidlisnyi Y. Psychological features of combat psychotrauma experienced by combatants. *Ūridična psihologîâ*. 2023. Vol. 33, no. 2. P. 113-119. URL: <https://doi.org/10.33270/03233302.113> (date of access: 27.01.2026).
30. Puzyrov Y.V., Izviekov V.V. Combat stress and its consequences for military servants. Scientific notes of Taurida National V.I. Vernadsky University, series Psychology. 2023. No. 1. P. 203-209. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/33> (date of access: 27.01.2026).
31. Sinyakova V. Peculiarities of psychological support for servicemen after returning. Lviv University Herald. Series: Psychological sciences. 2025.

No. 23. P. 153-159. URL: <https://doi.org/10.30970/ps.2025.23.18> (date of access: 27.01.2026).

32. Zakharina T. Reintegration potential of veterans as a factor of successful reintegration of them into society. Social work and education. 2023. Vol. 10, no. 3. P. 263-275. URL: <https://doi.org/10.25128/2520-6230.23.3.1> (date of access: 27.01.2026).

33. Zlobin D. L., Petrunenko I. V. Social entrepreneurship as a tool for economic reintegration of veterans: Ukrainian and international experience. Uzhhorod National University Herald. Series: Law. 2025. Vol. 4, no. 88. P. 198-207. URL: <https://doi.org/10.24144/2307-3322.2025.88.4.30> (date of access: 27.01.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця А.1

Результати опитування

1. Як Ви загалом оцінюєте процес свого повернення до цивільного життя?	2. Які труднощі Ви відчували після повернення з військової служби?	3. Як змінився Ваш емоційний стан після повернення?	4. Наскільки Ви відчуваете підтримку з боку родини?	5. Наскільки важливою для Вас є підтримка з боку суспільства (друзі, колеги, громада)?	6. Чи зверталися Ви за психологічною допомогою після повернення?	7. Які фактори найбільше допомогли Вам у процесі реінтеграції?	8. Як Ви оцінюєте свою здатність адаптуватися до змін у мирному житті?	9. Чи відчуваєте Ви потребу в додаткових психологічних програмах підтримки для ветеранів?	10. На Вашу думку, що є ключовою психологічною умовою успішної реінтеграції ветеранів?
Скоріше складний	Проблеми зі сном	Не змінився	Майже не відчуваю	Помірно важлива	Планую звернутися	Психологічна допомога	Достатньо висока	Ні, не відчуваю	Соціальна прийнятність і повага
Скоріше успішний	Труднощі у спілкуванні з оточенням	Не змінився	Частково відчуваю	Скоріше важлива	Так, кілька разів	Підтримка родини	Дуже низька	Скоріше ні	Соціальна прийнятність і повага
Нейтральний	Відчуття ізоляваності	Частково покращився	Переважно відчуваю підтримку	Малозначуща	Планую звернутися	Підтримка родини	Дуже висока	Так, однозначно	Психологічна підтримка фахівців
Скоріше успішний	Відчуття ізоляваності	Не змінився	Не відчуваю зовсім	Помірно важлива	Планую звернутися	Підтримка родини	Дуже висока	Скоріше так	Підтримка родини та близьких
Нейтральний	Проблеми зі сном	Частково покращився	Переважно відчуваю підтримку	Дуже важлива	Ні, але відчував(ла) потребу	Робота / навчання	Дуже висока	Так, однозначно	Внутрішня психологічна стійкість
Скоріше успішний	Відчуття ізоляваності	Частково погіршився	Майже не відчуваю	Помірно важлива	Ні, але відчував(ла) потребу	Державні або громадські програми	Низька	Важко сказати	Психологічна підтримка фахівців
Нейтральний	Відчуття ізоляваності	Не змінився	Відчуваю постійну	Помірно важлива	Ні, але відчував(ла) потребу	Власні внутрішні ресурси	Середня	Скоріше ні	Соціальна прийнятність і

