УДК 159.922:355.1-055.2(477)

https://doi.org/10.68134/ah.2026-11-20.049

**Гаєвська Наталя Василівна**
студентка факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв, Бердянський державний педагогічний університет

# СПЕЦИФІКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК-ВЕТЕРАНОК/ УЧАСНИЦЬ БОЙОВИХ ДІЙ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

**Анотація.** У роботі розглянуто специфіку соціально-психологічної адаптації жінок-ветеранок та учасниць бойових дій до цивільного життя після завершення військової служби. Актуальність теми пов'язана зі зміною сімейних і професійних ролей, потребою у визнанні військового досвіду та пошуку можливостей самореалізації. Мета дослідження полягає у визначенні основних труднощів і потреб жінок, а також розробленні й апробації тренінгової програми сприяння адаптації. Використано аналіз наукових джерел, анкетування та психологічні методики вивчення здатності долати труднощі й сприйняття соціальної підтримки. Учасниці повідомляли про труднощі професійного визначення, недостатнє визнання військового внеску, брак спілкування з людьми зі схожим досвідом і перешкоди в отриманні допомоги. На основі виявлених потреб апробовано програму «Home Within», спрямовану на усвідомлення власних ресурсів, розвиток саморегуляції, підтримку взаємин і планування подальших дій. Групова робота ґрунтувалася на добровільності, конфіденційності та повазі до особистих меж. Після тренінгу більшість учасниць краще оцінювали власне пристосування до цивільного життя, здатність долати труднощі та підтримку оточення. Зроблено висновок про користь програми для досліджуваної групи та доцільність поєднання групових занять з індивідуальною психологічною допомогою. Перспективою подальших досліджень є перевірка того, як отримані позитивні зміни зберігаються в повсякденному житті після завершення програми.

**Ключові слова:** жінки-ветеранки, учасниці бойових дій, соціально-психологічна адаптація, цивільне життя, соціальна підтримка, тренінгова програма.

**Abstract.** The paper examines the socio-psychological adaptation of women veterans and combatants to civilian life after military service. Its relevance stems from changing family and professional roles, the need for recognition of military experience, and opportunities for personal fulfilment. The study aims to identify women's difficulties and needs and to develop and pilot a training programme supporting adaptation. Methods included a literature review, a questionnaire, and psychological measures of resilience and perceived social support. Participants reported difficulties with career choices, insufficient recognition of their military contribution, limited contact with people sharing similar experiences, and barriers to accessing assistance. These needs informed the "Home Within" programme, which focused on recognising personal resources, developing self-regulation, maintaining supportive relationships, and planning future actions. Group work emphasised voluntary participation, confidentiality, and respect for personal boundaries. After the programme, most participants rated their adaptation to civilian life, resilience, and perceived support more positively. The findings suggest that the programme was useful for the participating group and support combining group sessions with individual psychological assistance. A further research direction is to examine how the positive changes observed are maintained in everyday life after the programme ends.

**Keywords:** women veterans, women combatants, socio-psychological adaptation, civilian life, social support, training programme.

## Вступ

Повернення жінок-ветеранок та учасниць бойових дій до цивільного життя пов’язане зі змінами у звичному способі життя, сімейних відносинах, професійній діяльності та спілкуванні. Після завершення служби жінкам необхідно пристосовуватися до нових умов, відновлювати повсякденне життя та визначати подальші життєві цілі. В умовах тривалої війни цей

процес може ускладнюватися невизначеністю майбутнього та необхідністю турбуватися про близьких.

Особливого значення набувають визнання військового досвіду жінок, подолання гендерних стереотипів і можливість реалізувати себе в цивільному житті. Водночас важливо враховувати їхні сильні сторони, набуті вміння та підтримку оточення. Це зумовлює потребу у вивченні особливостей адаптації жінок-ветеранок та пошуку доступних способів психологічної допомоги.

Питання соціально-психологічної адаптації та підтримки людей із досвідом війни розглядаються у працях українських дослідників. Т. Титаренко наголошує на значенні психологічного супроводу, який враховує життєву ситуацію людини та її взаємодію з оточенням [5]. М. Дворник звертає увагу на роль близьких стосунків, упевненості у власних можливостях і життєвих цілей у відновленні психологічного благополуччя [3].

У дослідженні К. Горішньої розкрито труднощі повернення ветеранів до мирної професії та значення професійного самовизначення [2]. Особливості повернення жінок зі служби висвітлено в дослідженні «Невидимий батальйон 2.0» за редакцією Т. Марценюк [4]. В. Горбунова та співавтори розглядають можливості групової підтримки адаптації ветеранів [1]. Водночас потребують подальшого вивчення психологічні потреби жінок-ветеранок та способи допомоги, які відповідають їхньому досвіду й умовам життя.

**Мета і завдання**

Мета дослідження — визначити специфіку соціально-психологічної адаптації жінок-ветеранок/учасниць бойових дій до цивільного життя, з’ясувати їхні основні труднощі та потреби, а також розробити й апробувати тренінгову програму сприяння адаптації.

