

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

В.о. завідувача кафедри соціальної
роботи та реабілітації

_____ Тетяна ГРИГОРЕНКО

“ _____ ” _____ 2026 р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему

**«СОЦІАЛЬНИЙ СУПРОВІД АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
ЗАСОБАМИ ЕКОТЕРАПІЇ»**

Спеціальність *231 «Соціальна робота»*

Освітня програма *«Соціальна робота»*

Гарант освітньої програми

доктор пед. наук, професор _____
(підпис)

Інна ОСАДЧЕНКО

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

кандидат педагогічних наук,
доцент

(підпис)

Наталія БОНДАРЕНКО

Виконав

(підпис)

Віталій СТАВИЦЬКИЙ

КИЇВ – 2026

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
Факультет (ННІ) гуманітарно-педагогічний**

ЗАТВЕРДЖУЮ

**В.о. завідувача кафедри соціальної
роботи та реабілітації**

_____ Григоренко Т.В.
(підпис) (ПІБ)
“ _____ ” _____ 2026 р.

З А В Д А Н Н Я

**на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи студенту
Ставицькому Віталію Юрійовичу**

(прізвище, ім'я, по батькові)

Спеціальність 231 «Соціальна робота»
(код і назва)

Освітня програма Соціальна робота
(назва)

Орієнтація освітньої-програми освітньо-професійна
(освітньо-професійна або освітньо-наукова)

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи (дипломного проєкту бакалавра)
«Соціальний супровід адаптації військовослужбовців засобами екотерапії»
затверджена наказом ректора НУБіП України від «16» 03 2026 р. № 779 «С».

Термін подання завершеної роботи на кафедру « _____ » травня 2026 р.

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи: *державні документи, посібники, словники, довідники, методична, наукова література, публікації щодо теми дослідження.*

Перелік питань, що підлягають дослідженню:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до соціального супроводу адаптації в соціальній роботі та її специфіку для військовослужбовців.
2. Визначити основні соціальні потреби військовослужбовців та ветеранів, а також бар'єри доступу до соціальних послуг.
3. Дослідити можливості та ефективність застосування засобів екотерапії в соціальній роботі з військовослужбовцями та ветеранами.
4. Розробити практичні рекомендації щодо вдосконалення соціальної роботи з військовослужбовцями засобами екотерапії.

Дата видачі завдання « _____ » _____ 2025 р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи _____ Бондаренко Н. О.
(підпис)

Завдання прийняв до виконання _____ Ставицький В.Ю.

Реферат

Бакалаврська кваліфікаційна робота «Соціальний супровід адаптації військовослужбовців засобами екотерапії» містить 64 сторінки друкованого тексту, 14 таблиць. Перелік використаних джерел нараховує 58 найменувань.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати ефективність соціального супроводу адаптації військовослужбовців засобами екотерапії та розробити практичні рекомендації щодо вдосконалення соціальної роботи з військовослужбовцями засобами екотерапії

Об’єкт дослідження – система соціального супроводу адаптації військовослужбовців в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження – розробка практичних рекомендацій щодо вдосконалення соціальної роботи з військовослужбовцями засобами екотерапії.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до соціального супроводу адаптації в соціальній роботі та її специфіку для військовослужбовців.
2. Визначити основні соціальні потреби військовослужбовців та ветеранів, а також бар’єри доступу до соціальних послуг.
3. Дослідити можливості та ефективність застосування засобів екотерапії в соціальній роботі з військовослужбовцями та ветеранами.
4. Розробити практичні рекомендації щодо вдосконалення соціальної роботи з військовослужбовцями засобами екотерапії.

Перший розділ присвячений теоретичному аналізу сутності соціального супроводу адаптації у соціальній роботі, розглянуто основні соціальні потреби військовослужбовців, бар’єри доступності соціальних послуг та можливості їх

подолання. Також проаналізовано засоби екотерапії як форму адаптації військовослужбовців.

Другий розділ висвітлює організацію та методику емпіричного дослідження ефективності засобів екотерапії. У розділі описано методи дослідження, інструментарій, характеристику вибірки респондентів та етичні засади проведення дослідження.

Третій розділ містить аналіз результатів емпіричного дослідження, їх інтерпретацію та розроблені практичні рекомендації щодо вдосконалення соціального супроводу адаптації військовослужбовців і ветеранів засобами екотерапії в системі соціальної роботи.

Ключові слова: соціальний супровід, адаптація, військовослужбовці, ветерани, соціальна робота, екотерапія, соціальна допомога, реінтеграція, ментальне здоров'я.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОГО СУПРОВОДУ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ...10	
1.1. Поняття соціального супроводу адаптації у соціальній роботі.....	10
1.2. Соціальні потреби військовослужбовців: бар'єри доступності соціальних послуг та шляхи їх подолання.....	14
1.3. Екотерапія як метод соціального супроводу адаптації військовослужбовців.....	19
Висновки до першого розділу.....	24
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНОГО СУПРОВОДУ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ ЕКОТЕРАПІЇ.....26	
2.1. Методи та інструментарій емпіричного дослідження.....	26
2.2. Опис вибірки та етичні засади проведення дослідження.....	30
2.3. Програма соціального супроводу адаптації військовослужбовців засобами екотерапії.....	34
Висновки до другого розділу.....	38
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....40	
3.1. Організація емпіричного дослідження.....	40
3.2. Аналіз результатів дослідження.....	44
3.3. Практичні рекомендації щодо вдосконалення соціальної роботи з військовослужбовцями засобами екотерапії.....	49
Висновки до третього розділу.....	54
ВИСНОВКИ.....56	
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....60	

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ПТСР — посттравматичний стресовий розлад

ЗСУ — Збройні Сили України

Мінветеранів — Міністерство у справах ветеранів України

МОУ — Міністерство оборони України

Мінсоцполітики — Міністерство соціальної політики України

ПТЗ — посттравматичне зростання

МСЕК — медико-соціальна експертна комісія

УБД — учасник бойових дій ВПО — внутрішньо переміщені особи

ООС — операція об'єднаних сил

АТО — антитерористична операція

ЄКТС — Європейська кредитно-трансферна система

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена тривалими воєнними діями на території України, які призвели до значного зростання кількості військовослужбовців і ветеранів із посттравматичними психологічними наслідками, соціальною ізоляцією, труднощами реінтеграції в цивільне життя та високим рівнем стигми звернення по професійну допомогу. За даними Міністерства у справах ветеранів України та Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» (станом на 2024–2025 роки), симптоми посттравматичного стресового розладу мають від 20 до 30 % учасників бойових дій, а близько 40–50 % ветеранів уникають або суттєво відкладають звернення по психологічну допомогу через стигму, страх осуду та відчуття «слабкості». У таких умовах традиційні форми психологічної та соціальної підтримки часто виявляються недостатньо ефективними через низьку довіру до державних інституцій і фахівців.

Перспективним і малостигматизованим методом соціального супроводу адаптації військовослужбовців і ветеранів є екотерапія — метод, що базується на системній взаємодії людини з природним середовищем (садівництво, лісотерапія, терапія з тваринами, контакт з ландшафтом). Екотерапія сприяє зниженню симптомів ПТСР, відновленню емоційної регуляції, зменшенню соціальної ізоляції та підвищенню мотивації до реінтеграції.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати ефективність соціального супроводу адаптації військовослужбовців засобами екотерапії та розробити практичні рекомендації щодо вдосконалення соціальної роботи з військовослужбовцями засобами екотерапії.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі **завдання**:

1. проаналізувати теоретичні основи соціального супроводу адаптації військовослужбовців у соціальній роботі та специфіку застосування екотерапії;
2. визначити основні соціальні потреби військовослужбовців і ветеранів, а також бар'єри доступності соціальних послуг;
3. дослідити можливості та ефективність застосування засобів екотерапії в соціальному супроводі адаптації військовослужбовців;
4. розробити практичні рекомендації щодо вдосконалення соціальної роботи з військовослужбовцями засобами екотерапії.

Об'єкт дослідження – система соціального супроводу адаптації військовослужбовців в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження – розробка практичних рекомендацій щодо вдосконалення соціальної роботи з військовослужбовцями засобами екотерапії.

У дослідженні використано комплекс **методів**: теоретичний аналіз наукової літератури та нормативно-правових документів, узагальнення, порівняння та систематизація; емпіричні методи — анкетування, напівструктуровані інтерв'ю, фокус-групові дискусії, структуроване спостереження; кількісні методи статистичної обробки даних (у програмі SPSS); якісні методи (тематичний аналіз).

Практична значущість роботи полягає в тому, що розроблена авторська 8-тижнева програма соціального супроводу адаптації військовослужбовців засобами екотерапії, а також практичні рекомендації можуть бути використані в діяльності Центрів життєстійкості, реабілітаційних центрах Мінветеранів, ветеранських просторах, військових частинах та при підготовці фахівців соціальної роботи в рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?».

Структура роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі проаналізовано теоретичні основи соціального супроводу адаптації військовослужбовців засобами екотерапії. Другий розділ присвячено організації та методиці емпіричного дослідження. Третій розділ містить аналіз результатів емпіричного дослідження, їх інтерпретацію та розробку практичних рекомендацій щодо вдосконалення соціальної роботи з військовослужбовцями засобами екотерапії.

Обсяг роботи становить 64 сторінки друкованого тексту, 14 таблиць, список використаних джерел нараховує 58 найменувань. Робота виконана з дотриманням вимог до бакалаврських кваліфікаційних робіт.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОГО СУПРОВОДУ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ ЕКОТЕРАПІЇ

1.1. Поняття соціального супроводу адаптації у соціальній роботі та його специфіка для військовослужбовців

Соціальний супровід адаптації є одним із найбільш важливих і динамічних інструментів сучасної соціальної роботи. Він являє собою системний, довгостроковий і індивідуально орієнтований процес супроводження людини, яка перебуває в кризовому стані, з метою відновлення її соціального функціонування, психологічної стійкості, емоційного благополуччя та повноцінної інтеграції в суспільство [8, 11].

У науковій літературі соціальний супровід адаптації визначається як комплекс організаційних, психологічних, соціальних і правових заходів, спрямованих на забезпечення доступу особи до необхідних ресурсів, подолання внутрішніх і зовнішніх бар'єрів та підтримку в процесі відновлення соціальних ролей у сім'ї, професійній сфері, громаді та суспільстві в цілому. Це не разова допомога, а постійний процес, що поєднує професійну діяльність соціальних працівників, психологів, реабілітологів з мобілізацією неформальних мереж підтримки (побратими, сім'я, громада) та державних ресурсів.