			сильн у підтр имку						повага
Дуже успішн ий	Значних труднощів не відчував(ла)	Значно погірш ився	Майж е не відчув аю	Малозн ачуща	Планую звернут ися	Підтри мка побрати мів	Дуже висока	Важко сказати	Підтрим ка родини та близьки х
Скоріш е успішн ий	Проблеми зі сном	Значно покра щився	Частко во відчув аю	Дуже важлив а	Ні, не було потреби	Психол огічна допомо га	Дуже висока	Ні, не відчува ю	Психоло гічна підтрим ка фахівців
Скоріш е складн ий	Проблеми зі сном	Не змінив ся	Відчу ваю постій ну сильн у підтр имку	Дуже важлив а	Ні, не було потреби	Власні внутрі шні ресурси	Дуже низька	Скоріше так	Соціаль на прийнят ість і повага
Скоріш е успішн ий	Психоемоці йна напруга	Значно покра щився	Відчу ваю постій ну сильн у підтр имку	Дуже важлив а	Так, регулярн о	Підтри мка родини	Дуже висока	Так, однозна чно	Психоло гічна підтрим ка фахівців
Дуже складн ий	Значних труднощів не відчував(ла)	Значно погірш ився	Не відчув аю зовсім	Не має значенн я	Ні, не було потреби	Держав ні або громадс ькі програ ми	Дуже низька	Ні, не відчува ю	Внутріш ня психоло гічна стійкість
Нейтра льний	Відчуття ізолюванос ті	Частко во покра щився	Відчу ваю постій ну сильн у підтр имку	Дуже важлив а	Так, регулярн о	Підтри мка родини	Дуже висока	Так, однозна чно	Стабіль на робота / самореа лізація
Скоріш е успішн ий	Психоемоці йна напруга	Частко во покра щився	Відчу ваю постій ну сильн у підтр имку	Скоріш е важлив а	Планую звернут ися	Підтри мка родини	Середн я	Так, однозна чно	Соціаль на прийнят ість і повага
Нейтра льний	Труднощі у спілкуванні з оточенням	Значно погірш ився	Перев ажно відчув аю підтр имку	Дуже важлив а	Так, регулярн о	Підтри мка родини	Дуже висока	Так, однозна чно	Психоло гічна підтрим ка фахівців
Скоріш е	Проблеми зі сном	Частко во	Перев ажно	Дуже важлив	Так, регулярн	Підтри мка	Достат ньо	Важко сказати	Психоло гічна

успішн ий		покра щився	відчув аю підтр имку	а	о	родини	висока		підтрим ка фахівців
Дуже складн ий	Проблеми зі сном	Частко во покра щився	Перев ажно відчув аю підтр имку	Дуже важлив а	Ні, не було потреби	Підтри мка родини	Достат ньо висока	Так, однозна чно	Психоло гічна підтрим ка фахівців
Нейтра льний	Проблеми зі сном	Не змінив ся	Перев ажно відчув аю підтр имку	Скоріш е важлив а	Так, кілька разів	Підтри мка побрати мів	Достат ньо висока	Скоріше так	Підтрим ка родини та близьки х
Скоріш е складн ий	Труднощі у спілкуванні з оточенням	Частко во погірш ився	Відчу ваю постій ну сильн у підтр имку	Помірн о важлив а	Так, кілька разів	Підтри мка родини	Дуже висока	Так, однозна чно	Підтрим ка родини та близьки х
Скоріш е успішн ий	Труднощі з працевлашт уванням	Частко во покра щився	Перев ажно відчув аю підтр имку	Дуже важлив а	Так, регулярн о	Підтри мка родини	Дуже висока	Важко сказати	Психоло гічна підтрим ка фахівців
Дуже успішн ий	Відчуття ізолюванос ті	Частко во погірш ився	Частк ово відчув аю	Малозн ачуща	Ні, але відчував (ла) потребу	Робота / навчанн я	Достат ньо висока	Скоріше так	Психоло гічна підтрим ка фахівців
Скоріш е успішн ий	Труднощі з працевлашт уванням	Не змінив ся	Відчу ваю постій ну сильн у підтр имку	Дуже важлив а	Так, регулярн о	Власні внутрі шні ресурси	Дуже висока	Так, однозна чно	Психоло гічна підтрим ка фахівців
Дуже складн ий	Труднощі у спілкуванні з оточенням	Значно покра щився	Відчу ваю постій ну сильн у підтр имку	Помірн о важлив а	Так, регулярн о	Психол огічна допомо га	Дуже висока	Важко сказати	Психоло гічна підтрим ка фахівців
Скоріш е успішн ий	Труднощі у спілкуванні з оточенням	Значно покра щився	Перев ажно відчув аю підтр имку	Дуже важлив а	Так, регулярн о	Підтри мка побрати мів	Достат ньо висока	Скоріше так	Психоло гічна підтрим ка фахівців
Скоріш е успішн ий	Труднощі у спілкуванні з оточенням	Значно покра щився	Відчу ваю постій ну	Дуже важлив а	Так, кілька разів	Підтри мка родини	Дуже висока	Так, однозна чно	Підтрим ка родини та

