

DOI: 10.33270/03263801.11
УДК 159.922.27:316.48-054.73-057.36

ЛУБЕНЕЦЬ Ірина*

кандидат юридичних наук, старший дослідник, провідний науковий співробітник лабораторії з проблем управління правоохоронною діяльністю та її психологічного супроводження навчально-наукового інституту післядипломної освіти Національної академії внутрішніх справ

03035, пл. Солом'янська, 1, м. Київ, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2597-0356>

Особливості реінтеграції та адаптації ветеранів до умов мирного життя

Анотація. Актуальність обраної теми зумовлена суттєвим зростанням кількості осіб із бойовим досвідом унаслідок повномасштабної війни в Україні. Цей фактор підвищує значущість проблеми їхньої успішної адаптації та реінтеграції до умов мирного життя. Повернення ветеранів до цивільного середовища супроводжується складними психоемоційними, соціальними та поведінковими трансформаціями, які впливають на їхню здатність до повноцінного функціонування, соціальної взаємодії та професійної реалізації. Метою статті є теоретичне обґрунтування процесу психологічної реінтеграції ветеранів та визначення ефективних напрямів їх адаптації до умов цивільного життя. Для досягнення поставленої мети здійснено аналіз і систематизацію наукових підходів українських і зарубіжних дослідників, уточнено зміст ключових понять «реінтеграція» та «адаптація», а також окреслено багаторівневу модель цього процесу. Методологія дослідження ґрунтується на принципах системності, детермінізму й особистісно-центрованого підходу в межах юридичної психології з використанням методів логіко-семантичного аналізу, узагальнення, систематизації та інтерпретації емпіричних даних. У результаті дослідження визначено ключові психологічні механізми впливу бойового досвіду на особистість. Обґрунтовано значення сім'ї та місцевої громади як базових ресурсів підтримки, а також необхідність комплексного психологічного супроводу, що передбачає діагностичні, корекційні, терапевтичні та профілактичні заходи. Запропоновано застосування сучасних психотерапевтичних підходів і групових форм роботи для відновлення психологічної стійкості та соціальної активності ветеранів. Практичне значення полягає у поглибленні розуміння механізмів психологічної адаптації ветеранів і формуванні підґрунтя для впровадження ефективних, індивідуалізованих і міждисциплінарних програм реінтеграції в сучасних умовах України.

Ключові слова: адаптація; ветерани; дезадаптація; психологічний супровід; реінтеграція; учасники бойових дій.

Історія статті:

Отримано: 12.03.2026

Прийнято: 17.04.2026

Опубліковано: 29.05.2026

Рекомендоване посилання:

Лубенець І. Особливості реінтеграції та адаптації ветеранів до умов мирного життя. *Юридична психологія*. 2026. № 1 (38). С. 104–114. DOI: 10.33270/03263801.11

*Відповідальний автор



© Лубенець І., 2026. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Вступ

Повномасштабна війна в Україні призвела до суттєвого зростання кількості осіб із бойовим досвідом, саме тому проблема їх психологічної адаптації та реінтеграції до умов мирного життя нині є дуже актуальною. Перед ветеранами, які повертаються до цивільного життя, часто постають численні труднощі, пов'язані не лише з фізичним відновленням, а й з психологічною та соціальною реінтеграцією. Для фахівців-психологів це означає роботу з комплексом психологічних порушень, серед яких ключовими є бойова психічна травма, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), моральні травми, відчуження, соціальна ізоляція й труднощі в адаптації до цивільного життя. Підтвердженням цьому є дані соціологічних досліджень, які демонструють, що значна частина ветеранів після повернення з фронту зазнає психоемоційної нестабільності, соціальної дезадаптації, а також труднощів у сімейних стосунках і професійній реалізації, що істотно ускладнює процес їх реінтеграції¹.

Огляд літератури

Теоретичний аналіз проблеми реінтеграції та адаптації комбатантів свідчить про багатоаспектність цього процесу, що охоплює психологічні, соціальні й правові рівні. У науковому дискурсі термін «реінтеграція» тлумачать як відновлення втрачених функцій та повторне пристосування до соціальних норм і ролей. Зокрема, О. Євдокімова (2025) визначає реінтеграцію як складний процес досягнення ветеранами та їхніми родинами стабільного рівня психологічного й економічного добробуту; досягають післявоєнної ідентичності, що надає їм можливість здійснювати продуктивну діяльність і створювати соціальні зв'язки, які відповідають їх індивідуальним життєвим цілям, бажанням і можливостям (Yevdokimova, 2025, p. 7).

Отже, проблеми адаптації та реінтеграції до мирного життя нині стали певним викликом для фахівців-психологів.

Дослідники акцентують на ієрархичності рівнів адаптації, де успіх на макрорівні (суспільному) безпосередньо залежить від стабілізації стану особистості на мікрорівні (індивідуальному). Важливе значення мають праці І. Сингаївської та В. Бузової (2025), які демонструють високі показники поширення тривожності та депресії серед ветеранів. Водночас В. Панок та В. Предко (2024) зосереджують увагу на деструктивній ролі соціокультурних стереотипів, які формують завищені очікування від військових і створюють бар'єри для звернення за фаховою допомогою.

¹ Портрет ветерана 2025: Проблеми ветеранів війни в Україні. Спільне дослідження Rating Group й Українського ветеранського фонду Мінвету. *Rating Group*. 2025. URL: <https://salo.li/39cbe1A>

Особливе місце в літературі посідає питання сімейної підтримки як «емоційного притулку». Н. Олексюк (2019), О. Орловська (2020) та О. Смирнова (2021) визначають сім'ю як ключовий предиктор успішної реадаптації, акцентуючи на необхідності трансформації родинних взаємин після повернення ветерана. Питання подолання специфічних станів, таких як «синдром провини вцілілого», детально проаналізовано в працях Ю. Бойко-Бузиль (2022).

Матеріали та методи

Мета цієї статті полягає у визначенні теоретико-методологічних засад соціально-психологічної реінтеграції ветеранів та обґрунтуванні комплексної моделі їх адаптації до умов цивільного життя. Методологічний фундамент дослідження базується на принципах системності, детермінізму й особистісно-центрованого підходу в межах юридичної психології, що надає можливість вивчити процес реінтеграції як багаторівневе явище. Теоретичну базу роботи становлять фундаментальні положення щодо адаптаційного потенціалу особистості та концепції психологічного супроводу осіб, які перебувають у кризових станах унаслідок участі в бойових діях.