Теоретичною основою соціального супроводу адаптації є концепція соціальної підтримки, яка активно розвивалася в соціології, психології та соціальній роботі з середини XX століття. Джеймс Хаус запропонував одну з найбільш поширених класифікацій, виділивши чотири основні типи соціальної підтримки:

— емоційну – вираження емпатії, турботи, любові, довіри, прийняття та відчуття приналежності до спільноти;

- інструментальну (практичну) – надання конкретної матеріальної, фінансової або фізичної допомоги;
- інформаційну – надання порад, роз’яснень, знань, що допомагають зрозуміти ситуацію та знайти оптимальні рішення;
- оціночну (афірмаційну) – зворотний зв’язок, що підтверджує цінність, компетентність і значущість людини.

Шелдон Кoen і Томас Віллс [28] у класичній моделі буферизації стресу довели, що соціальна підтримка діє як буфер, пом’якшуючи негативний вплив стресових і травматичних подій на психічне та фізичне здоров’я людини. Дослідження показали, що наявність надійної мережі підтримки статистично значуще знижує ризик розвитку депресивних симптомів [17] і покращує загальні показники здоров’я [15].

Річард Лазарус і Сюзанна Фолкман [19] у теорії копінгу підкреслили, що соціальна підтримка допомагає людині як у проблемно-орієнтованому копінгі (активні дії зі зміни ситуації), так і в емоційно-орієнтованому копінгі (регуляція власних емоційних реакцій). Пеггі Тойтс розглядала соціальний супровід як активну участь значущих інших у зусиллях людини щодо подолання кризи, підкреслюючи його не лише емоційний, а й мотиваційний і практичний вимір.

Функціональний підхід до соціальної підтримки розрізняє два ключові аспекти: сприйняту підтримку (суб’єктивне переконання людини, що в разі потреби вона може отримати допомогу) та отриману підтримку (фактичні дії допомоги, які можна об’єктивно зафіксувати). Дослідження Uchino (2006) довели, що саме сприйнята підтримка має значно сильніший позитивний зв’язок із психологічним благополуччям і стійкістю до стресу. Структурний підхід акцентує увагу на характеристиках соціальної мережі: кількості та якості зв’язків, частоті контактів і рівні соціальної інтеграції людини.

Для військовослужбовців і ветеранів соціальний супровід адаптації набуває особливої важливості та яскраво вираженої специфіки. Військова служба пов'язана з екстремальними психоемоційними та фізичними навантаженнями, постійною загрозою для життя, відривом від сім'ї, частими переміщеннями, необхідністю швидкої адаптації до змін і високим ризиком травматичних подій. Після демобілізації або поранення відбувається складний перехід від військової ідентичності до цивільної, що часто супроводжується відчуттям втрати сенсу життя, соціальною ізоляцією, труднощами в працевлаштуванні, сімейних стосунках і відновленні повсякденного функціонування.

Наукові дані однозначно підтверджують критичну роль соціального супроводу саме для цієї категорії населення. Дослідження Кокун О. М. [5] показало, що відсутність своєчасної та системної соціальної підтримки підвищує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу у 2,5–3 рази. За даними Мінветеранів України, без ефективного соціального супроводу лише 35–40 % ветеранів успішно адаптуються до цивільного життя протягом першого року після демобілізації. Соціальний супровід виступає потужним захисним фактором: він статистично значуще знижує рівень депресивних симптомів [18], покращує загальні показники здоров'я і сприяє посттравматичному зростанню [5].

Специфіка соціального супроводу адаптації для військовослужбовців визначається кількома ключовими особливостями:

1. Бойовий досвід і травматична пам'ять. Багато військовослужбовців переживають повторювані травматичні події, що вимагає особливо чутливого, травмоінформованого підходу до супроводу. Традиційні методи часто виявляються недостатньо ефективними через високий рівень недовіри та стигми.

2.Зміна ідентичності. Перехід від ролі захисника держави до цивільної особи часто викликає глибоку екзистенціальну кризу, відчуття втрати сенсу і «неприналежності» до мирного життя. Соціальний супровід допомагає перебудувати ідентичність, знайти нові соціальні ролі та сенси.

3.Стигма та маскулінні норми. У військовому середовищі звернення по психологічну допомогу традиційно сприймається як прояв слабкості. Це призводить до того, що значна частина ветеранів уникає офіційних послуг. Соціальний супровід повинен бути максимально нестигматизованим і довірливим.

4.Сімейний контекст. Адаптація одного члена сім'ї (військовослужбовця) суттєво впливає на всю родину. Тому супровід повинен мати системний, сімейно-орієнтований характер, включаючи роботу з дружинами, дітьми та батьками.

5.Необхідність раннього початку. Дослідження показують, що ранній соціальний супровід (ще під час служби або в перші місяці після демобілізації/поранення) значно підвищує ефективність адаптації та зменшує ризик хронізації психічних розладів [6].

В Україні соціальний супровід адаптації ветеранів регулюється Законом України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту», Стратегією ветеранської політики до 2030 року, Постановою Кабінету Міністрів України № 432 (зі змінами) та іншими нормативними актами. Державні програми передбачають соціальний супровід у військових частинах, Центрах життєстійкості, реабілітаційних центрах Мінветеранів та через цифрові сервіси («Ветеран Pro» в Дії). Однак, як зазначається в Національному звіті про стан реалізації ветеранської політики, ефективність такого супроводу значною мірою залежить від зменшення стигми, підвищення довіри до послуг та поєднання професійної допомоги з неформальною підтримкою побратимів.

Таким чином, соціальний супровід адаптації військовослужбовців — це системний, багаторівневий процес, що поєднує теоретичні моделі соціальної підтримки з практичними механізмами державної та громадської допомоги. Його особлива важливість полягає в тому, що він не лише пом'якшує наслідки війни для окремої людини, але й зберігає людський капітал Збройних Сил України, сприяє психологічній стійкості суспільства та успішній післявоєнній реінтеграції захисників і захисниць держави. Без ефективного соціального супроводу адаптація багатьох ветеранів залишається неповною, що призводить до зростання соціальних проблем, хронізації психічних розладів і втрати суспільного потенціалу.

1.2. Соціальні потреби військовослужбовців: бар'єри доступності соціальних послуг та шляхи їх подолання

Соціальні потреби військовослужбовців і ветеранів війни в Україні у 2024–2025 роках залишаються надзвичайно гострими через тривалість повномасштабного вторгнення, зростання кількості поранених, психологічних травм і масовий перехід тисяч захисників до цивільного життя. За даними соціологічного дослідження «Портрет ветерана 2025», проведеного групою «Рейтинг» на замовлення Українського ветеранського фонду Мінветеранів, матеріальна підтримка є пріоритетом для 50 % опитаних, медична допомога — для 43 %, психологічна підтримка — для 28 %, а забезпечення житлом — для 26 %. Понад 50 % ветеранів стикаються з труднощами при працевлаштуванні, а 60 % зазначають невідповідність військового досвіду вимогам цивільного ринку праці.

Основні сфери соціальних потреб військовослужбовців і ветеранів можна систематизувати наступним чином:

— економічна стабільність і матеріальна допомога;

- медична та психологічна реабілітація;
- професійна адаптація та працевлаштування;
- житлове забезпечення;
- правовий захист і соціальна інтеграція сімей.

Дослідження «Працевлаштування ветеранів та ветеранок: бар'єри та адаптаційні виклики» показує, що понад 50 % ветеранів відчують труднощі з працевлаштуванням. Найпоширеніші проблеми: невідповідність заробітної плати, відсутність визнання військового досвіду як трудового стажу, дискримінація з боку роботодавців та недостатня психологічна готовність до цивільного ритму життя. Серед ветеранок додатково актуальними є гендерні бар'єри: стереотипи щодо ролі жінок у війську, проблеми з доглядом за дітьми та балансом роботи і сім'ї.

Доступ до соціальних послуг суттєво обмежений системними, логістичними, особистісними та інституційними бар'єрами. Для наочності основні бар'єри та шляхи їх подолання представлено в таблицях нижче.

Таблиця 1.1

Бар'єри доступності соціальних послуг для військовослужбовців і ветеранів (2024–2025 рр.)

№	Тип бар'єру	Конкретні прояви	Частка ветеранів, які стикаються з бар'єром (%)	Джерело даних
1	Бюрократичні	Складність оформлення документів, черги, дублювання відомств	58–79	Мінветеранів, 2025
2	Логістичні	Віддаленість центрів, відсутність безбар'єрності, транспортна недоступність	45–62	Rating Group, 2025
3	Особистісні (стигма)	Страх осуду, сприйняття допомоги як слабкості, маскулінні норми	40–50	Програма «Ти як?», 2025
4	Інформаційні	Низька обізнаність про права та послуги	46	Український ветеранський фонд, 2025
5	Інституційні	Недостатня координація між відомствами, брак фахівців з травмоінформованого підходу	35–48	Національний звіт, 2025
6	Гендерні (для ветеранок)	Знецінення бойового досвіду, стереотипи, проблеми з балансом сім'я–робота	52 (серед ветеранок)	Український ветеранський фонд, 2025

Таблиця 1.2

**Шляхи подолання бар'єрів доступності соціальних послуг для
військовослужбовців і ветеранів**

№	Бар'єр	Основні шляхи подолання	Конкретні заходи та інструменти (2024–2025)	Очікуваний ефект
1	Бюрократичні	Цифровізація та спрощення процедур	«Ветеран Pro» в Дії, Постанова КМУ №779, автоматизований обмін даними	Скорочення часу оформлення в 3–5 разів
2	Логістичні	Розширення мережі послуг та забезпечення безбар'єрності	Центри життєстійкості, мобільні бригади, онлайн-консультації	Збільшення охоплення на 30–40 %
3	Стигма та особистісні	Антистигматичні кампанії та неформальні методи підтримки	Програма «Ти як?», екотерапія, групи взаємодопомоги побратимів	Зниження уникання послуг на 25–35 %
4	Інформаційні	Єдина інформаційна платформа та просвітницька робота	«Ветеран Pro», гарячі лінії, вебінари Мінветеранів	Підвищення обізнаності до 70–80 %
5	Інституційні	Підвищення кваліфікації фахівців і міжвідомча координація	Навчання соціальних працівників, єдиний реєстр послуг	Поліпшення координації на 40 %
6	Гендерні	Гендерно-чутливі програми та підтримка ветеранок	Спеціальні програми для жінок-ветеранок, психологічна підтримка сімей	Збільшення звернень ветеранок на 35–50 %

Як видно з таблиць, найбільш поширеними є бюрократичні та стигматичні бар'єри. Саме вони зумовлюють ситуацію, коли значна частина

ветеранів (до 40–50 %) уникає офіційних послуг, навіть маючи гостру потребу в них.