Завдання дослідження: проаналізувати наукові підходи до адаптації жінок-ветеранок; з’ясувати їхні труднощі, потреби та ресурси; розробити й апробувати тренінгову програму; визначити зміни після участі в ній і напрями подальшої психологічної підтримки.

**Методи**

Для досягнення мети використано аналіз, систематизацію та узагальнення наукових джерел, авторську анкету, шкалу резильєнтності CD-RISC-10 [6] та багатовимірну шкалу сприйнятої соціальної підтримки MSPSS [7]. Результати розглянуто через відповіді жінок про власне пристосування до цивільного життя, актуальні потреби та зміни після участі у тренінгу.

Дослідження проводилося за участю жінок, які завершили військову службу, із залученням учасниць через ветеранський простір та ветеранську спільноту. Участь була добровільною, опитування проводилося онлайн. Після завершення тренінгу учасниці повторно заповнили ті самі методики.

**Результати та обговорення**

Соціально-психологічна адаптація жінок-ветеранок розглядається як поступовий процес пристосування до цивільного життя, що охоплює прийняття змін, відновлення взаємин, освоєння сімейних і професійних ролей та побудову подальших планів. Важливою частиною цього процесу є осмислення військового досвіду й пошук можливостей застосувати набуті вміння в нових умовах.

Відповіді учасниць показали, що повернення до цивільного життя може супроводжуватися труднощами професійного визначення, недостатнім визнанням військового внеску та браком спілкування з людьми зі схожим досвідом. Жінки також повідомляли про перешкоди в отриманні необхідної допомоги та складнощі поєднання власних потреб із сімейними обов’язками.

Водночас учасниці висловлювали потребу в індивідуальних психологічних консультаціях, групових зустрічах і підтримці у професійному самовизначенні. Це показує, що допомога має враховувати різні сторони життя жінки. Підтримка близьких і ветеранської спільноти може поєднуватися зі зверненням до психолога, а зміст роботи варто визначати відповідно до особистого запиту.

На основі виявлених потреб розроблено й апробовано тренінгову програму «Home Within». Її зміст спрямовано на усвідомлення власних ресурсів, розвиток навичок саморегуляції, підтримку взаємин і визначення подальших життєвих кроків. Під час занять жінки працювали з власними ролями, визначали вміння, набуті під час служби, та можливості їх застосування в цивільному житті. Особистий зошит «Мій маршрут» допомагав упорядкувати думки й сформулювати посильні цілі.

Групова робота передбачала добровільність участі, конфіденційність і повагу до особистих меж. Після завершення програми більшість учасниць краще оцінювали власне пристосування до цивільного життя, свою здатність долати труднощі та підтримку з боку оточення. Ці зміни дають підстави вважати тренінг корисною формою психологічної допомоги для дослідженої групи.

**Висновки**

Специфіка соціально-психологічної адаптації жінок-ветеранок/учасниць бойових дій пов’язана з переосмисленням військового досвіду, відновленням соціальних зв’язків, поєднанням сімейних і професійних ролей та пошуком можливостей самореалізації. Психологічна підтримка має враховувати індивідуальні потреби жінок, їхні сильні сторони й особливості життєвої ситуації.

Результати апробації програми «Home Within» засвідчили позитивні зміни в самосприйнятті учасниць після тренінгу. Доцільним є поєднання групової роботи з індивідуальною допомогою, підтримкою значущих взаємин і розвитком навичок, корисних у повсякденному житті. Подальша робота може бути спрямована на закріплення набутих навичок та підтримку жінок у реалізації власних життєвих планів.

Перспективою подальших досліджень є перевірка того, як отримані позитивні зміни зберігаються в повсякденному житті після завершення програми.

**Список використаних джерел**

1. Горбунова В. В. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп. Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету. 2016. С. 96.
2. Горішня К. Дослідження досвіду соціально-психологічної реадаптації українських ветеранів: повернення до мирної професії. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2020. № 4(21). С. 28–38. URL: https://orgpsy-journal.in.ua/index.php/opep/article/view/251 (дата звернення: 10.11.2026).
3. Дворник М. С. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2020. № 45(48). С. 79–87. DOI: 10.33120/ssj.vi45(48).144
4. «Невидимий батальйон 2.0»: повернення ветеранок до мирного життя : соціологічне дослідження / Т. Марценюк та ін. ; за заг. ред. Т. Марценюк. Київ, 2019. 216 с.
5. Титаренко Т. М. Соціально-психологічний супровід посттравматичних особистісних трансформацій. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2020. № 45(48). С. 59–68. DOI: 10.33120/ssj.vi45(48).142
6. Campbell-Sills L., Stein M. B. Psychometric analysis and refinement of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. Journal of Traumatic Stress. 2007. Vol. 20, No. 6. P. 1019–1028. DOI: 10.1002/jts.20271

7. Zimet G. D., Dahlem N. W., Zimet S. G., Farley G. K. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. Journal of Personality Assessment. 1988. Vol. 52, No. 1. P. 30–41. DOI: 10.1207/s15327752jpa5201_2