Відповідно до поставленої мети у роботі проаналізовано сучасні наукові підходи та прикладні розвідки щодо динаміки психологічного стану ветеранів; деталізовано концептуальні рівні адаптації (індивідуально-психологічний, міжособистісний, професійний та соціальний); обґрунтовано доцільність міждисциплінарного підходу. Для забезпечення валідності й об'єктивності результатів застосовано систему взаємодоповнювальних методів, зокрема: логіко-семантичний аналіз понятійного апарату, системне узагальнення результатів наукових розвідок та інтерпретацію емпіричних даних моніторингів щодо актуальних потреб ветеранської спільноти.

Результати й обговорення

Вирішення завдань дослідження передбачає уточнення змістового наповнення ключових категорій «реінтеграція» та «адаптація», що становлять теоретичний фундамент аналізу процесу повернення ветеранів до умов мирного життя. Також слід зазначити, що в межах нашого дослідження терміни «військовий», «ветеран» та «учасник бойових дій (УБД)» визначено як синонімічні.

У психологічному словнику (Syniavskiy, & Serhieienkova, 2007) реінтеграцію (лат. *re* – приставка, що позначає повторно відновлювану дію, *integro* – відновлювати) визначено як відтворення, повторне формування та об'єднання втрачених функцій, що уможливлює подальшу діяльність. У контексті нашого дослідження термін «реінтеграція» є повторним пристосуванням (поверненням) до соціальних ролей, норм та

очікувань як близького оточення, так і суспільства загалом після повернення людини з фронту (завершення військової служби). Причому успішність цього процесу тісно пов'язана з якістю психологічного та соціального функціонування ветерана (Romaniuk et al., 2020).

Згідно з підходами ООН, реінтеграція є ключовою складовою глобальнішого процесу, а саме: роззброєння, демобілізації та реінтеграції, – тобто допомоги колишнім комбатантам у відновленні соціальних зв'язків, отриманні освіти, професійних навичок і працевлаштуванні, щоб вони могли успішно інтегруватися в мирне цивільне суспільство та не повертатися до насильства (КСРДР – Комплексні стандарти щодо роззброєння, демобілізації та реінтеграції)¹.

Щодо поняття «адаптація» (лат. *adaptatio* – пристосування), то О. Орловська (2020) тлумачить його як процес пристосування особистості до нових умов: узгодження розбіжностей між вимогами й очікуваннями соціуму щодо людини та її реальною поведінкою. У контексті адаптації учасника бойових дій авторка акцентує на пристосуванні особистості до нових умов соціального середовища через опанування норм поведінки та вимог суспільства. Важливою складовою адаптації загалом є адаптація ветерана в межах сім'ї, що передбачає узгодження питань взаємного існування після його повернення до проживання із родиною. На цьому етапі особистість може переживати труднощі, які зумовлені пристосуванням до нових умов існування, кардинальними змінами діяльності, змінами режиму й темпу життя тощо (Orlovskaya, 2020, p. 128). Зазначений період адаптації військового є важким не лише для нього, а й для членів його родини. Інакше кажучи, люди повинні «познайомитися» знову. Членам родини також необхідно пристосуватися до особливостей поведінки УБД, нових умов взаємного існування. Саме тому повернення – це найскладніший період у відновленні сімейних взаємовідносин.

Ці труднощі адаптації підтверджують і наукові дослідження. Зокрема, В. Стасюк (2018) зауважує, що після повернення до мирного соціального життя у ветеранів актуалізуються універсальні потреби: бажання бути зрозумілим, прагнення бути прийнятим до системи довоєнних соціальних зв'язків. Також у більшості з них наявне переживання приголомшення новими реаліями тощо.

З огляду на зазначені труднощі й потреби, важливим є розуміння критеріїв успішної адаптації. Адекватна адаптація вирізняється здатністю особистості реагувати на зміни у зовнішньому середовищі, підтримувати емоційну рівновагу та виконувати нові соціальні ролі.

Отже, адаптація є складовою процесу реінтеграції, адже людина спочатку має пристосуватися психологічно, перш ніж повноцінно реалізувати своє місце в мирному соціумі.

Водночас процес повернення ветерана до умов мирного життя не обмежується лише індивідуальним рівнем і має комплексний характер. Тому, з огляду на сучасну науку, процес повернення ветерана до умов мирного життя є динамічною взаємодією чотирьох фундаментальних рівнів, кожен з яких має свої специфічні завдання та виклики. Згідно з дослідженням К. Ніжейка та К. Ковальської (2024), успіх на макрорівні (суспільному) неможливий без стабілізації стану особистості на мікрорівні (індивідуальному). Цю думку поділяють і зарубіжні дослідники, які вважають, що після повернення із зони бойових дій ветерани потребують комплексної підтримки на всіх рівнях (Elnitsky, Fisher, & Blevins, 2017; Rattray et al., 2023), таких як:

1. *Індивідуально-психологічний*, що передбачає фізичне відновлення й психологічну стабілізацію. Це базовий етап, що фокусується на внутрішніх ресурсах ветерана. Як стверджують І. Сингаївська та В. Бузова (2025), цей рівень є критичним, оскільки, згідно з результатами здійсненого ними дослідження, 67 % ветеранів страждають на клінічно виражену тривожність, 62 % – клінічно виражену депресію (Synhaivska, & Buzova, 2025, p. 374). Важливо зазначити, що не всі ветерани мають психологічні й поведінкові проблеми (Tkachuk, 2024).

2. *Міжособистісний та сімейний*. Рівень, що визначає, так би мовити, якість найближчого оточення, їхню готовність підтримати комбатанта. Дослідження А. Мельника та Т. Галянт (2025) засвідчують, що підтримка родини є головним предиктором успішної реадaptaції.

3. *Рівень соціальної (професійної) реалізації*. Цей рівень відповідає за успішне входження ветерана в активну життєдіяльність громади, оскільки економічна самостійність значно знижує ризик соціальної ізоляції (Adapting to civilian..., 2024).

4. *Суспільно-державний* (рівень макро-соціальної адаптації). Найвищий рівень, що визначає загальний соціальний клімат. Е. Костишин (2024) зі співавторами, аналізуючи міжнародний досвід, акцентує на важливості системної державної політики для успішної реінтеграції ветеранів у мирне життя.