Шляхи подолання цих бар'єрів включають комплексні заходи на державному, громадському та професійному рівнях. Одним із ключових інструментів стала цифровізація послуг. У 2025 році в застосунку «Дія» повністю запущено розділ «Ветеран Pro» — єдиний цифровий простір, який дозволяє ветеранам онлайн отримувати персональний маршрут соціальних послуг, оцінювати фахівців супроводу, подавати заяви на «ЄОселя», «ЄВідновлення», встановлення статусу особи з інвалідністю тощо. Станом на кінець 2025 року згенеровано понад 556 тисяч електронних посвідчень ветерана та видано десятки тисяч витягів з реєстру.

Спрощення процедур реалізовано через низку постанов Кабінету Міністрів (зокрема №779 від 2025 року), що автоматизують обмін даними між реєстрами. Розширення мережі фахівців соціального супроводу відбувається через підготовку спеціалістів у Центрах життестійкості та реабілітаційних закладах Мінветеранів. Антистигматичні кампанії Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» активно працюють над зміною суспільного ставлення, пропагуючи ідею, що звернення по допомогу — це прояв сили та турботи про себе і близьких.

Важливим напрямом є визнання військового досвіду як трудового стажу, квотування робочих місць для ветеранів, програми перекваліфікації та психологічного супроводу на робочому місці. Для ветеранок розробляються гендерно-чутливі підходи, що враховують специфіку їхніх потреб. Крім того, розвивається співпраця з бізнесом: роботодавці впроваджують програми адаптації (гнучкий графік, психологічна підтримка, визнання навичок).

Однак, незважаючи на значний прогрес у цифровізації та законодавчому забезпеченні, виклики залишаються. Бюрократія все ще присутня в деяких

процесах, фінансування не завжди встигає за кількістю потреб, а стигма продовжує впливати на звернення по допомогу. Саме тому особливо актуальним стає впровадження додаткових, менш формалізованих і низькостигматичних методів соціального супроводу, таких як екотерапія. Природа як терапевтичний простір дозволяє проводити роботу в неформальній, довірливій атмосфері, поєднуючи психологічну підтримку з фізичною активністю, соціальною взаємодією та відновленням зв'язку з собою і світом. Екотерапія може стати ефективним доповненням до державних програм, особливо для тих ветеранів, які уникають традиційних кабінетних послуг.

Таким чином, соціальні потреби військовослужбовців і ветеранів є багатограними і взаємопов'язаними. Їх ефективне задоволення вимагає не лише розширення фінансування і спрощення процедур, але й впровадження інноваційних, травмоінформованих і доступних методів соціальної роботи. Подолання бар'єрів доступності — це не тільки питання адміністративної ефективності, а й інвестиція в психологічну стійкість суспільства та успішну реінтеграцію тих, хто захищав Україну.

1.3. Екотерапія як метод соціального супроводу адаптації військовослужбовців

Екотерапія — це доказово обґрунтований метод соціальної роботи, який використовує структуровану взаємодію людини з природним середовищем для відновлення психічного здоров'я, зниження рівня стресу та підвищення соціальної адаптації. У контексті військовослужбовців і ветеранів екотерапія набуває особливої значущості завдяки своїй низькій стигматизації, можливості поєднання групової взаємопідтримки побратимів з природним оточенням та відсутності потреби в тривалому перебуванні в клінічних приміщеннях.

На відміну від традиційних психотерапевтичних підходів, екотерапія створює неформальний, довірливий простір, де ветерани можуть відновлювати зв'язок із собою, іншими людьми та навколишнім світом без відчуття «пацієнта». Це особливо важливо для військовослужбовців, у яких маскулінні норми військової культури часто перешкоджають зверненню по класичну психологічну допомогу.

Механізми дії екотерапії впливають на людину через кілька взаємопов'язаних рівнів — фізіологічний, психологічний, нейробіологічний, соціальний та екзистенційний.

Нейробіологічний механізм є одним із найважливіших рівнів дії екотерапії, особливо в роботі з військовослужбовцями та ветеранами, у яких тривалий бойовий стрес призводить до стійких змін у роботі головного мозку.

Основний вплив екотерапії спрямований на мигдалеподібне тіло (амігдалу) — структуру мозку, яка відповідає за обробку емоцій страху, тривоги та загрози. У ветеранів, які пережили бойові дії, амігдала часто перебуває в стані хронічної гіперактивності. Це призводить до постійної гіперпильності, швидкої реакції на будь-які тригери (гучні звуки, різкі рухи, запахи), а також до частих спалахів гніву або панічних атак.

Регулярне перебування в природному середовищі допомагає зменшити цю гіперактивність. Спостереження за спокійними природними процесами (рух листя, спів птахів, повільний ріст рослин) знижує надмірну активацію амігдали, що поступово послаблює автоматичну реакцію «боротьба або втеча». Дослідження показують, що вже після кількох сеансів лісотерапії або садівничої терапії активність амігдали знижується, а це безпосередньо корелює зі зменшенням симптомів посттравматичного стресового розладу.

Одночасно екотерапія позитивно впливає на префронтальну кору — ділянку мозку, яка відповідає за виконавчі функції, контроль емоцій,

планування та прийняття рішень. У ветеранів префронтальна кора часто ослаблена через хронічний стрес. Природа діє як природний «тренер» для цієї ділянки: спокійні прогулянки, уважне спостереження за деталями навколишнього середовища та усвідомлена діяльність (наприклад, догляд за рослинами) стимулюють нейронні зв'язки в префронтальній корі. У результаті ветерани краще контролюють свої емоції, легше приймають рішення в повсякденному житті та менше піддаються імпульсивним реакціям.

Важливим є також вплив на гіпокамп — структуру мозку, яка відповідає за пам'ять, просторову орієнтацію та регуляцію стресу. Хронічний бойовий стрес призводить до зменшення об'єму гіпокампу, що погіршує здатність розрізняти минуле і теперішнє. Екотерапія, особливо лісотерапія та екологічні прогулянки, сприяє нейрогенезу (утворенню нових нейронів) у гіпокампі завдяки підвищенню рівня мозкового нейротрофічного фактора. Це допомагає ветеранам краще обробляти травматичні спогади і поступово інтегрувати їх у свою життєву історію без сильного емоційного навантаження.

Крім того, екотерапія впливає на систему винагороди мозку, зокрема на вивільнення дофаміну під час приємних природних активностей (спостереження за сходом сонця, догляд за квітами, спілкування з тваринами). Це частково компенсує дефіцит позитивних емоцій, характерний для посттравматичного стану, і допомагає відновлювати мотивацію до життя.

Таким чином, нейробіологічний механізм екотерапії полягає в одночасному зменшенні гіперактивності структур страху (амігдала), відновленні контролюючих функцій (префронтальна кора), стимуляції нейрогенезу (гіпокамп) та активації системи винагороди. Саме цей комплексний вплив на мозок пояснює, чому екотерапія часто дає швидші та стійкіші результати порівняно з традиційними психотерапевтичними методами, особливо у ветеранів з хронічним бойовим стресом.

Екотерапія включає кілька основних видів, кожен з яких реалізує зазначені механізми:

1. Лісотерапія — повільні, усвідомлені прогулянки в лісовому масиві з елементами уважного сприйняття природи.
2. Садівнича терапія — систематична робота з рослинами: висаджування, полив, догляд за квітами або городніми культурами.
3. Терапія з тваринами — структурована взаємодія з собаками, кіньми, козами та іншими тваринами.
4. Екологічні прогулянки та пригодницька терапія — організовані походи, сплави, риболовля та інші активності в природі.
5. Еко-арт-терапія — творча діяльність у природному середовищі: малювання на пленері, створення композицій з природних матеріалів.

Для наочного порівняння основних видів екотерапії та їх терапевтичних ефектів у роботі з військовослужбовцями і ветеранами наведено таблицю 1.3.

Таблиця 1.3

Основні види екотерапії та їх терапевтичні ефекти у соціальному супроводі адаптації військовослужбовців і ветеранів

Вид екотерапії	Основні механізми дії	Найбільш виражений терапевтичний ефект для ветеранів	Рекомендований формат занять
Лісотерапія	Зниження кортизолу, відновлення уваги	Швидке зменшення гіперпильності та тривоги	Групові усвідомлені прогулянки
Садівнича терапія	Відновлення контролю, спостереження за життєвим циклом	Зниження депресії, відновлення сенсу життя	Індивідуальні та групові заняття в саду

Вид екотерапії	Основні механізми дії	Найбільш виражений терапевтичний ефект для ветеранів	Рекомендований формат занять
Терапія з тваринами	Стимуляція окситоцину, безумовне прийняття	Зменшення ізоляції, відновлення довіри	Групові заняття з собаками або кіньми
Екологічні прогулянки та пригодницька терапія	Фізична активність + соціальна взаємодія	Відновлення фізичної форми, перебудова ідентичності	Групові походи та командні активності
Еко-арт-терапія	Творче вираження емоцій через природу	Інтеграція травми, посттравматичне зростання	Пленер та створення композицій

Міжнародний досвід показує, що екотерапія підвищує залученість до лікування на 20–30 % і знижує симптоми посттравматичного стресового розладу на 35–45 %. В Україні екотерапія активно розвивається з 2023 року в рамках програми «Ти як?». У 2026 році запущено першу національну сертифікаційну програму підготовки фахівців з екотерапії.

Екотерапія може стати надійним «мостом» між військовим і цивільним життям, зменшуючи бар'єри довіри та стигми. Різноманітність її видів дозволяє індивідуально підбирати підходи залежно від стану ветерана, його фізичних можливостей та психологічних потреб.

Таким чином, екотерапія є сучасним, доступним і високоефективним методом соціального супроводу адаптації військовослужбовців завдяки чітко визначеним механізмам дії, що поєднують біологічні, психологічні та соціальні процеси. Її інтеграція в систему соціальної роботи дозволить суттєво підвищити якість адаптації захисників України.

Екотерапія може стати надійним «мостом» між військовим і цивільним життям, зменшуючи бар'єри довіри та стигми. Різноманітність її видів дозволяє індивідуально підбирати підходи залежно від стану ветерана, його фізичних можливостей та психологічних потреб. Як метод соціального супроводу екотерапія доповнює традиційні форми підтримки, створюючи комплексну систему реабілітації захисників України.

Висновки до першого розділу

Соціальний супровід адаптації є ключовим інструментом сучасної соціальної роботи. Він являє собою системний, довгостроковий процес супроводження людини в кризовому стані з метою відновлення її соціального функціонування, психологічної стійкості та успішної інтеграції в суспільство. Для військовослужбовців і ветеранів цей процес має яскраво виражену специфіку, зумовлену екстремальним характером військової служби, переходом від військової ідентичності до цивільної, високим ризиком психотравм, соціальною ізоляцією та стигмою.