			сильн у підтр имку						близьки х
Нейтра льний	Труднощі у спілкуванні з оточенням	Частко во покра щився	Не відчув аю зовсім	Помірн о важли в а	Планую звернут ися	Підтри мка родини	Достат ньо висока	Так, однозна чно	Психоло гічна підтрим ка фахівців
Дуже успішн ий	Труднощі у спілкуванні з оточенням	Значно покра щився	Відчу ваю постій ну сильн у підтр имку	Дуже важли в а	Так, кілька разів	Підтри мка побрати мів	Дуже висока	Скоріше так	Соціаль на прийнят ість і повага
Дуже успішн ий	Психоемоці йна напруга	Не змінив ся	Частк ово відчув аю	Скоріш е важли в а	Так, регулярн о	Підтри мка родини	Достат ньо висока	Скоріше так	Психоло гічна підтрим ка фахівців
Скоріш е успішн ий	Проблеми зі сном	Значно покра щився	Відчу ваю постій ну сильн у підтр имку	Дуже важли в а	Планую звернут ися	Підтри мка побрати мів	Дуже висока	Так, однозна чно	Підтрим ка родини та близьки х
Дуже успішн ий	Труднощі у спілкуванні з оточенням	Значно покра щився	Відчу ваю постій ну сильн у підтр имку	Дуже важли в а	Так, кілька разів	Психол огічна допомо га	Дуже висока	Так, однозна чно	Психоло гічна підтрим ка фахівців
Скоріш е успішн ий	Труднощі у спілкуванні з оточенням	Частко во покра щився	Відчу ваю постій ну сильн у підтр имку	Дуже важли в а	Так, кілька разів	Підтри мка родини	Дуже висока	Скоріше так	Психоло гічна підтрим ка фахівців
Дуже успішн ий	Труднощі у спілкуванні з оточенням	Значно покра щився	Відчу ваю постій ну сильн у підтр имку	Дуже важли в а	Так, регулярн о	Підтри мка родини	Достат ньо висока	Скоріше так	Психоло гічна підтрим ка фахівців
Скоріш е успішн ий	Труднощі з працевлашт уванням	Значно покра щився	Відчу ваю постій ну сильн у підтр имку	Помірн о важли в а	Так, кілька разів	Підтри мка побрати мів	Дуже висока	Так, однозна чно	Психоло гічна підтрим ка фахівців

Дуже успішний	Проблеми зі сном	Частково покращився	Переважно відчувало підтримку	Дуже важлива	Так, регулярно	Підтримка родини	Дуже висока	Так, однозначно	Психологічна підтримка фахівців
Скоріше успішний	Психоемоційна напруга	Значно покращився	Відчуваю постійну сильну підтримку	Дуже важлива	Так, регулярно	Підтримка родини	Дуже висока	Так, однозначно	Психологічна підтримка фахівців
Скоріше успішний	Труднощі у спілкуванні з оточенням	Значно покращився	Переважно відчувало підтримку	Дуже важлива	Так, регулярно	Підтримка побратимів	Дуже висока	Так, однозначно	Психологічна підтримка фахівців
Скоріше успішний	Психоемоційна напруга	Значно покращився	Частково відчувало	Дуже важлива	Так, регулярно	Підтримка родини	Дуже висока	Так, однозначно	Психологічна підтримка фахівців
Дуже успішний	Психоемоційна напруга	Частково покращився	Переважно відчувало підтримку	Скоріше важлива	Так, кілька разів	Підтримка побратимів	Достатньо висока	Скоріше так	Психологічна підтримка фахівців
Скоріше успішний	Проблеми зі сном	Частково покращився	Частково відчувало	Скоріше важлива	Так, регулярно	Підтримка родини	Дуже висока	Так, однозначно	Психологічна підтримка фахівців
Дуже успішний	Проблеми зі сном	Частково покращився	Переважно відчувало підтримку	Помірно важлива	Так, регулярно	Підтримка родини	Дуже висока	Так, однозначно	Психологічна підтримка фахівців
Дуже успішний	Психоемоційна напруга	Значно покращився	Відчуваю постійну сильну підтримку	Дуже важлива	Так, кілька разів	Підтримка побратимів	Достатньо висока	Так, однозначно	Психологічна підтримка фахівців
Скоріше успішний	Труднощі у спілкуванні з оточенням	Частково покращився	Переважно відчувало підтримку	Скоріше важлива	Так, регулярно	Підтримка побратимів	Достатньо висока	Так, однозначно	Психологічна підтримка фахівців
Дуже успішний	Психоемоційна напруга	Значно покращився	Відчуваю постійну сильну	Дуже важлива	Так, регулярно	Підтримка побратимів	Достатньо висока	Скоріше так	Психологічна підтримка фахівців