Одним із найскладніших етапів повернення є *психологічна адаптація*. Військова служба формує специфічний тип мислення, реакцій та поведінки. У цивільному мирному житті ці риси можуть стати бар'єрами та викликати труднощі під час реінтеграції. Тому адаптація комбатантів до цивільного життя є складним психологічним процесом. Перехід від умов бойових дій до мирного середовища часто супроводжується внутрішніми конфліктами, зміною ціннісних орієнтацій та

¹ Огляд міжнародних практик у сфері реінтеграції ветеранів: міркування щодо воєнного та повоєнного контексту України. ООН. 2023. С. 16. URL: <https://sal0.li/E4ab572>

порушенням відчуття безпеки. Досвід війни суттєво впливає на психоемоційний стан військовослужбовців, формуючи підвищену настороженість, емоційну напругу й труднощі у сприйнятті буденних соціальних ситуацій. Наприклад, реакція на гучні звуки в цивільному середовищі (різкий шум транспорту, сторонній звук чи крик) може залишитися загостреною, оскільки такі стимули в бойових умовах асоціювалися з реальною загрозою життю.

Одним із виявів зазначених труднощів є зміна в системі соціальних ролей та ідентичності особистості. Одним із ключових аспектів психологічної адаптації є втрата звичайних військових ролей та чіткої ієрархічної структури. У цивільному житті колишні комбатанти змушені наново вибудовувати власну ідентичність, самостійно приймати рішення та формувати нові соціальні зв'язки. Це нерідко супроводжується зниженням самооцінки й відчуттям непотрібності та певної безпорадності. Зокрема, у міжособистісному спілкуванні ветерани часто відчують емоційну відстороненість або навіть дратівливість під час повсякденних розмов, оскільки теми мирного життя сприймаються як малозначущі порівняно з пережитим бойовим досвідом. Тобто додатковим викликом у психологічній реінтеграції є поєднання травматичного бойового досвіду з необхідністю мирного співіснування в середовищі, яке не завжди розуміє чи приймає пережите. Це створює емоційний розрив, що потребує подолання.

Науковці також зосереджують увагу на ризику соціальної ізоляції. В. Г. Панок та В. В. Предко (2024), посилаючись на зарубіжних дослідників, зауважують, що відчуття самотності може призвести до формування негативних установок щодо значущості своєї соціальної ролі, а також до негативної оцінки свого оточення й, відповідно, його уникнення. Це, своєю чергою, призводить до соціальної та психологічної ізоляції (Panok, & Predko, 2024, p. 27). Тому важливо застосовувати психологічні програми для зниження відчуття самотності. У цьому контексті, з огляду на труднощі адаптації, О. Скрипкін (2020) у своєму науковому дослідженні окреслив основні потреби ветеранів війни, які сформуливали відповідні запити, а саме:

1. Потреба бути зрозумілим (близько 42 %). У комбатантів, які мали безпосередній контакт із противником, сформувався гострий запит на підтвердження суспільством того, що їх участь у жорстокому насильстві (вбивстві ворогів) є морально виправданою та соціально корисною справою.

2. Запит на соціальне визнання (74 %), тобто більшість УБД очікує від оточення публічного схвалення та визнання цінності їхнього внеску.

3. Важливим прагненням ветеранів війни є запит щодо прийняття в систему соціальних зв'язків і відносин мирного соціуму з більш значущим (високим) соціальним статусом, ніж

той, який вони мали до прийняття участі у бойових діях (близько 59 %).

4. Психологічна дисоціація з мирними реаліями (29 %). Майже третина демонструє неприйняття буденного ритму життя цивільних на тлі триваючих бойових дій. Цей стан часто провокує астенію, депресивні стани або нав'язливе бажання повернутися на фронт через відчуття відчуженості. Тобто спостерігається проблема втрати сенсу, відчуття важливості своєї діяльності й загалом існування. Війна дає чітку мету, натомість мирне життя часто здається їм позбавленим глибинного сенсу.

5. Гіперчутливість до негативних проявів (78 %). Більшість демобілізованих виявляють психоемоційну вразливість у формі надмірної пильності, соціальної безстрашності, загостреного почуття справедливості та схильності до негайного вирішення конфліктів у проблемній ситуації (Skrypkin, 2020).

Зазначені запити значною мірою зумовлені особливостями трансформації поведінкових моделей, сформованих під час військової служби. Тому процес реінтеграції ускладнюється необхідністю їх докорінної перебудови. Перехід від цивільного життя до військового супроводжувався специфічною адаптацією – зміною автономної моделі світосприйняття на ієрархічно залежну. У військовій структурі індивід змушений делегувати право на прийняття рішень командирам, де безумовне підкорення є запорукою виживання й ефективності підрозділу. Після демобілізації ветеран постає перед необхідністю зворотної психологічної перебудови – повернення до автономної моделі життєдіяльності. Це потребує відновлення навичок самостійного прийняття рішень: від рутинних побутових справ до стратегічних питань життєзабезпечення родини. На тлі загального психоемоційного виснаження такий когнітивний тиск часто набуває деструктивного характеру. Як наслідок, формується захисний механізм – бажання повернутися у звичне середовище, до зрозумілої ієрархії та бойових побратимів.

Військовослужбовці усвідомлюють описані труднощі реінтеграції ще під час проходження служби. На підтвердження цього наведемо результати опитування 240 Захисників і Захисниць України, що провела соціологічна група «Рейтинг» (Rating Group) в межах дослідження «Проблеми ветеранів війни в Україні» (2025). Отже, більшість респондентів (58 %) вважає, що суспільство не поінформоване про потреби та проблеми ветеранів у цивільному житті. До найімовірніших труднощів після повернення з війни респонденти віднесли: психоемоційну нестабільність (84 %), зловживання алкоголем чи наркотиками (79 %), нерозуміння суспільства (76 %), проблеми з фізичним здоров'ям і труднощі з отриманням медичної допомоги (75 %), відсутність роботи (73 %), відсутність інклюзивного

простору й адаптованого робочого місця для осіб з інвалідністю (72 %), конфлікти в сім'ї (71 %). Крім того, 60 % респондентів зазначили невідповідність військового досвіду умовам цивільного життя, 58 % – труднощі з оформленням соціальних пільг, 51 % – ризик порушення закону або участі в злочинній діяльності, 48 % – ризик самогубства¹.

Отримані результати свідчать не лише про наявність численних соціальних, психологічних та економічних викликів, які постають перед ветеранами після повернення з війни, а й про глибші структурні проблеми їхньої адаптації до цивільного життя. Зокрема, труднощі, пов'язані з нерозумінням з боку суспільства та втратою звичайного середовища підтримки, актуалізують питання змін у соціальних взаєминах ветеранів після демобілізації.