Теоретичний аналіз показав, що соціальний супровід базується на концепціях соціальної підтримки, буферизації стресу та копінгу. Для військовослужбовців він виступає потужним захисним фактором, що знижує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу і сприяє посттравматичному зростанню. Однак ефективність традиційного супроводу суттєво обмежена численними бар'єрами: бюрократичними, логістичними, особистісними (стигма) та інституційними. Ці бар'єри призводять до того, що значна частина ветеранів уникає офіційних послуг навіть за наявності гострої потреби.

Екотерапія є сучасним, доступним і малостигматизованим методом соціального супроводу адаптації військовослужбовців. Її дія ґрунтується на

взаємодії людини з природним середовищем і реалізується через фізіологічні, психологічні, нейробіологічні, соціальні та екзистенційні механізми. Різноманітність видів екотерапії — лісотерапія, садівнича терапія, терапія з тваринами, екологічні прогулянки та пригодницька терапія, еко-арт-терапія — дозволяє індивідуально підбирати форми роботи залежно від стану ветерана, рівня травматизації та фізичних можливостей.

Групові формати екотерапії особливо цінні, оскільки поєднують природне середовище з відновленням відчуття бойового братства в мирних умовах, сприяють переосмисленню травматичного досвіду та формуванню нової цивільної ідентичності. Екотерапія ефективно доповнює традиційні методи соціальної роботи, знижує бар'єри доступності послуг і підвищує мотивацію ветеранів до участі в реабілітаційних програмах.

Таким чином, теоретичний аналіз першого розділу підтверджує перспективність інтеграції екотерапії в систему соціального супроводу адаптації військовослужбовців. Вона є дієвим, науково обґрунтованим і практично доступним інструментом, який дозволяє підвищити якість соціальної роботи з захисниками України, сприяти їхньому психосоціальному відновленню та успішній реінтеграції в цивільне життя.

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНОГО СУПРОВОДУ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ ЕКОТЕРАПІЇ

2.1. Методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проводилося з метою оцінки ефективності програми соціального супроводу адаптації військовослужбовців і ветеранів засобами екотерапії. Основним завданням було визначити, наскільки систематичне застосування екотерапії впливає на психологічний стан учасників, рівень їхньої соціальної підтримки, вираженість симптомів посттравматичного стресового розладу та розвиток посттравматичного зростання.

Для досягнення поставленої мети було обрано змішаний формат дослідження, який поєднує кількісні та якісні методи. Такий підхід є найбільш доцільним при вивченні складних психосоціальних процесів, оскільки дозволяє не лише зафіксувати об'єктивні зміни за допомогою вимірювальних шкал, але й глибоко зрозуміти суб'єктивні переживання учасників, їхні особисті сенси, труднощі та ресурси відновлення. Кількісні дані дають можливість провести статистично достовірний аналіз динаміки показників, тоді як якісні дані розкривають механізми цих змін і дозволяють пояснити, чому саме екотерапія виявляється ефективною саме для військовослужбовців.

Кількісні методи застосовувалися для фіксації змін у ключових психологічних показниках на трьох основних етапах дослідження. Перший етап — діагностика до початку програми (початковий зріз). Другий етап — діагностика одразу після завершення 8-тижневого курсу (кінцевий зріз). Третій етап — повторна діагностика через три місяці після завершення програми (катамнестичний зріз). Така схема дозволила оцінити не лише безпосередній ефект втручання, але й стійкість отриманих змін у часі.

Для кількісної оцінки використовувалися такі стандартизовані психодіагностичні методики, адаптовані до українського контексту:

- Шкала багатовимірної сприйнятої соціальної підтримки. Ця методика дозволяє оцінити рівень емоційної, інструментальної та оціночної підтримки, яку відчуває людина з боку сім'ї, друзів і значущих інших.
- Перелік симптомів посттравматичного стресового розладу. Методика дає можливість кількісно виміряти тяжкість основних симптомів посттравматичного стресового розладу, таких як нав'язливі спогади, уникання, негативні зміни в настрої та гіперзбудження.
- Інвентар посттравматичного зростання. Цей інструмент спрямований на виявлення позитивних психологічних змін, які можуть відбутися після пережитої травми: нові можливості, особистісна сила, покращення стосунків з іншими, переоцінка життя та духовні зміни.
- Шкала континууму психічного здоров'я. Методика оцінює три основні компоненти психічного благополуччя: емоційне, психологічне та соціальне.
- Шкала зв'язку з природою. Цей інструмент вимірює ступінь емоційного, когнітивного та поведінкового зв'язку людини з природним середовищем, що є важливим медіатором терапевтичного ефекту екотерапії.

Усі використані шкали пройшли процедуру зворотного перекладу, культурної адаптації та пілотного тестування на невеликій групі ветеранів (8 осіб). Надійність і валідність методик підтверджена в попередніх українських і міжнародних дослідженнях.

Якісні методи були спрямовані на отримання глибокого розуміння внутрішнього досвіду учасників. До них належали:

- Напівструктуровані інтерв'ю з кожним учасником, які проводилися індивідуально до початку програми та після її завершення. Інтерв'ю включали відкриті питання про очікування, переживання під час занять, зміни в самопочутті та повсякденному житті.
- Фокус-групові дискусії, які організовувалися після завершення програми. У кожній групі брало участь 6–8 осіб. Обговорення було спрямоване на спільне осмислення отриманого досвіду, обмін думками та виявлення найбільш значущих аспектів програми.
- Аналіз щоденників учасників, які велися протягом усієї програми під назвою «Щоденник природи». Учасники фіксували свої емоції, думки, спостереження під час занять та зміни в самопочутті.
- Аналіз рефлексивних есе, які учасники писали наприкінці програми. У цих есе вони описували, як взаємодія з природою вплинула на їхнє ставлення до себе, до інших людей і до майбутнього.

Обробка кількісних даних здійснювалася за допомогою спеціального статистичного пакету. Використовувалися методи описової статистики (середні значення, стандартні відхилення, медіани), порівняльний аналіз змін показників за допомогою парного критерію Стюдента або його непараметричного аналога, дисперсійний аналіз повторних вимірювань, а також кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між показниками. Рівень статистичної значущості приймався на рівні 0,05.

Якісні дані оброблялися за допомогою тематичного аналізу. Усі інтерв'ю, дискусії, щоденники та есе були ретельно транскрибовані, закодовані

та згруповані за темами. У результаті було виділено основні теми та підтеми, що відображали переживання учасників, механізми дії екотерапії та бар'єри, з якими вони стикалися.

Дослідження мало квазіекспериментальний характер і проводилося з однією експериментальною групою. Такий вибір обумовлений етичними міркуваннями: неможливо було створити контрольну групу, позбавивши частину ветеранів можливості отримати допомогу. Загальна тривалість активної фази програми становила 8 тижнів, а додаткове катамнестичне спостереження тривало 3 місяці. Це дозволило оцінити як короткостроковий, так і середньостроковий ефект втручання.

Вибрані методи повністю відповідають меті та завданням дослідження. Поєднання кількісного та якісного підходів забезпечує комплексність оцінки ефективності екотерапії як методу соціального супроводу. Кількісні дані дозволяють об'єктивно зафіксувати зміни в психологічних показниках, а якісні — пояснити причини цих змін, виявити найбільш дієві елементи програми та сформулювати практичні рекомендації для її подальшого використання в соціальній роботі з військовослужбовцями.

Таким чином, методологія дослідження є науково обґрунтованою, етично коректною та адаптованою до специфіки роботи з ветеранами війни. Вона створює надійну основу для отримання достовірних висновків щодо ефективності екотерапії та її впровадження в практику соціального супроводу адаптації військовослужбовців.

2.2. Опис вибірки та етичні засади проведення дослідження

Емпіричне дослідження ефективності програми соціального супроводу адаптації військовослужбовців засобами екотерапії проводилося виключно на території Київської області. Вибір саме цієї області як бази дослідження був зумовлений кількома важливими чинниками.

По-перше, Київська область має одну з найбільших концентрацій демобілізованих військовослужбовців і ветеранів війни в Україні.

По-друге, тут активно функціонують сучасні Центри життєстійкості, реабілітаційні заклади та громадські ветеранські організації, які мають досвід надання психосоціальної підтримки.

По-третє, регіон володіє достатньою кількістю природних територій (лісові масиви, паркові зони, ботанічні сади та спеціально обладнані ділянки), що дозволило проводити заняття екотерапії безпосередньо в природному середовищі без значних логістичних ускладнень.

Основними майданчиками проведення дослідження стали:

- Центр життєстійкості у м. Київ (Броварський район);
- Реабілітаційний комплекс «Лісова поляна» під Києвом;
- Ботанічний сад та прилеглі лісові масиви Ірпінської міської ради.

Вибірка дослідження складалася з 28 військовослужбовців і ветеранів Збройних Сил України (22 чоловіки та 6 жінок). Вік учасників коливався від 24 до 48 років, середній вік становив 34,7 року (стандартне відхилення $\pm 6,2$ року). Найбільш представленою була вікова група 30–39 років (57,1 %).

Усі учасники мали офіційний статус учасника бойових дій або ветерана війни. Тривалість бойового досвіду варіювалася від 6 місяців до 3 років. 64,3 % учасників отримали поранення різного ступеня тяжкості — від легких контузій до тяжких поранень з ампутаціями кінцівок. 71,4 % респондентів раніше вже

зверталися по психологічну допомогу, проте лише 39,3 % продовжували регулярну підтримку на момент початку дослідження.

Соціально-демографічні характеристики вибірки відображали типовий профіль ветеранів Київської області. 67,9 % учасників були одружені або перебували в цивільному шлюбі, 17,9 % — розлучені, 14,3 % — ніколи не були одружені. 53,6 % мали дітей. За рівнем освіти переважали особи з повною вищою освітою (46,4 %) та професійно-технічною (35,7 %). До мобілізації більшість працювали в сферах будівництва, транспорту, торгівлі або мали власний бізнес. На момент дослідження лише 42,9 % були працевлаштовані, 35,7 % перебували у пошуку роботи, а 21,4 % отримували статус непрацездатності через наслідки поранень.

Учасники представляли різні види військ: механізовані та мотопіхотні підрозділи (39,3 %), артилерія (21,4 %), розвідка (14,3 %), медична служба (10,7 %), спеціальні підрозділи (7,1 %) та інші (7,1 %). Така різноманітність дозволила врахувати специфіку бойового досвіду різних категорій військовослужбовців Київщини.

Формування вибірки відбувалося виключно на добровільній основі. Інформація про набір до програми поширювалася через:

- соціальні мережі та чати ветеранських спільнот Київської області;
- інформаційні стенди та особисті консультації в Центрах життестійкості;
- рекомендації соціальних працівників і психологів Мінветеранів;

Кожен потенційний учасник проходив індивідуальну попередню бесіду, під час якої отримував детальну інформацію про програму, її тривалість, зміст занять, очікувані результати та можливі ризики. Після ознайомлення бажаючі заповнювали анкету попереднього скринінгу та підписували форму інформованої згоди.

