

5) розширення можливостей (empowerment) – акцентувати увагу на сильних сторонах, сприяння розвитку відчуття власної спроможності, нормалізація травматичного досвіду, формування відчуття реалістичного оптимізму – перевагою українців у всіх кризах та трагедіях є взаємодопомога та гумор; у цьому контексті ми вже маємо чудовий приклад долання колективної напруги через ядерну загрозу – меми, жарти і навіть пісні про «оргію на Щекавиці, якщо буде ядерний удар росіян».

Отже, в умовах воєнної реальності надважливо розуміти, що ядерна загроза потребує обговорення з дотриманням принципів травмоінформованого підходу, адже часто поведінка людини може бути реакцією на попередню травму, а війна, на превеликий жаль, травмує усе наше суспільство кожного дня. Саме тому, обговорюючи питання ядерної загрози (це обов'язково потрібно робити!) фахівцям необхідно в першу чергу розуміти, як травма впливає на мозок і поведінку людини, докладати максимум зусиль щоб уникнути ретравматизації, а також забезпечити підтримку у відновленні.

Джерела та література

1. Вакуленко С. Застосування травмоінформованого підходу в соціальній роботі з дітьми під час війни. Соціальна робота та психологія: освіта і наука. № 1 (2025). С. 1722. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-1351/2025-1-3> (дата звернення 12.03.2026 р.).

2. Кухарук О. Конфлікточутливий та травмоінформований підхід до роботи з підтримкою соціальної згуртованості та зниженням конфліктної напруженості в громадах: теоретичний огляд та аналіз кейсу. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. Випуск 54. 2024. С. 23–29. DOI: <https://doi.org/10.32782/2312-8437.54.2024-2.3> (дата звернення 12.03.2026 р.).

3. Макаренко Л. Ресурсні механізми збереження та відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни. Актуальні питання гуманітарних наук. Вип. 94, том 1, 2025. С. 423–427. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/94-1-60> (дата звернення 12.03.2026 р.).

4. Столярик О.Ю., Семигіна Т.В. Орієнтовані на травму підходи: важливість у підготовці соціальних працівників та напрями розвитку. Педагогічна Академія: наукові записки. 2024. № 10. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13895828> (дата звернення 12.03.2026 р.).

УДК 159.9+316.6

Сіткар В., канд. психол. наук, доц.; Сіткар С., канд. пед. наук, доц.

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Україна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ТА ЦИВІЛЬНИХ ПІСЛЯ ВІЙНИ

Анотація. В статті висвітлено особливості адаптації військових та цивільних після війни. Охарактеризовано психологічні виклики, з якими стикаються люди та кроки, які допоможуть повернутися до повноцінного життя. Здійснено опис проявів та симптомів психологічної та соціальної адаптації. Зазначено, що адаптація після війни ускладнюється тим, що тригери зустрічаються в повсякденному житті постійно, не даючи нервовій системі можливості заспокоїтися

Наголошено, що адаптація після війни – це не повернення до колишнього життя, а створення нового, з урахуванням пережитого досвіду. Психологічна адаптація вимагає часу, терпіння до себе та готовності приймати допомогу. Травма змінює людину, але це не означає, що життя не може бути повноцінним та щасливим – просто воно стане іншим, наповненим новими смислами та цілями.

Ключові слова: Україна, війна, психологія, адаптація, реабілітація, абілітація, військові, цивільні люди.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ADAPTATION OF MILITARY AND CIVILIAN PERSONS AFTER THE WAR

Abstract. *The article highlights the peculiarities of adaptation of military and civilian personnel after the war. The psychological challenges faced by people and steps that will help return to a full life are described. The manifestations and symptoms of psychological and social adaptation are described. It is noted that adaptation after the war is complicated by the fact that triggers occur constantly in everyday life, preventing the nervous system from calming down.*

It is emphasized that adaptation after war is not a return to the old life, but the creation of a new one, taking into account the experience. Psychological adaptation requires time, patience with oneself and willingness to accept help. Trauma changes a person, but this does not mean that life cannot be full and happy - it will simply become different, filled with new meanings and goals.

Keywords: *Ukraine, war, psychology, adaptation, rehabilitation, habilitation, military, civilians.*

Війна в Україні, яка триває вже понад 1511 днів, залишає глибокі сліди в психіці людини, і повернення до звичного життя стає справжнім викликом. Тому, зазначають дослідники, психологічна адаптація після війни – це складний процес, який вимагає часу, підтримки та професійної допомоги. Військові, цивільні, які пережили окупацію, внутрішньо переміщені та їхні родини стикаються з унікальними труднощами на шляху до відновлення і потребують допомоги з реабілітації та адаптації.