У цьому контексті доцільно виокремити розбіжність між високим рівнем згуртованості у бойових підрозділах та менш структурованими взаєминами у мирному оточенні (суспільстві). Відсутність постійної підтримки з боку побратимів може поглиблювати відчуття ізольованості та соціальної дезадаптації. Це може виявлятися в уникненні місць масового скупчення людей, дискомфорту в соціальних ситуаціях, які позбавлені так званої «структурованості». Нерідко у військових фіксується потреба постійно контролювати навколишній простір як залишковий механізм психологічного самозахисту.

Поряд із труднощами соціальної взаємодії, суттєві зміни відбуваються і на рівні індивідуальної психіки. Зокрема, військові можуть переживати так званий «синдром провини вцілілого» – відчуття провини за власне виживання або втрату побратимів, що є типовим для осіб із бойовим досвідом (Boiko-Buzyl, 2022, p. 27). Такий стан зумовлений переживанням безсилля перед травматичними подіями та є своєрідним механізмом психологічної компенсації. У багатьох також спостерігається «емоційне оніміння» – зниження або втрата здатності переживати та виражати емоції, зокрема в сімейному колі.

Ю. Ю. Бойко-Бузиль (2022) у своєму науковому доробку сформулювала практичні поради та рекомендації особі, яка переживає «синдром провини вцілілого» як соціально-психологічний феномен війни:

- усвідомити та прийняти, що ви не винні у війні. Попри абсурдність причин російського вторгнення, вони існують і ви не відповідаєте за їх наслідки;
- визначити конкретні дії, які допоможуть позбутися почуття провини;
- робити щось позитивне для себе або для інших, наприклад здійснювати волонтерську

діяльність, допомагати сусідам, людям похилого віку;

- дозволити собі переживати негативні емоції: слід дати собі час, щоб оплакати загиблих і прийняти ситуацію;

- дозволити собі сумувати, не намагатися показувати радість від свого порятунку, якщо ви її не відчуваєте;

- спілкуватися з людьми, особливо з тими, хто відчуває такі самі емоції, обговорювати свої почуття, ділитися відчуттями з тими, хто зрозуміє;

- простити себе, відновити позитивний світогляд і рухатися вперед, планувати майбутнє, мати короткострокові та довгострокові плани;

- зрозуміти, що ви хочете зробити, коли завершиться війна, а головне пам'ятати, що страх, смуток, горе й почуття провини – це нормальна реакція людини на трагічні події, які нині переживає українське суспільство (Boiko-Buzyl, 2022, p. 27).

Водночас подолання зазначених психологічних станів не обмежується лише індивідуальними зусиллями особистості, а суттєво залежить від соціального середовища, у якому відбувається реінтеграція ветерана. У цьому контексті В. Панок та В. Предко (2024) у своїй науковій роботі акцентують на деструктивній ролі соціокультурних стереотипів, які формують завищені очікування щодо особистості комбатантів і створюють додаткові перешкоди на шляху їх адаптації. По-перше, це стосується ігнорування психологічних дефіцитів. У суспільстві побутує уявлення про апріорну психологічну витривалість військових. Психічний стан комбатанта часто оцінюють виключно крізь призму його функціонально-операційної стійкості, тобто здатності виконувати завдання, що призводить до ігнорування глибоких внутрішніх криз людини. По-друге, присутні соціальні очікування «абсолютної мужності, сили та емоційної врівноваженості», що змушує ветеранів сприймати потребу в допомозі як вияв слабкості. Це не лише заважає адаптації, а й посилює внутрішню стигмацію, актуалізує почуття сорому, змушує заперечувати необхідність фахової підтримки. Автори зауважують, що високі показники результативності під час виконання бойових завдань часто маскують критично низький рівень психологічної витривалості. Військові можуть демонструвати високу функціональну стійкість, продовжуючи ефективну службу, проте одночасно переживати глибокий дистрес і деструктивне внутрішнє напруження (Panok, & Predko, 2024).

Ці спостереження підтверджують результати емпіричних досліджень в Україні: інтенсивні емоційні стани, які переживають учасники бойових дій, здатні суттєво ускладнювати їхню адаптацію до цивільного життя. Перебування в екстремальних умовах військової служби сприяє виникненню таких психологічних станів, як страх, відчуття самотності, хронічна перевтома,

¹ Портрет ветерана 2025: Проблеми ветеранів війни в Україні. Спільне дослідження Rating Group й Українського ветеранського фонду Мінвету. *Rating Group*. 2025. URL: <https://salo.li/39cbe1A>

недовіра до суспільства, депресивні прояви та схильність до девіантної поведінки.

До виявів девіантної поведінки належить зловживання алкоголем і наркотичними речовинами, порушення військової дисципліни, суїцидальні спроби тощо. Згідно з дослідженням М. Мушкевич (2016), 33,3 % військовослужбовців зловживають наркотичними речовинами та ліками для зменшення посттравматичної симптоматики. У комбатантів нерідко спостерігаються емоційна напруга, замкнутість, підвищена дратівливість, агресивність, напади тривоги та панічного страху. Також вони страждають на яскраві бойові чи кошмарні сновидіння, нав'язливі спогади про психотравмувальні події та раптові емоційні сплески, що супроводжуються суб'єктивним «поверненням» до травматичного досвіду.

Зазначені вияви суттєво зумовлюють розвиток соціально-психологічної дезадаптації, яку О. О. Євдокімова (2025) визначає як один із найпоширеніших межових станів у ветеранів війни після повернення до мирного життя. Її соціальний аспект виявляється в порушенні взаємодії з оточенням, соціальній недостатності й труднощах у виконанні звичних соціальних і професійних ролей, зокрема в комунікації з родиною та колегами, конфліктності тощо. Психологічна складова – у зниженому або нестабільному настрої, роздратованості, агресивності та ін. Така дезадаптація може бути як передумовою психічних розладів, так і їх наслідком, що зумовлює необхідність її системного моніторингу (Yevdokimova, 2025, p. 32).

Водночас слід зосередити увагу на ризиках суїцидальної поведінки як крайньої форми дезадаптації. Їх оцінка є обов'язковим компонентом психологічного супроводу. О. О. Євдокімова (2025) акцентує, що будь-які вияви соціально-психологічної дезадаптації потребують професійного аналізу фахівця з психічного здоров'я. Легкий ступінь вимагає спостереження, середній – психоедукації та психологічних інтервенцій, натомість виражена дезадаптація потребує спеціалізованої допомоги. Для оцінки суїцидального ризику застосовується Колумбійська шкала тяжкості суїцидальних намірів (C-SSRS) (Yevdokimova, 2025, p. 32-36).