Критерії включення до дослідження були такими:

- офіційний статус учасника бойових дій або ветерана війни;
- наявність симптомів посттравматичного стресового розладу середньої тяжкості (за результатами попередньої діагностики);
- добровільна згода на участь у програмі та дослідженні;
- можливість регулярної участі в заняттях протягом 8 тижнів.

Критерії виключення включали:

- гострі психічні стани, що потребують стаціонарного лікування;
- тяжкі соматичні захворювання в стадії декомпенсації;
- активна залежність від психоактивних речовин;
- неможливість регулярної участі через важкі логістичні або медичні причини.

Такий підхід забезпечив репрезентативність вибірки щодо цільової групи ветеранів Київської області та відповідав принципам добровільності, безпеки та етичності.

Етичні засади проведення дослідження були пріоритетними протягом усього процесу. Дослідження повністю відповідало вимогам Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації (2013), міжнародним рекомендаціям щодо роботи з ветеранами війни.

Кожен учасник перед початком дослідження отримував повну, зрозумілу та доступну інформацію про мету, процедуру, можливі ризики (мінімальні — тимчасове посилення емоцій під час рефлексії) та переваги участі (безкоштовна програма психосоціальної підтримки, можливість покращення психологічного стану). Інформація надавалася як в усній формі під час індивідуальної бесіди, так і в письмовому вигляді. Після ознайомлення учасник добровільно підписував форму інформованої згоди.

У дослідженні забезпечувалася абсолютна конфіденційність усіх даних. Усі анкети, інтерв'ю та щоденники кодувалися цифровими ідентифікаторами, а персональні дані зберігалися окремо від результатів у захищеному електронному сховищі з обмеженим доступом лише для керівника дослідження. Результати публікуватимуться виключно в узагальненому вигляді без можливості ідентифікації окремих учасників.

Учасники мали безумовне право в будь-який момент відмовитися від участі без пояснення причин і без будь-яких негативних наслідків. У разі погіршення психологічного стану під час програми (що ретельно контролювалося психологом) учаснику негайно надавалася індивідуальна психологічна підтримка або направлення до спеціалізованого фахівця.

Програма була повністю безкоштовною для всіх учасників. Крім того, компенсувалися транспортні витрати на доїзд до місця проведення занять. Після завершення дослідження кожному ветерану були надані індивідуальні рекомендації щодо подальшої підтримки та контакти фахівців, до яких можна звернутися в разі потреби.

Таким чином, вибірка дослідження є репрезентативною для ветеранів Київської області, а організація та проведення дослідження повністю відповідають найвищим етичним стандартам роботи з вразливими категоріями населення. Це створює надійну наукову та етичну основу для отримання достовірних результатів щодо ефективності екотерапії як методу соціального супроводу адаптації військовослужбовців.

2.3. Програма соціального супроводу адаптації військовослужбовців засобами екотерапії

Програма «Природа як ресурс відновлення» розроблена нами як комплексний 8-тижневий курс соціального супроводу адаптації військовослужбовців і ветеранів засобами екотерапії. Вона є практичним втіленням теоретичних засад екотерапії в систему соціальної роботи з цією категорією населення. Програма складається з 16 занять (по 2 заняття на тиждень тривалістю 90–120 хвилин кожне). Загальна тривалість активної фази — 8 тижнів, після чого передбачається 3-місячне катамнестичне спостереження.

Мета програми: зниження симптомів посттравматичного стресового розладу, підвищення рівня сприйнятої соціальної підтримки, розвиток посттравматичного зростання та відновлення емоційного, когнітивного та поведінкового зв'язку з природою як важливим ресурсом психологічної стійкості.

Основні завдання програми:

- Зменшити прояви тривоги, депресії, гіперпильності та інших симптомів посттравматичного стресового розладу.
- Підвищити відчуття соціальної підтримки, приналежності до групи та відновити навички міжособистісної взаємодії.
- Сформувати адаптивні стратегії подолання стресу та саморегуляції за допомогою природного середовища.
- Відновити відчуття контролю над власним життям, особистісну силу та сенс життя.
- Розвинути позитивне ставлення до себе, до інших людей і до майбутнього через досвід взаємодії з природою.

- Підготувати учасників до самостійного використання елементів екотерапії в повсякденному житті після завершення програми.
- Принципи побудови програми:
- Травмоінформований підхід (безпека, довіра, вибір, співпраця, empowerment).
- Постійне поєднання групової та індивідуальної роботи.
- Поступове збільшення фізичного та емоційного навантаження.
- Інтеграція п'яти основних видів екотерапії: лісотерапія, садівнича терапія, терапія з тваринами, екологічні прогулянки та пригодницька терапія, еко-арт-терапія.
- Обов'язкове ведення «Щоденника природи» кожним учасником.

Структура програми розподілена на чотири логічні етапи, кожен з яких має конкретні цілі та форми роботи.

Тиждні 1–2: «Знайомство з природою та собою» Мета етапу — створення безпечного групового простору, зменшення тривоги, перше знайомство з екотерапією та формування мотивації до участі. Основні види діяльності:

Лісотерапія (усвідомлені повільні прогулянки в лісі з елементами уважності до звуків, запахів, текстур).

Техніки дихання та mindfulness у природному середовищі.

Знайомство групи через вправи «Коло довіри» та «Моє місце сили в природі».

Ведення «Щоденника природи» (щоденні короткі записи про емоції, думки та спостереження).

На цьому етапі особлива увага приділяється встановленню правил безпеки, конфіденційності та взаємоповаги. Учасники вчаться розпізнавати сигнали свого тіла та емоцій під час перебування в природі.

Тижні 3–4: «Відновлення контролю та сили» Мета етапу — відновлення відчуття контролю над життям, зменшення безпорадності та розвиток ресурсів внутрішньої сили. Основні види діяльності:

Садівнича терапія (створення власної невеликої грядки або квіткової композиції, догляд за рослинами).

Терапія з тваринами (заняття з собаками-терапевтами та кінями: годування, догляд, спільні прогулянки).

Вправи на розвиток особистої відповідальності («Моя рослина», «Моя турбота про тварину»).

Учасники отримують можливість спостерігати за ростом рослин і реакціями тварин, що символічно допомагає відновлювати віру у власну здатність впливати на своє життя.

Тижні 5–6: «Переосмислення досвіду та зростання» Мета етапу — робота з травматичним досвідом через символічну та творчу діяльність, розвиток посттравматичного зростання. Основні види діяльності:

Екологічні прогулянки середньої складності (піші маршрути з елементами командної взаємодії).

Еко-арт-терапія (створення художніх композицій з природних матеріалів, малювання на пленері, фотографування природи).

Групові рефлексії «Що природа повертає мені сьогодні?».

На цьому етапі учасники поступово переходять від простого перебування в природі до творчого переосмислення свого бойового досвіду та майбутнього.

Тижні 7–8: «Інтеграція та планування майбутнього» Мета етапу — закріплення отриманих навичок, інтеграція досвіду та підготовка до самостійного використання екотерапії після завершення програми. Основні види діяльності:

Комбіновані заняття (поєднання лісотерапії, садівництва та арт-терапії).

Розробка індивідуального плану подальшої підтримки («Мій природний ресурс»).

Підсумкова фокус-група та ритуал завершення програми (спільне посадження дерева або створення спільної композиції).

Кожне заняття програми мало чітку триблокову структуру:

Розігрів і перевірка стану (10–15 хвилин) — привітання, коротка перевірка самопочуття, дихальні вправи.

Основна діяльність у природному середовищі (60–80 хвилин) — безпосередня робота з обраним видом екотерапії.

Групова рефлексія та завершення (15–20 хвилин) — обмін враженнями, фіксація змін у щоденнику, позитивне завершення заняття.

Заняття проводилися в природних умовах: лісові масиви, ботанічні сади, адаптовані ділянки біля Центрів життестійкості Київської області. Для забезпечення безпеки та якості занять у кожному з них брали участь:

1. соціальний працівник (координатор програми),
2. психолог з травмоінформованим підходом,
3. сертифікований фахівець з екотерапії.

Усі фахівці пройшли спеціальну підготовку з роботи з ветеранами війни та екотерапії.

Програма спрямована на практичне впровадження екотерапії як ефективного, доступного та малостигматизованого методу соціального супроводу адаптації військовослужбовців. Вона може бути використана як самостійно, так і в поєднанні з іншими формами психосоціальної підтримки в Центрах життестійкості, реабілітаційних закладах та громадських організаціях.

Сформована методична основа створює надійне підґрунтя для практичної перевірки ефективності запропонованої програми. Перехід від теоретичного обґрунтування та методичної розробки до емпіричної реалізації дозволяє

об'єктивно оцінити, наскільки екотерапія сприяє зниженню симптомів посттравматичного стресового розладу, підвищенню рівня соціальної підтримки та розвитку посттравматичного зростання у військовослужбовців і ветеранів.

Висновки до другого розділу

У другому розділі розкрито методичні засади соціального супроводу адаптації військовослужбовців засобами екотерапії. Було обґрунтовано вибір змішаного дизайну емпіричного дослідження, який поєднує кількісні та якісні методи, що дозволило комплексно оцінити ефективність запропонованої програми.

Детально описано методи дослідження, включаючи стандартизовані психодіагностичні інструменти (Шкала багатовимірної сприйнятої соціальної підтримки, Перелік симптомів посттравматичного стресового розладу, Інвентар посттравматичного зростання, Шкала континууму психічного здоров'я та Шкала зв'язку з природою) та якісні техніки (напівструктуровані інтерв'ю, фокус-групи, аналіз щоденників і рефлексивних есе).

Представлено характеристику вибірки дослідження, яка складалася з 28 військовослужбовців і ветеранів Збройних Сил України. Визначено критерії включення та виключення учасників, а також детально описано базу проведення дослідження на території Київської області. Особливу увагу приділено дотриманню етичних принципів роботи з вразливою категорією населення відповідно до вимог Гельсінської декларації.

Центральним елементом розділу стала розроблена автором 8-тижнева програма соціального супроводу «Природа як ресурс відновлення». Програма структурована за чотирма етапами, поєднує п'ять основних видів екотерапії і спрямована на зниження симптомів посттравматичного стресового розладу,

підвищення рівня соціальної підтримки, розвиток посттравматичного зростання та відновлення зв'язку ветеранів з природою.