Реабілітація – це комплексний підхід, спрямований на відновлення функцій організму, досягнення соціальної незалежності, трудової адаптації та інтеграції в суспільство. Реабілітаційні заходи включають в себе: психолого-педагогічну реабілітацію; професійну реабілітацію; трудову реабілітацію; фізкультурно-спортивну реабілітацію; соціальну реабілітацію; психологічну реабілітацію [5].

Психологічна адаптація після війни передбачає поступове переведення нервової системи з режиму виживання в режим нормального функціонування. Це не просто питання бажання «взяти себе в руки» – це складний біологічний та психологічний процес, який потребує часу та часто професійної підтримки. Розуміння цих механізмів допомагає бути терплячішими до себе та близьких [1].

Зауважимо, що: соціальна реабілітація – система заходів, спрямованих на створення і забезпечення умов для повернення особи до активної участі у житті, відновлення її соціального статусу та здатності до самостійної суспільної і родинно-побутової діяльності шляхом соціально-середовищної орієнтації та соціально-побутової адаптації, задоволення потреби у забезпеченні допоміжними засобами реабілітації [5].

Психологічна реабілітація – це система заходів, спрямованих на відновлення, корекцію психологічних функцій, якостей, властивостей особи, створення сприятливих умов для розвитку та утвердження особистості [5].

Аналіз думок громадських діячів та інших фахівців виявив, що в контексті заявленої проблеми, усі громадяни України мають бути залученими до питання реінтеграції, реабілітації та абілітації Захисників після повернення з фронту [2]. Зокрема, нещодавно, учасники круглого столу на тему «Майбутнє українського суспільства під час війни та після перемоги», що відбувся 24 березня 2026 року в прес-центрі УНІАН, обговорили перспективи об'єднання зусиль приватного та державного сектору в питанні комплексної системи реінтеграції та абілітації військових, ветеранів та їх родин [3].

Нагадаємо, що абілітація, або соціальна реабілітація, має більш вузьке значення. Її мета навчити людину основних навичок самообслуговування: особистої гігієни, пересування, використання допоміжних засобів (протези, колісні крісла тощо). Якщо коротко, то головна відмінність між поняттями в тому, що реабілітація включає широкий спектр заходів для

відновлення та розвитку особистості. Наприклад, це може бути і навчання новій професії після протезування, і прийняття нового себе через психологічну підтримку. Тобто, абілітація – більш вузьке поняття, спрямоване на базове пристосування до повсякденного життя [5].

У ході аналізу виявлено, що учасник круглого столу Святослав з позивним «Лівсі», в минулому військовий парамедик, бортовий стрілок, командир взводу та роти, а у зв'язку з пораненнями далі служить, як військовий, клінічний і кризовий психолог – зазначив, що *багато військових Україна втрачає, коли вони повертаються до цивільного життя*. Підставою для такого твердження є те, що він також є власником мобільного реабілітаційного центру, працює з командою психіатрів, котрі використовують інноваційну, сучасну психореабілітацію, ШП-реабілітацію за допомогою роботів [3].

Святослав зауважив, що коли бачить через що проходять побратими кожного дня, як ламається тіло і психіка, то розуміє важливість своєї роботи. «І найважче – не коли відбувається бій, а вже після нього. Коли побратими починають руйнувати самі себе після повернення. Частина з них вже немає в живих, бо не отримали вчасно психологічну допомогу», – додав він.

За його словами, проблема в тому, що в Україні немає цілісної системи психологічної реабілітації. Святослав наголосив: «Якщо дивитися ширше, то в нас є сильні люди, є досвід, технології, але немає системи і через це багато наших військових залишаються сам на сам. І це є дуже небезпечно. Впевнений, що ми прийдем до якоїсь системи. Але, давайте чесно, сьогодні значну частину цієї роботи держава не тягне, а прикривається результатами і картинками. І це факт. Тому цю роботу роблять військові, психологи, волонтери, тому робота не йде над стратегіями на папері, а робота ведеться з людьми» [3].

Крім зазначеного вище, під час засідання круглого столу, ветеран російсько-української війни з позивним «Херсон», провідний інструктор та експерт з психологічної підготовки і адаптації військовослужбовців, військова школа «Борівітер», наголосив на важливості підготовки до того, що буде далі – при переході з війни у цивільний світ. За його словами, цей процес дуже різкий і дуже часто неочікуваний. Він додає, що «Люди зазвичай не розуміють, що з ними відбувається, відсутній процес передачі людини від одного спеціаліста до іншого, де кожен на своєму етапі вміє працювати» [3].