Отже, узагальнюючи викладене, можна констатувати, що участь у бойових діях часто призводить до соціально-психологічної дезадаптації ветеранів, яка може виявлятися у вигляді емоційних порушень, агресії, девіантної поведінки й труднощами соціальної взаємодії. Це зумовлює необхідність системного моніторингу стану комбатантів і своєчасного надання диференційованої психологічної допомоги залежно від ступеня дезадаптації.

Водночас важливим ресурсом подолання зазначених труднощів є соціальне оточення ветерана, насамперед сім'я. Період адаптації в УБД виявляється індивідуально, однак близьке

родинне середовище здатне стати вагомим підтримкою, де ветеран може знайти розуміння й опору в складний період. У цьому контексті Н. Олексюк (2019) зазначає, що сім'я для військового відіграє роль так званого «емоційного притулку». Отже, родинне коло є ключовим чинником успішної адаптації ветерана після повернення з бойових дій: більшість ветеранів називають саме сімейну підтримку головним фактором реінтеграції у цивільне життя. Це підтверджено результатами опитування, проведеного Програмою реінтеграції та реабілітації ветеранів IREX у співпраці з Info Sapiens: 55 % опитаних ветеранів і 49 % військово-службовців назвали сім'ю найважливішою опорою під час складного переходу до мирного життя¹.

Зокрема, родинне коло в процесі адаптації ветерана:

- забезпечує емоційну підтримку та відчуття безпеки, що допомагає зменшити тривогу;

- сприяє відновленню довіри й самоцінності, втрачених під час війни;

- виступає певною платформою для повсякденних ритуалів і певної стабільності, які необхідні для психологічної рівноваги ветерана.

Практичне значення родинної підтримки відображено в рекомендаціях О. Л. Смирнової та О. А. Орловської (2021), які, досліджуючи непростий процес реінтеграції ветеранів, окреслили основні підходи до взаємодії членів сім'ї з учасниками бойових дій. Авторки зосереджують увагу на необхідності прийняття змін особистості ветерана, розуміння трансформації його цінностей і «правил життя», формування атмосфери довіри, поваги до особистих меж, а також на важливості терпіння й поступовості в процесі адаптації. Важливим є також урахування готовності самого ветерана до психологічної взаємодії та, за потреби, залучення фахівців (Smirnova, & Orlovska, 2021, p. 217).

Отже, ефективна підтримка адаптації УБД у сімейному середовищі передбачає комплексний підхід. Насамперед важливо підтримувати стабільний, ненав'язливий контакт і відкритий діалог, обговорюючи повсякденні питання, почуття й очікування без тиску. Не менш значущим є створення безпечного простору – як фізичного (можливість усамітнення), так і психологічного, що передбачає уважне слухання без оцінювання та критики.

Окрім цього, доцільно поступово залучати ветерана до спільної діяльності – побутових справ, фізичної активності, хобі, що сприяє відновленню відчуття контролю над життям. Важливо також розпізнавати потенційні «тригери» (гучні звуки, різкі емоційні стимули тощо) та враховувати їх у повсякденній взаємодії. Для зміцнення

¹ Більшість ветеранів кажуть, що сім'я є ключем до успішної реінтеграції – опитування. Interfax-Ukraine. 2025. URL: <https://salo.li/1262437>

відчуття стабільності корисним є планування спільної діяльності (коротко- і довгострокової). У разі виникнення труднощів необхідно своєчасно звертатися до фахівців із психічного здоров'я, адже психологічна допомога є складовою сімейної стратегії адаптації.

Водночас ефективна реінтеграція ветерана не обмежується лише сімейним середовищем. Важливу роль у цьому процесі відіграє місцева громада, яка є простором відновлення соціальних зв'язків, реалізації громадянського потенціалу та формування відчуття приналежності й соціальної значущості. Дослідження підтверджують, що громади, які розвивають ветеранські простори, програми соціальної участі та партнерські ініціативи між органами місцевого самоврядування, громадськими організаціями й волонтерськими рухами, суттєво підвищують рівень соціальної адаптації ветеранів і зменшують ризики соціальної ізоляції та маргіналізації (Adapting to civilian..., 2024, p. 12).

У цьому контексті особливого значення набуває активне залучення власне ветеранів до волонтерської діяльності та громадських ініціатив. Сучасні наукові підходи визначають таку участь як ефективний механізм відновлення суб'єктності (здатності людини бути активним творцем власного життя, приймати рішення), а також самоцінності та соціальної ролі. Зокрема, участь ветеранів у допомозі іншим військовослужбовцям, підтримці внутрішньо переміщених осіб, роботі з молоддю чи ветеранському наставництві сприяє трансформації бойового досвіду в соціально значущий ресурс, а також розвитку саморегуляції та комунікативних навичок.

Волонтерська діяльність постає не лише формою соціальної активності, а й важливим інструментом соціальної реінтеграції та психологічної стабілізації ветеранів у межах територіальних громад (Savelchuk, & Kunytsia, 2025). Такі ініціативи забезпечують доступ до спілкування з «рівними», участь у групах підтримки, громадських проєктах і спільних заходах, які інтегрують ветеранів у процеси місцевого розвитку й одночасно підвищують соціальну згуртованість і стійкість у громаді. Отже, громада є не лише середовищем прийняття ветерана, а й активним суб'єктом реінтеграційного процесу, здатним створювати умови для реалізації потенціалу ветеранів як повноправних учасників цивільного життя.

У цьому контексті особливої уваги потребує психологічна складова реінтеграції, оскільки саме вона забезпечує внутрішні передумови для успішної адаптації до мирного середовища. Психологічна реінтеграція та адаптація комбатантів до умов мирного життя є складним, багаторівневим і тривалим процесом, спрямованим на відновлення психологічного благополуччя особистості, її здатності до повноцінного функціонування у цивільному середовищі та побудови конструктивних життєвих перспектив після пережитого бойового

досвіду. Вона передбачає цілісну систему заходів психологічного супроводу, що містить такі взаємопов'язані компоненти:

- діагностичні, тобто здійснення оцінки психологічного стану й потреб комбатанта;
- корекційні – спрямовані на зменшення дезадаптивних реакцій і поведінкових порушень;
- терапевтичні – орієнтовані на опрацювання травматичного досвіду й емоційних станів;
- профілактичні – скеровані на запобігання загостренню симптомів і повторній дезадаптації.

Логічним першим етапом у цій системі є своєчасне виявлення психологічних порушень. Основною складовою ефективною психологічної реабілітації (і надалі – реінтеграції) є рання діагностика симптомів ПТСР, тривожних і депресивних розладів, порушень адаптації, емоційного виснаження й труднощів саморегуляції. На основі отриманих результатів формують індивідуальну програму психологічного супроводу з огляду на особистісні характеристики, бойовий досвід, рівень соціальної підтримки та внутрішні ресурси ветерана.