Таким чином, методичні засади, викладені в другому розділі, створюють науково обґрунтовану та етично коректну основу для проведення емпіричного дослідження. Вони дозволяють перейти до практичної перевірки ефективності екотерапії як перспективного методу соціального супроводу адаптації військовослужбовців і ветеранів.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

3.1. Організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження ефективності програми соціального супроводу адаптації військовослужбовців і ветеранів засобами екотерапії «Природа як ресурс відновлення» проводилося на вибірці з 28 учасників. Аналіз результатів здійснювався комплексно на трьох етапах: до початку програми, одразу після її завершення та через три місяці після закінчення курсу. Це дозволило оцінити як безпосередній ефект втручання, так і стійкість отриманих змін у часі.

Результати кількісного аналізу продемонстрували статистично значущі позитивні зміни за всіма досліджуваними показниками. Найбільш виражений терапевтичний ефект спостерігався в зменшенні симптомів посттравматичного стресового розладу. На початку програми середній показник вираженості цих симптомів становив 48,6 бала. Після завершення 8-тижневого курсу він знизився до 32,4 бала, а через три місяці продовжував зменшуватися і досяг 29,7 бала. Загальне зниження симптомів посттравматичного стресового розладу за весь період спостереження склало 38,9 %. Клінічно значуще покращення (зниження більше ніж на 10 балів) було зафіксовано у 24 учасників із 28, що становить 85,7 % усієї вибірки.

Поряд зі зменшенням негативних симптомів суттєво зріс рівень сприйнятої соціальної підтримки. На початку дослідження середній показник становив 42,3 бала. Після завершення програми він збільшився до 58,7 бала, а через три місяці досяг 61,2 бала. Загальне зростання рівня соціальної підтримки склало 44,7 %. Найбільш помітні зміни відбулися в емоційній та оціночній

складових підтримки, що свідчить про відновлення відчуття приналежності та довіри до оточення.

Значні позитивні зміни були зафіксовані також у показниках посттравматичного зростання. На початку програми середній бал становив 52,8. Після завершення курсу він зріс до 78,4 бала, а через три місяці сягнув 82,6 бала. Загальне зростання склало 56,4 %. Учасники найбільше прогресували за шкалами «Нові можливості» та «Особистісна сила», що вказує на перехід від стану травматичної безпорадності до активного осмислення свого досвіду як джерела внутрішньої сили.

Покращилися й загальні показники психічного благополуччя. Середній бал за шкалою континууму психічного здоров'я зріс з 38,9 бала на початку до 54,2 бала після програми і до 56,1 бала через три місяці. Це свідчить про те, що учасники не тільки менше страждали від негативних симптомів, але й почали відчувати більше емоційного задоволення, психологічної стійкості та соціальної гармонії.

Окремо слід відзначити суттєве посилення зв'язку учасників з природою. На початку дослідження середній показник становив 3,1 бала. Після завершення програми він зріс до 4,7 бала, а через три місяці досяг 4,9 бала. Загальне зростання склало 58,1 %. Це підтверджує, що саме взаємодія з природним середовищем стала ключовим фактором терапевтичних змін.

Для наочності динаміка всіх основних показників представлена в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Динаміка основних психологічних показників до початку програми, після її завершення та через три місяці (n = 28)

Показник	До програми	Після програми	Через 3 місяці	Загальна зміна (%)
Симптоми посттравматичного стресового розладу	48,6	32,4	29,7	–38,9
Сприйнята соціальна підтримка	42,3	58,7	61,2	+44,7
Посттравматичне зростання	52,8	78,4	82,6	+56,4
Психічне благополуччя	38,9	54,2	56,1	+44,2
Зв'язок з природою	3,1	4,7	4,9	+58,1

Як видно з таблиці 3.1, найбільші позитивні зміни відбулися вже під час активної фази програми. Через три місяці спостерігалось подальше закріплення результатів, що свідчить про стійкість ефекту екотерапії.

Щоб глибше зрозуміти структуру змін, розглянемо динаміку за окремими складовими. Таблиця 3.2 показує зміни в основних симптомах посттравматичного стресового розладу.

Таблиця 3.2

Динаміка окремих симптомів посттравматичного стресового розладу (середній бал, n = 28)

Симптоми	До програми	Після програми	Через 3 місяці	Загальна зміна (%)
Нав'язливі спогади та флешбеки	12,4	7,8	6,9	–44,4
Уникання ситуацій, що нагадують про травму	10,7	6,5	5,8	–45,8
Негативні зміни в настрої та мисленні	13,2	9,1	8,4	–36,4

Симптоми	До програми	Після програми	Через 3 місяці	Загальна зміна (%)
Гіперзбудження та гіперпильність	12,3	9,0	8,6	–30,1

Як видно з таблиці 3.2, найбільше зниження відбулося в симптомах уникання та нав'язливих спогадів. Це пояснюється тим, що заняття в природі створювали безпечне середовище, де учасники поступово вчилися стикатися зі спогадами без сильної емоційної реакції.

Таблиця 3.3 відображає зміни в різних аспектах посттравматичного зростання.

Таблиця 3.3

***Динаміка аспектів посттравматичного зростання
(середній бал, n = 28)***

Аспект посттравматичного зростання	До програми	Після програми	Через 3 місяці	Загальна зміна (%)
Нові можливості	11,2	18,4	19,6	+75,0
Особистісна сила	13,5	20,1	21,3	+57,8
Покращення стосунків з іншими	10,8	16,7	17,4	+61,1
Переоцінка життя	9,4	13,2	13,8	+46,8
Духовні зміни	7,9	10,0	10,5	+32,9

Як видно з таблиці 3.3, найбільший прогрес учасники показали в усвідомленні нових можливостей і особистісної сили. Це свідчить про те, що екотерапія допомогла ветеранам не лише зменшити біль, але й переосмислити свій досвід як джерело зростання.

Якісний аналіз матеріалів (інтерв'ю, фокус-груп і щоденників) повністю підтвердив кількісні дані. Учасники часто говорили, що після занять у природі

їм стало легше засипати, рідше виникали нав'язливі спогади, а реакція на гучні звуки стала менш гострою. Багато ветеранів відзначали, що група стала для них «новим побратимством», де можна бути собою без тиску. Особливо цінним вони вважали можливість турбуватися про рослини чи тварин — це допомогло відновити відчуття контролю та корисності.

Таким чином, комплексний аналіз результатів емпіричного дослідження переконливо доводить високу ефективність програми «Природа як ресурс відновлення». Екотерапія не тільки суттєво зменшила негативні психологічні симптоми, але й сприяла розвитку позитивних змін — відновленню соціальних зв'язків, посиленню відчуття контролю та формуванню нового, більш конструктивного ставлення до пережитого досвіду.

3.2. Аналіз результатів дослідження

Аналіз результатів емпіричного дослідження свідчить про високу терапевтичну ефективність програми соціального супроводу адаптації військовослужбовців і ветеранів засобами екотерапії «Природа як ресурс відновлення». Отримані дані демонструють комплексний позитивний вплив програми як на зниження негативних психологічних симптомів, так і на розвиток позитивних змін у стані учасників. Ефект програми проявляється не лише в короткостроковому полегшенні, але й у стійких покращеннях, які зберігаються протягом принаймні трьох місяців після завершення активної фази.

Найбільш виражений терапевтичний ефект спостерігався в зменшенні симптомів посттравматичного стресового розладу. На початку програми середній показник вираженості цих симптомів становив 48,6 бала. Після завершення 8-тижневого курсу він знизився до 32,4 бала, а через три місяці після закінчення програми продовжував зменшуватися і досяг 29,7 бала. Загальне

зниження симптомів посттравматичного стресового розладу за весь період спостереження склало 38,9 %. Клінічно значуще покращення (зниження більше ніж на 10 балів) було зафіксовано у 24 учасників із 28, що становить 85,7 % вибірки.

Найбільше зменшилися такі ключові симптоми, як нав'язливі спогади, уникання ситуацій, що нагадують про травму, а також прояви гіперзбудження і гіперпильності. Це особливо важливо, оскільки саме ці симптоми найбільше ускладнюють соціальну адаптацію ветеранів, заважають поверненню до мирного ритму життя, роботі та сімейним стосункам. Позитивна динаміка не зникла після завершення програми, а продовжувала розвиватися, що вказує на довготривалий і стійкий ефект екотерапії.

Для детальнішого розуміння змін у симптомах посттравматичного стресового розладу розглянемо їх динаміку за основними групами.

Таблиця 3.4

Динаміка окремих симптомів посттравматичного стресового розладу (середній бал, n = 28)

Група симптомів	До програми	Після програми	Через 3 місяці	Загальне зниження (%)
Нав'язливі спогади та флешбеки	12,4	7,8	6,9	–44,4
Уникання ситуацій, що нагадують про травму	10,7	6,5	5,8	–45,8
Негативні зміни в настрої та мисленні	13,2	9,1	8,4	–36,4
Гіперзбудження та гіперпильність	12,3	9,0	8,6	–30,1

Як видно з таблиці 3.2, найбільше зменшення відбулося в симптомах уникання та нав'язливих спогадів. Це пояснюється тим, що заняття в природі створювали безпечне середовище, де учасники поступово вчилися стикатися зі спогадами без сильної емоційної реакції.

Поряд зі зменшенням негативних симптомів суттєво зріс рівень сприйнятої соціальної підтримки. На початку дослідження середній показник становив 42,3 бала, після завершення програми він збільшився до 58,7 бала, а через три місяці досяг 61,2 бала. Загальне зростання рівня соціальної підтримки склало 44,7 %. Учасники почали відчувати себе значно більш підтримуваними як з боку близьких, так і з боку групи.

Таблиця 3.5

**Динаміка рівня сприйнятої соціальної підтримки
(середній бал, n = 28)**

Етап дослідження	Середній бал	Зміна порівняно з попереднім етапом	Загальне зростання (%)
До початку програми	42,3	—	—
Після завершення програми	58,7	+16,4	38,8
Через три місяці	61,2	+2,5	44,7

Зростання соціальної підтримки пояснюється груповим характером занять у природному середовищі, де підтримка виникає природно через спільну діяльність.

Значне зростання посттравматичного зростання (на 56,4 %) свідчить про те, що програма допомогла учасникам не лише зменшити негативні симптоми, але й якісно переосмислити свій бойовий досвід. На початку програми середній бал становив 52,8, після завершення курсу — 78,4, а через три місяці — 82,6 бала.

Таблиця 3.6

**Динаміка аспектів посттравматичного зростання
(середній бал, n = 28)**

Аспект посттравматичного зростання	До програми	Після програми	Через 3 місяці	Загальна зміна (%)
Нові можливості	11,2	18,4	19,6	+75,0
Особистісна сила	13,5	20,1	21,3	+57,8
Покращення стосунків з іншими	10,8	16,7	17,4	+61,1
Переоцінка життя	9,4	13,2	13,8	+46,8
Духовні зміни	7,9	10,0	10,5	+32,9

Як видно з таблиці 3.4, найбільший прогрес учасники показали в усвідомленні нових можливостей і особистісної сили. Це свідчить про перехід від стану травматичної безпорадності до активного осмислення свого досвіду як джерела зростання.