			у підтримку						
Дуже успішний	Проблеми зі сном	Не змінився	Майже не відчуваю	Помірно важлива	Планую звернутися	Робота / навчання	Низька	Важко сказати	Підтримка родини та близьких
Дуже успішний	Труднощі у спілкуванні з оточенням	Значно погіршився	Майже не відчуваю	Помірно важлива	Ні, не було потреби	Психологічна допомога	Достатньо висока	Важко сказати	Підтримка родини та близьких
Нейтральний	Проблеми зі сном	Частково покращився	Частково відчуваю	Скоріше важлива	Планую звернутися	Робота / навчання	Достатньо висока	Скоріше так	Соціальна прийнятність і повага
Нейтральний	Труднощі у спілкуванні з оточенням	Частково покращився	Частково відчуваю	Скоріше важлива	Планую звернутися	Робота / навчання	Низька	Скоріше так	Підтримка родини та близьких
Скоріше складний	Труднощі у спілкуванні з оточенням	Частково покращився	Переважно відчуваю підтримку	Помірно важлива	Планую звернутися	Психологічна допомога	Достатньо висока	Скоріше так	Підтримка родини та близьких
Скоріше складний	Труднощі з працевлаштуванням	Не змінився	Частково відчуваю	Помірно важлива	Ні, але відчував(ла) потребу	Робота / навчання	Низька	Скоріше так	Соціальна прийнятність і повага
Скоріше успішний	Проблеми зі сном	Не змінився	Частково відчуваю	Скоріше важлива	Планую звернутися	Підтримка побратимів	Низька	Важко сказати	Соціальна прийнятність і повага
Скоріше складний	Труднощі з працевлаштуванням	Частково погіршився	Майже не відчуваю	Помірно важлива	Планую звернутися	Робота / навчання	Низька	Скоріше ні	Соціальна прийнятність і повага
Скоріше складний	Труднощі з працевлаштуванням	Не змінився	Переважно відчуваю підтримку	Малозначуща	Планую звернутися	Робота / навчання	Достатньо висока	Важко сказати	Стабільна робота / самореалізація
1. Як Ви загалом оцінюєте процес свого поверн	2. Які труднощі Ви відчували після повернення з військової служби?	3. Як змінився Ваш емоційний стан після поверн	4. Наскільки Ви відчуваете підтримку з	5. Наскільки важливою для Вас є підтримка з	6. Чи звертали Ви за психологічною допомогою після поверне	7. Які фактори найбільше допомогли Вам у	8. Як Ви оцінюєте свою здатність адаптуватися	9. Чи відчуваєте Ви потребу в додаткових психоло	10. На Вашу думку, що є ключовою психологічною

ення до цивільного життя?		ення?	боку родини?	боку суспільства (друзі, колеги, громада)?	ення?	процесі реінтеграції?	до змін у мирному житті?	гічних програм підтримки для ветеранів?	умовою успішної реінтеграції ветеранів?
Скоріше складний	Проблеми зі сном	Не змінився	Майже не відчував	Помірно важлив	Планую звернутися	Психологічна допомога	Достатньо висока	Ні, не відчував	Соціальна прийнятність і повага
Скоріше успішний	Труднощі у спілкуванні з оточенням	Не змінився	Частково відчував	Скоріше важлив	Так, кілька разів	Підтримка родини	Дуже низька	Скоріше ні	Соціальна прийнятність і повага
Нейтральний	Відчуття ізоляваності	Частково покращився	Переважно відчував підтримку	Малозначуща	Планую звернутися	Підтримка родини	Дуже висока	Так, однозначно	Психологічна підтримка фахівців
Скоріше успішний	Відчуття ізоляваності	Не змінився	Не відчував зовсім	Помірно важлив	Планую звернутися	Підтримка родини	Дуже висока	Скоріше так	Підтримка родини та близьких
Нейтральний	Проблеми зі сном	Частково покращився	Переважно відчував підтримку	Дуже важлив	Ні, але відчував (ла) потребу	Робота / навчання	Дуже висока	Так, однозначно	Внутрішня психологічна стійкість
Скоріше успішний	Відчуття ізоляваності	Частково погіршився	Майже не відчував	Помірно важлив	Ні, але відчував (ла) потребу	Державні або громадські програми	Низька	Важко сказати	Психологічна підтримка фахівців
Нейтральний	Відчуття ізоляваності	Не змінився	Відчуваю постійну сильну підтримку	Помірно важлив	Ні, але відчував (ла) потребу	Власні внутрішні ресурси	Середня	Скоріше ні	Соціальна прийнятність і повага
Дуже успішний	Значних труднощів не відчував(ла)	Значно погіршився	Майже не відчував	Малозначуща	Планую звернутися	Підтримка побратимів	Дуже висока	Важко сказати	Підтримка родини та близьких
Скоріше успішний	Проблеми зі сном	Значно покращився	Частково відчував	Дуже важлив	Ні, не було потреби	Психологічна допомога	Дуже висока	Ні, не відчував	Психологічна підтримка фахівців