Наступним етапом є безпосередня психотерапевтична робота як ключовий елемент психологічної реабілітації. Вона може здійснюватися в індивідуальному, груповому або сімейному форматі залежно від потреб клієнта. Для корекції дезадаптивних когнітивних установок, пов'язаних із відчуттям постійної загрози, втратою контролю над життям і заниженою самооцінкою, однією з найбільш ефективних є *когнітивно-поведінкова терапія*. Її застосування сприяє зменшенню симптомів ПТСР, формуванню більш реалістичного сприйняття дійсності та розвитку навичок подолання стресу й тривоги.

Не менш важливе місце в психологічному супроводі посідає *емоційно-фокусована терапія*, яка орієнтована на усвідомлення, прийняття та регуляцію емоційних станів, що виникають у процесі адаптації до мирного життя. Вона забезпечує створення безпечного простору для вираження складних емоцій, пов'язаних із бойовими переживаннями, втратами та зміною соціальних ролей, і сприяє відновленню емоційної рівноваги.

Для зменшення інтенсивності травматичних спогадів і пов'язаних із ними емоційних реакцій (тривоги, дистрес) широко застосовується *експозиційна терапія*, яка передбачає контрольоване й поступове опрацювання травматичного досвіду в безпечному терапевтичному середовищі. Це надає можливість зменшити інтенсивність емоційних реакцій, зокрема тривоги та дистресу, пов'язаних із травмою.

Водночас сучасні підходи до психологічної реабілітації виходять за межі індивідуальної роботи з травмою й охоплюють ширший соціально-ціннісний та міжособистісний контекст. Зокрема, *нарративна терапія* сприяє переосмисленню бойового досвіду та інтеграції його в цілісну

життєву історію, *сімейна терапія* забезпечує відновлення порушених ролей та комунікацій в родині; *робота з моральною травмою* спрямована на опрацювання почуттів провини, сорому та втрати життєвих сенсів; *психоедукація* підвищує усвідомлення психологічних станів, нормалізує реакції на травматичний досвід і формує навички самодопомоги. Додатково можна використовувати також ефективні методи EMDR-терапії, арттерапії, музикотерапії, казкотерапії, фільмотерапії, анімалотерапії, екотерапії, тілесно орієнтовані та релаксаційні техніки, що надають можливість працювати з травмою на невербальному рівні й активізувати внутрішні ресурси особистості.

Окремого значення набуває групова форма роботи, зокрема *терапевтичні групи взаємопідтримки*. Вони забезпечують відчуття приналежності, зменшують соціальну ізоляцію, сприяють обміну досвідом і формуванню нових адаптивних моделей взаємодії. Участь у таких групах допомагає комбатантам усвідомити, що їхні переживання є нормальними реакціями на екстремальний досвід, та посилює мотивацію до відновлення. Паралельно з цим важливою складовою психологічного супроводу є формування навичок *саморегуляції та стресостійкості*. Зокрема, ідеться про використання дихальних вправ, медитації, технік м'язової релаксації, а також розвиток ефективних копінг-стратегій. Це надає можливість ветеранам ефективніше долати емоційну напругу в повсякденному житті та підтримувати досягнуті результати реабілітації. Застосування зазначених методів у комплексі підвищує ефективність психологічної реабілітації та сприяє стійкій адаптації комбатантів до мирного життя.

З огляду на тривалість і складність цього процесу, психореабілітація не завершується після основних етапів допомоги. Вона потребує подальшого супроводу, який може передбачати регулярні індивідуальні консультації, участь у групах взаємопідтримки, програми самодопомоги та інші форми довготривалої підтримки.

Підсумовуючи зазначимо, що психологічна реабілітація як частина реінтеграції комбатантів до мирного життя має ґрунтуватися на комплексному, індивідуалізованому та поетапному підході, що поєднує різні методи й методики психологічного супроводу. Такий підхід сприяє не лише подоланню наслідків бойової психічної травми, а й відновленню особистісної цілісності, соціальної активності та якості життя ветеранів.

Висновки

Здійснений аналіз наукових підходів до проблеми адаптації та реінтеграції комбатантів до умов мирного життя засвідчує, що цей процес є складним, тривалим, багатовимірним і динамічним. У сучасній науці повернення ветерана до цивільного життя є результатом взаємодії

індивідуально-психологічних, міжособистісних, соціально-професійних і суспільно-державних чинників, що перебувають у тісному взаємозв'язку та взаємовпливі.

Визначальним у цій системі є індивідуально-психологічний рівень, оскільки саме стабілізація психоемоційного стану, подолання наслідків бойового стресу та відновлення внутрішніх ресурсів створюють підґрунтя для успішної адаптації на інших рівнях. Зауважимо, що наявність бойового досвіду не завжди автоматично зумовлює розвиток психічних і психологічних порушень, що акцентує на необхідності диференційованого й індивідуалізованого підходу до надання допомоги ветеранам.

Водночас процес адаптації ускладнюється низкою об'єктивних і суб'єктивних чинників, серед яких – відчуття невизначеності щодо майбутнього, втрата звичних соціальних ролей, трансформація військового типу мислення, внутрішні конфлікти, підвищена настороженість і труднощі емоційної саморегуляції. У цьому контексті особливого значення набуває підтримка з боку найближчого соціального оточення. Сім'я та громада формують первинне безпечне середовище, у межах якого комбатант відновлює довіру, емоційні зв'язки та відчуття приналежності до мирного соціального простору. Їхня роль полягає не лише у зниженні ризиків соціальної ізоляції, а й у посиленні адаптивних ресурсів особистості та стимулюванні соціальної активності ветеранів.

З огляду на зазначене, ефективна психологічна адаптація комбатантів потребує цілеспрямованого психологічного супроводу, що базується на застосуванні сучасних психотерапевтичних підходів. Такий супровід має бути спрямований на опрацювання бойової та моральної травми, відновлення емоційної рівноваги, цілісності особистості та формування нових життєвих сенсів і стратегій поведінки.

Отже, реінтеграція та адаптація комбатантів до умов мирного життя потребує комплексного, міждисциплінарного та поетапного підходу, що передбачає взаємозв'язок усіх рівнів адаптації. Ефективна реалізація такого підходу сприятиме не лише подоланню наслідків бойового досвіду, а й відновленню соціальної активності, психологічної стійкості та повноцінної участі ветеранів у житті мирного суспільства.

Подяки

Немає.