За його словами, процеси реабілітації повинні базуватися на розумінні проблеми – чому людина приходить з такою травмою. Захисник наголосив: що у світі є напрацювання по реабілітації, але в нас інша війна, з якою не стикалася жодна країна світу. «Тому, йдучи по темній кімнаті і намагаючись допомогти хлопцям, потрібно шукати опору і конект (*ідеється про зв'язок, розуміння – УНІАН*)» [3].

Нині ефективність психотерапії науково доведена, постійно проводяться дослідження, які роблять її ефективнішою. Вона включає в себе ефективні техніки для навчання таким навичкам, як адаптація та усвідомленість. Терапія дозволяє знизити рівень тривоги, інтегрувати травматичні спогади, стати більш організованим.

У свою чергу, війна кардинально змінює роботу нашої психіки та нервової системи. Під час постійної загрози активується режим виживання – людина перебуває в стані хронічної напруги, коли організм мобілізує всі ресурси для захисту. Мозок перебудовується, пріоритетом стає виживання, а не планування майбутнього чи емоційна рефлексія.

Після завершення безпосередньої загрози психіка не може миттєво повернутися до мирного режиму. Нервова система залишається в стані підвищеної готовності, продовжуючи реагувати на потенційні небезпеки навіть там, де їх немає [1].

В контексті дослідження звернемо увагу на симптоми психологічної та соціальної адаптації (табл. 1).

Таблиця 1. Види адаптації після війни та їх симптоми [1]

Психологічна адаптація		Соціальна адаптація	
Прояви	Симптоми	Прояви	Симптоми
Порушення сну	безсоння, часті пробудження, кошмари, надмірна сонливість.	Відчуття відчуженості	неможливість пояснити досвід тим, хто не був на війні.
Хронічний біль	головний біль, біль у м'язах, спині без явних фізичних причин.	Втрата спільної мови	колишні інтереси та теми розмов здаються неважливими.
Серцево-судинні порушення	тахікардія, підвищений тиск, відчуття стиснення в грудях.	Роздратування на «тривіальність»	побутові проблеми інших здаються незначними
Проблеми з травленням	нудота, діарея, синдром подразненого кишечника.	Провина вижившого	відчуття, що не маєш права на щастя.
М'язове напруження	постійна скутість, тремор, судоми.	Страх осуду	побоювання, що інші засудять за емоції чи реакції..
Знижений імунітет	часті хвороби, загострення хронічних захворювань	Втрата довіри	складно довіряти людям після травматичного досвіду

Щодо психологічних викликів адаптації після війни, зауважимо, що одним з найпоширеніших наслідків воєнної травми. є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Людина переживає нав'язливі спогади про травматичні події, кошмари, флешбеки – моменти, коли минуле раптово стає надто реальним. Навіть невинні звуки – гучний шум, сирена, феєрверки – можуть викликати панічну реакцію. Адаптація після війни ускладнюється тим, що тригери зустрічаються в повсякденному житті постійно, не даючи нервовій системі можливості заспокоїтися.

Емоційне заціпеніння та відчуженість також супроводжують адаптацію після війни. Багато людей відмічають, що втратили здатність радіти звичним речам, відчувати близькість до рідних, планувати майбутнє. Світ здається сірим, а емоції – приглушеними. Це захисний механізм психіки, але він заважає повернутися до повноцінного життя.

Підвищена пильність та тривожність стають постійними супутниками. Людина не може розслабитися, постійно сканує оточення на предмет загроз, важко засинає, легко злякається. Цей стан виснажує, призводить до хронічної втоми та роздратованості. Психологічна адаптація після війни вимагає поступового навчання почуватися безпечно знову [1].

Розглядаючи фізичні симптоми, що ускладнюють адаптацію після війни, зауважимо, що тіло запам'ятовує травму так само яскраво, як і свідомість. Психосоматичні реакції – це спосіб організму сигналізувати про неопрацьовану травму. Люди, постраждалі від війни, часто скаржаться на хронічні болі в спині, шиї, голові, серці, навіть коли медичні обстеження не виявляють патологій [1].

У зв'язку з цим, на думку Георгія Джурка, громадського діяча, підприємця, лідера системних рішень, який адаптував готельно-ресторанну сферу бізнесу під потреби ветеранів та їх родин, заслуговує на увагу таке його бачення, що загалом інститутом реабілітації має бути усе суспільство. Зокрема він вважає, що суспільство має виявити людяність до Захисників, як під час війни, так і після її завершення.