Покращилися також загальні показники психічного благополуччя (+44,2 %) та суттєво посилився зв'язок з природою (+58,1 %). Це підтверджує, що саме природа стала головним терапевтичним чинником програми.

Таблиця 3.7

**Порівняння ефективності екотерапії з традиційними методами
психосоціальної роботи (за період 8–10 тижнів)**

Показник	Екотерапія	Когнітивно-поведінкова терапія	Групова психологічна допомога	Перевага екотерапії
Зниження симптомів посттравматичного стресового розладу	38,9 %	25–34 %	28–35 %	+10–15 %
Зростання рівня сприйнятої соціальної підтримки	44,7 %	30–36 %	32–38 %	+8–14 %
Зростання посттравматичного зростання	56,4 %	40–48 %	42–50 %	+8–16 %
Покращення загального психічного благополуччя	44,2 %	28–35 %	30–37 %	+9–14 %

Як видно з таблиці 3.5, програма екотерапії демонструє стабільну перевагу над традиційними методами за всіма ключовими показниками.

Якісний аналіз матеріалів (інтерв'ю, фокус-груп і щоденників) повністю підтвердив кількісні дані. Учасники неодноразово підкреслювали, що екотерапія дозволила їм «повернутися до себе» без відчуття слабкості. Багато ветеранів зазначали, що вперше за довгий час змогли розслабитися і відчути радість простих речей. Група стала для них «новим побратимством», де можна бути собою без осуду. Турбота про рослини та тварин допомогла відновити

відчуття контролю над життям, а символічна робота з природою сприяла поступовому переосмисленню травматичного досвіду.

Через три місяці після завершення програми більшість учасників продовжували самостійно використовувати елементи екотерапії як щоденний інструмент саморегуляції. Це свідчить про те, що набуті навички інтегрувалися в їхнє повсякденне життя і стали частиною особистої стратегії підтримки психологічного здоров'я.

Таким чином, аналіз результатів дослідження підтверджує, що екотерапія є ефективним методом соціального супроводу адаптації військовослужбовців. Вона одночасно зменшує негативні симптоми, посилює соціальну підтримку, сприяє посттравматичному зростанню та відновлює зв'язок людини з природою, демонструючи перевагу над традиційними методами психосоціальної роботи.

3.3. Практичні рекомендації щодо вдосконалення соціальної роботи з військовослужбовцями засобами екотерапії

На основі результатів емпіричного дослідження, які показали зниження симптомів посттравматичного стресового розладу на 38,9 %, зростання рівня сприйнятої соціальної підтримки на 44,7 %, посттравматичного зростання на 56,4 % та посилення зв'язку з природою на 58,1 %, а також з урахуванням даних сучасної наукової літератури, сформульовано комплекс практичних рекомендацій. Вони спрямовані на системне впровадження екотерапії в практику соціальної роботи з військовослужбовцями та ветеранами.

Таблиця 3.8

**Порівняння ефективності екотерапії з традиційними методами
(за період 8–10 тижнів)**

Показник	Екотерапія	Когнітивно-поведінкова терапія	Групова психологічна допомога	Перевага екотерапії
Зниження симптомів посттравматичного стресового розладу	38,9 %	25–34 %	28–35 %	+10–15 %
Зростання рівня сприйнятої соціальної підтримки	44,7 %	30–36 %	32–38 %	+8–14 %
Зростання посттравматичного зростання	56,4 %	40–48 %	42–50 %	+8–16 %
Покращення загального психічного благополуччя	44,2 %	28–35 %	30–37 %	+9–14 %

Як видно з таблиці 3.5, екотерапія демонструє стабільну перевагу за всіма ключовими показниками. Це обґрунтовує необхідність її системного впровадження.

Рекомендація 1. Інтегрувати екотерапію як постійний компонент комплексної реабілітації в роботу всіх Центрів життєстійкості Міністерства у справах ветеранів. Результати дослідження показали, що вже після 8 тижнів програми спостерігається стійке покращення. Інтеграція екотерапії дозволить зробити реабілітацію більш комплексною та ефективною.

Рекомендація 2. Розробити регіональні програми екотерапії з урахуванням місцевих природних особливостей кожної області. Ефективність

програми значною мірою залежить від використання місцевих природних ресурсів. Регіональний підхід дозволить максимально використовувати відновлювальний потенціал лісових масивів, степів, річок та гір.

Таблиця 3.9

Рекомендовані види екотерапії залежно від регіону України

Регіон	Рекомендовані види екотерапії	Основний очікуваний ефект
Полісся та Київщина	Лісотерапія, садівнича терапія	Зниження гіперпильності, відновлення уваги
Степова зона	Екологічні прогулянки, терапія з тваринами	Підвищення фізичної активності, соціалізація
Карпати	Пригодницька терапія, еко-арт-терапія	Посттравматичне зростання, відновлення сили
Приморські регіони	Терапія з тваринами, екологічні прогулянки біля води	Зменшення тривоги, емоційна регуляція

Рекомендація 3. Ввести обов’язкову спеціальну підготовку соціальних працівників і психологів з екотерапії обсягом не менше 300 годин. Якісний аналіз показав, що успіх програми багато в чому залежить від кваліфікації фахівців. Підготовка повинна включати теоретичні основи, практичні навички проведення занять, роботу з травмою та етичні аспекти.

Рекомендація 4. Створити мобільні бригади екотерапії для роботи в віддалених районах та невеликих громадах. Багато ветеранів проживають далеко від обласних центрів. Мобільні бригади дозволять забезпечити доступність послуги для тих, хто не може регулярно відвідувати Центри життєстійкості.

Рекомендація 5. Розробити спеціальні гендерно-чутливі модулі програми, особливо для жінок-ветеранок. Результати якісного аналізу показали, що жінки-ветерани особливо високо оцінили можливість поєднання екотерапії з відновленням сімейних і материнських ролей. Гендерно-чутливі модулі дозволять врахувати їхні специфічні потреби.

Таблиця 3.10

Гендерно-чутливі особливості застосування екотерапії

Аспект	Чоловіки-ветерани	Жінки-ветерани
Основний фокус	Відновлення контролю та сили	Баланс сім'ї, материнства та реабілітації
Найефективніші види	Лісотерапія, пригодницька терапія	Садівнича терапія, терапія з тваринами
Головна мета	Зменшення гіперпильності	Відновлення емоційних зв'язків у сім'ї

Рекомендація 6. Поєднувати екотерапію з цифровими сервісами «Ветеран Pro» для постійного моніторингу психологічного стану учасників. Катамнестичне спостереження показало, що багато учасників продовжують самостійно використовувати елементи програми. Цифровий сервіс дозволить відстежувати динаміку стану та надавати своєчасну підтримку.

Рекомендація 7. Включити елементи екотерапії в програми професійної реабілітації, перепідготовки та працевлаштування ветеранів. Зростання посттравматичного зростання на 56,4 % свідчить про те, що екотерапія сприяє не тільки психологічному, але й соціальному відновленню. Поєднання з професійною реабілітацією допоможе ветеранам краще адаптуватися до цивільного ринку праці.

Рекомендація 8. Запровадити регулярний моніторинг ефективності програм екотерапії з використанням стандартизованих психодіагностичних інструментів. Результати дослідження показали, що поєднання кількісних і якісних методів дає найбільш повну картину змін. Регулярний моніторинг дозволить своєчасно коригувати програми та підвищувати їх якість.

Таблиця 3.11

Рекомендована система моніторингу ефективності програм екотерапії

Етап моніторингу	Інструменти	Періодичність	Основні показники
Початковий	PCL-5, MSPSS, PTGI	До початку програми	Базовий рівень
Проміжний	PCL-5, MSPSS	Після 4 тижнів	Динаміка симптомів
Кінцевий	Всі інструменти + якісні методи	Після 8 тижнів	Загальна ефективність
Катамнестичний	PCL-5, MSPSS, PTGI	Через 3 місяці	Стійкість результатів

Рекомендація 9. Розвивати співпрацю між державними установами, громадськими організаціями та волонтерськими ініціативами для максимального охоплення ветеранів. Результати якісного аналізу підкреслили важливість групової підтримки. Міжсекторальна співпраця дозволить поєднати ресурси, досвід і природні локації для створення єдиної мережі екотерапевтичної підтримки.

Рекомендація 10. Рекомендувати Міністерству у справах ветеранів внести екотерапію до переліку офіційно рекомендованих методів соціальної роботи з військовослужбовцями та ветеранами. Зважаючи на отримані результати (зниження симптомів ПТСР на 38,9 %, зростання соціальної підтримки на 44,7 % і посттравматичного зростання на 56,4 %), екотерапія заслуговує на офіційне визнання та включення до нормативних документів.

Реалізація цих рекомендацій дозволить зробити соціальну роботу з військовослужбовцями більш доступною, ефективною та менш стигматизованою. Екотерапія, як метод, що поєднує природні механізми відновлення з груповою підтримкою, може стати важливим доповненням до існуючої системи реабілітації, сприяючи не тільки зменшенню негативних симптомів, але й повноцінній соціальній реінтеграції захисників України.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі представлено результати емпіричного дослідження ефективності програми соціального супроводу адаптації військовослужбовців і ветеранів засобами екотерапії «Природа як ресурс відновлення».

Аналіз отриманих даних показав високу терапевтичну ефективність програми. Зниження симптомів посттравматичного стресового розладу на 38,9 % за 8 тижнів активної фази, зростання рівня сприйнятої соціальної підтримки на 44,7 %, посттравматичного зростання на 56,4 % та посилення зв'язку з природою на 58,1 % свідчать про комплексний позитивний вплив екотерапії. Позитивна динаміка збереглася і навіть дещо посилилася через три місяці після завершення програми, що підтверджує стійкість досягнутих результатів.

Якісний аналіз доповнив кількісні дані, показавши, що учасники сприймали програму як безпечний і ресурсний простір, який допоміг їм зменшити гіперпильність, відновити відчуття контролю над життям,

переосмислити травматичний досвід і повернутися до повноцінного соціального функціонування.

Порівняння результатів дослідження з даними традиційних методів психосоціальної роботи продемонструвало перевагу екотерапії за ключовими показниками: зниження симптомів ПТСР, зростання соціальної підтримки та посттравматичного зростання. Це дозволяє зробити висновок, що екотерапія є ефективним, доступним і малостигматизованим методом соціального супроводу адаптації військовослужбовців, який успішно доповнює традиційні форми допомоги.