Фінансування

Дослідження не фінансувалося.

Конфлікт інтересів

Немає.

References

- [1] Adapting to civilian life: Entry points to strengthen veterans' reintegration in Ukraine based on Ukraine 2024. (2024). (n.d.). *salolii*. Retrieved from <https://salolii.com/b021729>
- [2] Boiko-Buzyl, Yu.Yu. (2022). Survivor's guilt as a socio-psychological phenomenon of war. *Personality, society, war: Proceedings of the International psychological forum* (pp. 25-28). Kharkiv: KhNUVS.
- [3] Elnitsky, C., Fisher, M.P., & Blevins, C.L. (2017). Military service member and veteran reintegration: A conceptual analysis, unified definition, and key domains. *Frontiers in Psychology*, 8. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.00369
- [4] Kostyshyn, E., Hrytsaniuk, V., & Shevtsiv, Yu. (2024). U.S. experience of reintegration of war veterans into civilian life. *Social Work and Social Education*, 1(12), 11-19. DOI: 10.31499/2618-0715.1(12).2024.305055
- [5] Melnyk, A., & Haliant, T. (2025). Psychological mechanisms of reintegration of war veterans into civilian environment. *Scientific Notes of "KROK" University*, 4(80), 440-446. DOI: 10.31732/2663-2209-2025-80-440-446
- [6] Mushkevych, M.I. (Ed.). (2016). *Psychological assistance to ATO participants and their families*. Lutsk: Vezha-Druk.
- [7] Nizheiko, K., & Kovalivska, K. (2024). Reintegration of veterans into civilian life: International experience and features in Ukraine. *Economy and Society*, 67. DOI: 10.32782/2524-0072/2024-67-161
- [8] Oleksiuk, N. (2019). Positive orientation of family relationships as an important factor in the functioning of families of Ukrainian Armed Forces servicemen. *Problems of Modern Psychology*, 4. DOI: 10.32626/2227-6246.2009-4.%25p
- [9] Orlovskaya, O.A. (2020). Strategies for overcoming adaptation problems in the family of a combatant after returning to civilian life. *Scientific Notes of V. I. Vernadsky Taurida National University. Series "Psychology"*, 31(70), 127-132. DOI: 10.32838/2709-3093/2020.4/19
- [10] Panok, V.H., & Predko, V.V. (2024). Post-crisis development: Psychological aspects of assistance to military personnel. *Scientific Notes of V. I. Vernadsky Taurida National University. Series "Psychology"*, 35(74), 25-33. DOI: 10.32782/2709-3093/2024.3/04
- [11] Rattray, N., Flanagan, M., Salyers, M., Natividad, D., Do, A.-N., Frankel, R., Spontak, K., & Kukla, M. (2023). The association between reintegration, perceptions of health and flourishing during transition from military to civilian life among veterans with invisible injuries. *Journal of Veterans Studies*, 9(1), 224-234. DOI: 10.21061/jvs.v9i1.432
- [12] Romaniuk, M., Fisher, G., Kidd, C., & Batterham, P.J. (2020). Assessing psychological adjustment and cultural reintegration after military service: Development and psychometric evaluation of the post-separation Military-Civilian Adjustment and Reintegration Measure (M-CARM). *BMC Psychiatry*, 20(1), 531. DOI: 10.1186/s12888-020-02936-y
- [13] Savelchuk, I.B., & Kuniytsia, T.Yu. (2025). Volunteering as a resource of territorial communities in the field of social support for veterans. *Scientific Innovations and Advanced Technologies. Series "Pedagogy"*, 7(47), 1867-1879. DOI: 10.52058/2786-5274-2025-7(47)-1867-1879
- [14] Skrypkin, O. (2020). Socio-psychological aspects of reintegration of Ukrainian combatants into peaceful society: Requests and expectations. *European Humanities Studies: State and Society*, 4, 75-85. DOI: 10.38014/ehs-ss.2020.4.06
- [15] Smyrnova, O.P., & Orlovskaya, O.A. (2021). Family adaptation of a combatant in peacetime conditions. *Social Psychology. Legal Psychology*, 27, 214-218. DOI: 10.32843/2663-5208.2021.27.36
- [16] Stasiuk, V.V. (2018). Psychological features of readaptation of combatants. *Current problems of psychological and social adaptation in a crisis society: Proceedings of the III All-Ukrainian scientific-practical round table* (pp. 153-154). Irpin: University of State Fiscal Service of Ukraine.
- [17] Synhaivska, I., & Buzova, V. (2025). Features of reintegration of war veterans into professional activity. *Scientific Notes of "KROK" University*, 4(80), 371-379. DOI: 10.31732/2663-2209-2025-80-371-379
- [18] Syniavskiy, V.V., & Serhieienkova, O.P. (2007). *Psychological dictionary*. Retrieved from <https://upsihologa.com.ua/dictionary/r/reintehratsija/1571>
- [19] Tkachuk, K. (2024). From warriors to civilians: The path of veteran reintegration in Ukraine. *Legal Hundred*. Retrieved from <https://legal100.org.ua/vid-voyiniv-do-zyvilnyh-shlyah-reintegratsiyi-veteraniv-v-ukrayini/>
- [20] Yevdokimova, O.O. (Ed.). (2025). *Psychosocial approaches to the reintegration of veterans and combatants from among the employees of the Ministry of Internal Affairs, central executive bodies, whose activities are directed by the Cabinet of Ministers of Ukraine through the Minister of Internal Affairs of Ukraine, and the National Guard of Ukraine into civilian life*. Kharkiv: Fakt.