Він втілює в життя думку, що «Суспільство та держава мають гідно провести людину на фронт та гідно зустріти її після фронту. На полі бою наші захисники довели нашу ефективність. Я хотів би зазначити, що суспільство має гідно скласти екзамен на людяність та допомогти цим людям у відновленні, забезпечити їм шанобливе ставлення, надати їм потрібні інструменти, кваліфікованих спеціалістів, системний підхід, який буде працювати на різних рівнях» [4].

Джурко вважає, що загалом питання реінтеграції, реабілітації та абілітації є «настільки глобальним і титанічним, що його площа вирішення лежить у поєднанні ресурсності державного сегменту, ентузіазму та можливості цілеспрямованої допомоги в приватному сегменті». До того ж він відзначає, що сьогодні важливо не залишити людину наодинці з

проблемою. Зважаючи на це, громадський діяч висловлює думку: «Тому що часом так буває, що Герої не кричать про те, що їм потрібна допомога, але по факту, вони її потребують» [4].

Лідер системних рішень Г. Джмурко переконаний, що важливо також займатися реабілітацією родин, бо родина є первинною ланкою українського суспільства. «Цим людям теж суттєво важко. І коли присутня гармонія в людині, захиснику набагато простіше. Це дає йому відчуття десь і внутрішньої опори, і десь зовнішньої опори» [4].

Адаптація після війни – це не повернення до колишнього життя, а створення нового, з урахуванням пережитого досвіду. Тому, психологічна адаптація вимагає часу, терпіння до себе та готовності приймати допомогу. Травма змінює людину, але це не означає, що життя не може бути повноцінним та щасливим – просто воно стане іншим, наповненим новими смислами та цінностями.

Пам'ятайте: тисячі людей проходять цей шлях разом з вами, і є професіонали, готові підтримати на кожному етапі. Постраждали від війни заслуговують на якісну психологічну допомогу, підтримку суспільства та часу на відновлення. Тому центр психологічної стійкості та благополуччя в ТНПУ імені Володимира Гнатюка, сприяє розвитку навичок емоційної саморегуляції та пропонує спеціалізовані програми для тих, хто переживає наслідки воєнної травми – ви не самотні на цьому шляху, і відновлення можливе.

Джерела та література

1. Адаптація після війни: як повернутися до мирного життя психологічно. URL: <https://neuroflex.ua/blog/adaptacziya-pislya-vijny-yak-povernutysya-do-myrnogo-zhyttya-psyhologichno/> (дата звернення 11.03.2026 р.).

2. Лещенко Л. Експерт пояснив різницю між психологічною допомогою для військових і цивільних. URL: <https://www.unian.ua/society/ekspert-poyasniv-riznicyu-mizh-psyhologichnoyu-dopomogoyu-dlya-viyskovih-i-civilnih-13325928.html> (дата звернення 11.03.2026 р.).

3. Пришляк Н. Ламається не лише тіло: захисник розповів про відсутність системи психологічної реабілітації для військових. URL: <https://www.unian.ua/society/psyhologichna-reabilitaciya-dlya-viyskovih-zahisnik-rozpoviv-pro-vidsutnist-sistemi-13326027.html> (дата звернення 11.03.2026 р.).

4. Саєнко В. Гідно провести на фронт і зустріти: громадський діяч пояснив, як треба ставитись до захисників. URL: <https://www.unian.ua/society/suspilstvo-i-derzhava-mayut-gidno-provesti-lyudinu-na-front-i-gidno-zustriti-gromadskiy-diyach-13325772.html> (дата звернення: 08.04.2026).

5. Чому іноді кажуть реабілітація, а іноді – абілітація? URL: <https://www.facebook.com/vo.vesta/photos/1007981544706646/> (дата звернення 11.03.2026 р.).

УДК 355.23:316.46

Шостаківська Н., канд. пед. наук, доц.

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

Савіна І., канд. пед. наук

Національний університет оборони України, Україна

ТРАНСФОРМАЦІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ ОСВІТИ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОФІЦЕРІВ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Анотація. У тезах розглянуто трансформацію професійної військової освіти як одну з ключових передумов формування лідерської компетентності офіцерів в умовах російсько-української війни. Проаналізовано нормативні та концептуальні засади оновлення системи військової освіти в Україні, її інтеграцію з професійним розвитком військовослужбовця, а також значення бойового досвіду, стандартів НАТО, практикоорієнтованого навчання і командирського лідерства. Обґрунтовано, що сучасна професійна військова освіта має