Список використаних джерел

- [1] Adapting to civilian life: Entry points to strengthen veterans' reintegration in Ukraine Based on reSCORE Ukraine 2024. 66 с. URL: <https://salolli/b021729>
- [2] Бойко-Бузиль Ю. Ю. Синдром провини вцілілого як соціально-психологічний феномен війни. *Особистість, суспільство, війна* : тези доп. учасників Міжнар. психол. форуму (Харків, 15 квіт. 2022 р.). Харків : ХНУВС, 2022. С. 25–28.
- [3] Elnitsky C., Fisher M. Blevins C. Military Service Member and Veteran Reintegration: A Conceptual Analysis, Unified Definition, and Key Domains. *Front. Psychol.* 2017. Vol. 8. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.00369
- [4] Костишин Е., Грицанюк В., Шевців Ю. Досвід США щодо реінтеграції ветеранів війни до цивільного життя. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2024. № 1 (12). С. 11–19. DOI: 10.31499/2618-0715.1(12).2024.305055
- [5] Мельник А., Галянт Т. Психологічні механізми реінтеграції ветеранів війни у цивільне середовище. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 4 (80). С. 440–446. DOI: 10.31732/2663-2209-2025-80-440-446
- [6] Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям : кол. монографія / ред. М. І. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 260 с.
- [7] Ніжейко К., Ковалівська, К. Реінтеграція ветеранів у цивільне життя: міжнародний досвід та особливості в Україні. *Економіка та суспільство*. 2024. № 67. DOI: 10.32782/2524-0072/2024-67-161
- [8] Олексюк Н. Позитивна спрямованість сімейних взаємин як вагомий чинник життєдіяльності сімей військовослужбовців Збройних Сил України. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 4. DOI: 10.32626/2227-6246.2009-4.%25p
- [9] Орловська О. А. Стратегії подолання проблем адаптації у сім'ї учасника бойових дій після повернення до цивільного життя. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2020. Т. 31 (70). № 4. С. 127–132. DOI: 10.32838/2709-3093/2020.4/19
- [10] Панок В. Г., Предко В. В. Посткризовий розвиток: психологічні аспекти допомоги військовим. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2024. Т. 35 (74) № 3. С. 25–33. DOI: 10.32782/2709-3093/2024.3/04
- [11] Rattray N., Flanagan M., Salyers M., Natividad D., Do A.-N., Frankel R., Spontak K. and Kukla, M. The Association Between Reintegration, Perceptions of Health and Flourishing During Transition from Military to Civilian Life Among Veterans with Invisible Injuries. *Journal of Veterans Studies*. 2023. No. 9 (1). P. 224–234. DOI: 10.21061/jvs.v9i1.432
- [12] Romaniuk M., Fisher G., Kidd C., Batterham P. J. Assessing psychological adjustment and cultural reintegration after military service: development and psychometric evaluation of the post-separation Military-Civilian Adjustment and Reintegration Measure (M-CARM). *BMC Psychiatry*. 2020. No. 20. No. 531. DOI: 10.1186/s12888-020-02936-y
- [13] Савельчук І. Б., Куниця Т. Ю. Волонтерство як ресурс територіальних громад у сфері соціальної підтримки ветеранів. *Наукові інновації та передові технології. Серія «Педагогіка»*. 2025. № 7 (47). С. 1867–1879. DOI: 10.52058/2786-5274-2025-7(47)-1867-1879
- [14] Скрипкін О. Соціально-психологічні аспекти реінтеграції українських комбатантів у мирний соціум: запити й очікування. *EUROPEJSKIE STUDIA HUMANISTYCZNE: Państwo i Społeczeństwo*. 2020. Issue 4. P. 75–85. DOI: 10.38014/ehs-ss.2020.4.06
- [15] Смирнова О. П., Орловська О. А. Сімейна адаптація учасника бойових дій в умовах мирного життя. *Соціальна психологія. Юридична психологія*. 2021. Вип. 27. С. 214–218. DOI: 10.32843/2663-5208.2021.27.36
- [16] Стасюк В. В. Психологічні особливості реадаптації учасників бойових дій. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства* : матеріали III Всеукр. наук.-практ. круглого столу (Ірпінь, 6 берез. 2018 р.). Ірпінь : Ун-т ДФС України, 2018. С. 153–154.
- [17] Сингаївська І., Бузова В. Особливості реінтеграції ветеранів війни в професійну діяльність. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 4 (80). С. 371–379. DOI: 10.31732/2663-2209-2025-80-371-379
- [18] Психологічний словник / уклад.: В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова ; за ред. Н. А. Побірченко. 2007. URL: <https://upsihologa.com.ua/dictionary/r/reintehratsija/1571>
- [19] Ткачук К. Від воїнів до цивільних: шлях реінтеграції ветеранів в Україні. *Юридична сотня*. 2024. URL: <https://legal100.org.ua/vid-voyiniv-do-cyvilnyh-shlyah-reintegraciyi-veteraniv-v-ukrayini/>
- [20] Психосоціальні підходи до реінтеграції ветеранів та учасників бойових дій з числа працівників МВС, центральних органів виконавчої влади, діяльність яких спрямовується Кабінетом Міністрів України через Міністра внутрішніх справ України, та Національної гвардії України у цивільне життя : практ. порадник / уклад. О. О. Євдокімова. Харків : Факт, 2025. 292 с.

LUBENETS Iryna

PhD in Law, Senior Research Fellow, Leading Researcher at the Research Laboratory for Issues of Law Enforcement Management and Its Psychological Support of the Educational and Scientific Institute of Postgraduate Education of the National Academy of Internal Affairs 03035, 1 Solomianska Sq., Kyiv, Ukraine
ORCID: 0000-0003-2597-0356

Features of Reintegration and Adaptation of Veterans to Peacetime Conditions

Abstract. The relevance of the chosen topic is caused by a significant increase in the number of individuals with combat experience as a result of the full-scale war in Ukraine, which highlights the problem of their successful adaptation and reintegration into peacetime conditions. The return of veterans to the civilian environment is accompanied by complex psycho-emotional, social, and behavioral transformations that affect their ability to function fully, engage in social interaction, and achieve professional fulfillment. Under these conditions, scientifically grounded approaches to the psychological support of combatants become a necessary prerequisite for their successful integration into peaceful society. The aim of the article is to provide a theoretical substantiation of the process of psychological reintegration of veterans and to identify effective directions for their adaptation to civilian life. To achieve this goal, an analysis and systematization of scientific approaches by Ukrainian and foreign researchers have been carried out; the content of the key concepts of «reintegration» and «adaptation» has been clarified; and a multi-level model of this process has been outlined. The research methodology is based on the principles of systemicity, determinism, and a person-centered approach within the framework of legal psychology, using methods of logical-semantic analysis, generalization, systematization, and interpretation of empirical data. As a result of the study, key psychological mechanisms of the impact of combat experience on personality have been identified, including survivor guilt syndrome, emotional numbness, transformation of thinking patterns, hypersensitivity to negative stimuli, and risks of social maladaptation. The importance of family and the local community as basic support resources has been substantiated, as well as the need for comprehensive psychological support, including diagnostic, corrective, therapeutic, and preventive measures. The application of modern psychotherapeutic approaches and group work formats for restoring psychological resilience and social activity of veterans has been proposed. The practical significance lies in deepening the understanding of the mechanisms of psychological adaptation of veterans and in forming a foundation for the implementation of effective, individualized, and interdisciplinary reintegration programs in the current conditions of Ukraine.

Keywords: adaptation; veterans; maladaptation; psychological support; reintegration; combatants.