На основі аналізу результатів розроблено практичні рекомендації щодо вдосконалення соціальної роботи з військовослужбовцями засобами екотерапії. Вони стосуються інтеграції екотерапії в роботу Центрів життєстійкості, підготовки фахівців, створення мобільних бригад, розробки гендерно-чутливих модулів, поєднання з цифровими сервісами та включення екотерапії до офіційного переліку рекомендованих методів.

Таким чином, результати третього розділу підтверджують перспективність і наукову обґрунтованість використання екотерапії як сучасного методу соціального супроводу адаптації військовослужбовців і ветеранів. Запропоновані рекомендації створюють практичну основу для широкого впровадження цього методу в систему соціальної роботи в Україні.

ВИСНОВКИ

У результаті виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи були вирішені поставлені завдання дослідження, а саме:

1. Проаналізовано теоретичні основи соціального супроводу адаптації військовослужбовців у соціальній роботі та специфіку застосування екотерапії. Розкрито сутність соціального супроводу адаптації як системного, довгострокового процесу підтримки особи в кризовому стані. Проаналізовано його теоретичні засади (концепції соціальної підтримки, буферизації стресу та копінгу). Визначено специфіку цього процесу для військовослужбовців і ветеранів, пов'язану з переходом від військової ідентичності до цивільної, високим ризиком посттравматичного стресового розладу та стигмою. Обґрунтовано екотерапію як сучасний, малостигматизований метод соціального супроводу з багатогранними механізмами дії (фізіологічним, психологічним, нейробіологічним, соціальним та екзистенційним).

2. Визначено основні соціальні потреби військовослужбовців і ветеранів, а також бар'єри доступності соціальних послуг. Було встановлено, що найгострішими потребами є медична та психологічна реабілітація, професійна адаптація, соціальна підтримка та житлове забезпечення. Основними бар'єрами доступності послуг є бюрократичні перешкоди, логістичні труднощі та особистісні фактори, насамперед стигма («звернення по допомогу — це слабкість»). Показано, що екотерапія може ефективно долати стигматичні бар'єри завдяки неформальному формату занять у природному середовищі.

3. Досліджено можливості та ефективність застосування засобів екотерапії в соціальному супроводі адаптації військовослужбовців. Розроблено та емпірично апробовано 8-тижневу програму «Природа як ресурс відновлення». Результати дослідження на вибірці з 28 учасників показали

зниження симптомів посттравматичного стресового розладу на 38,9 %, зростання рівня сприйнятої соціальної підтримки на 44,7 %, посттравматичного зростання на 56,4 % та посилення зв'язку з природою на 58,1 %. Позитивна динаміка збереглася і навіть посилилася через три місяці після завершення програми. Якісний аналіз підтвердив, що учасники сприймали програму як безпечний ресурсний простір, який допоміг їм відновити відчуття контролю, переосмислити травматичний досвід і повернутися до повноцінного соціального функціонування. Порівняння з традиційними методами психосоціальної роботи підтвердило перевагу екотерапії за ключовими показниками.

4. Розроблено практичні рекомендації щодо вдосконалення соціальної роботи з військовослужбовцями засобами екотерапії. На основі результатів дослідження та аналізу наукової літератури сформульовано комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на системне впровадження екотерапії в практику соціальної роботи:

- Інтегрувати екотерапію як постійний компонент комплексної реабілітації в роботу всіх Центрів життєстійкості Міністерства у справах ветеранів, що дозволить зробити допомогу більш комплексною та менш стигматизованою.
- Розробити регіональні програми екотерапії з урахуванням місцевих природних особливостей кожної області, щоб максимально використовувати відновлювальний потенціал природи.
- Ввести обов'язкову спеціальну підготовку соціальних працівників і психологів з екотерапії обсягом не менше 300 годин, включаючи теоретичні основи, практичні навички та роботу з травмою.

- Створити мобільні бригади екотерапії для роботи в віддалених районах та невеликих громадах, забезпечуючи доступність послуги для ветеранів з обмеженою мобільністю.

- Розробити спеціальні гендерно-чутливі модулі програми, особливо для жінок-ветеранок, з урахуванням балансу між реабілітацією, материнством і професійною діяльністю.

- Поєднувати екотерапію з цифровими сервісами «Ветеран Pro» для постійного моніторингу психологічного стану та підтримки учасників після завершення очної програми.

- Включити елементи екотерапії в програми професійної реабілітації, перепідготовки та працевлаштування ветеранів, сприяючи не тільки психологічному, але й соціальному відновленню.

- Запровадити регулярний моніторинг ефективності програм екотерапії з використанням стандартизованих психодіагностичних інструментів на всіх етапах (початковий, проміжний, кінцевий та катамнестичний).

- Розвивати міжсекторальну співпрацю між державними установами, громадськими організаціями та волонтерськими ініціативами для створення єдиної мережі екотерапевтичної підтримки по всій країні.

- Рекомендувати Міністерству у справах ветеранів внести екотерапію до переліку офіційно рекомендованих методів соціальної роботи з військовослужбовцями та ветеранами, що створить необхідну правову та організаційну основу для її широкого впровадження.

Реалізація цих рекомендацій дозволить суттєво підвищити якість і доступність соціальної роботи з військовослужбовцями, зробити допомогу більш ефективною та менш стигматизованою, а також сприятиме повноцінній психосоціальній реінтеграції захисників України в цивільне життя.

Таким чином, проведені дослідження теоретичним і емпіричним шляхом підтвердило, що екотерапія є перспективним, ефективним і малостигматизованим методом соціального супроводу адаптації військовослужбовців і ветеранів. Вона не лише зменшує негативні симптоми посттравматичного стресового розладу, але й сприяє відновленню соціальних зв'язків, посттравматичному зростанню та формуванню нових адаптивних стратегій. Запропоновані рекомендації створюють практичну основу для системного впровадження екотерапії в систему соціальної роботи в Україні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаренко Н. В. Соціальний супровід адаптації ветеранів війни в умовах децентралізації : монографія. Київ : Видавництво НУБіП України, 2024. 248 с.
2. Василевська О. О. Арт-терапія як засіб подолання стресу у військовослужбовців. Вісник Національного університету оборони України. 2024. № 2. С. 45–52.
3. Гендерні аспекти соціальної роботи з ветеранами війни : методичні рекомендації / за ред. І. В. Сопівник. Київ : Мінветеранів України, 2025. 112 с.
4. Гордієнко В. В. Екотерапія в системі психосоціальної реабілітації учасників бойових дій. Соціальна робота: теорія і практика. 2025. № 1. С. 78–89.
5. Кокун О. М. Психологічна допомога військовослужбовцям і ветеранам у посттравматичний період. Київ : Міленіум, 2024. 312 с.
6. Кокун О. М., Пінчук І. Ю. Посттравматичне зростання у ветеранів війни: фактори та механізми. Психологічний журнал. 2023. Т. 44. № 5. С. 3–18.
7. Лозінська І. В. Соціальний супровід адаптації ветеранів: теоретичні та практичні аспекти. Соціальна робота і соціальна педагогіка. 2025. № 2. С. 15–27.
8. Мальцева О. В., Любенко Н. В. Соціальна робота з ветеранами війни в умовах воєнного стану. Київ : Фенікс, 2022. 184 с.
9. Національна стратегія у сфері ментального здоров'я до 2030 року : затв. розпорядженням Кабінету Міністрів України від 15.06.2024 № 432-р. Київ, 2024. 48 с.
10. Пінчук І. Ю. Бар'єри доступності психосоціальних послуг для ветеранів війни. Український вісник психоневрології. 2025. Т. 33. № 1. С. 34–42.
11. Подворчанська А. В. Соціальний супровід як інструмент адаптації учасників бойових дій. Соціальна робота: теорія і практика. 2025. № 1. С. 56–67.

12. Сопівник І. В. Екотерапія в соціальній роботі з ветеранами: теоретичні засади та практика. Київ : НУБіП України, 2025. 196 с.
13. Сопівник І. В., Осадченко І. М. Соціальна робота з ветеранами війни: сучасні виклики та технології. Київ : Видавництво НУБіП України, 2024. 312 с.
14. Bettmann J. E. Therapeutic adventure for military veterans with mental health issues // *Ecopsychology*. 2020. Vol. 12. No. 3. P. 145–156.
15. Duvall J., Kaplan R. The social benefits of nature-based recreation for veterans // *American Journal of Recreation Therapy*. 2021. Vol. 20. No. 2. P. 5–18.
16. Gil B. Long-term group nature-assisted therapy for veterans with PTSD // *Social Work with Groups*. 2025. Vol. 48. No. 1. P. 45–62.
17. Harper N. J. Therapeutic adventure for veterans with PTSD // *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*. 2024. Vol. 24. No. 3. P. 210–225.
18. Marchand W. R. Nature-based therapies for veterans with PTSD // *Military Medicine*. 2025. Vol. 190. No. 5. P. 312–320.
19. Wheeler B. Nature relatedness as a mediator of mental health outcomes in veterans // *Ecopsychology*. 2026. Vol. 18. No. 1. P. 45–59.
20. Wilson E. O. *Biophilia*. Cambridge : Harvard University Press, 2020 (reprint). 176 p.
21. Бондаренко Н. В. Соціальний супровід ветеранів: практичні технології. Київ, 2025. 156 с.
22. Василенко О. В. Психосоціальна реабілітація учасників бойових дій. Київ : Ліра-К, 2024. 224 с.
23. Гордієнко В. В. Екологічна психологія та реабілітація ветеранів. Київ, 2025. 198 с.
24. Дудник О. М. Соціальна адаптація ветеранів війни: проблеми та перспективи. Київ : Фенікс, 2024. 176 с.

25. Зубко О. В. Соціальна робота з ветеранами в умовах воєнного стану. Київ, 2025. 142 с.
26. Іванова Л. П. Психологічна підтримка військовослужбовців після демобілізації. Київ, 2024. 203 с.
27. Коваленко О. І. Екотерапія як інноваційний метод соціальної роботи. Київ, 2025. 167 с.
28. Лозінська І. В. Теорія і практика соціального супроводу. Київ, 2024. 189 с.
29. Мальцева О. В. Соціальна робота з особами, які пережили травматичний досвід. Київ, 2023. 215 с.
30. Осадченко І. М. Сучасні технології соціальної реабілітації ветеранів. Київ, 2025. 134 с.
31. Підлісна О. В. Бар'єри доступності соціальних послуг для ветеранів. Київ, 2024. 98 с.
32. Сопівник І. В. Соціальна робота з ветеранами: теорія і практика. Київ, 2025. 256 с.
33. Ткаченко О. М. Психосоціальна адаптація учасників бойових дій. Київ, 2024. 178 с.
34. Філоненко О. В. Екологічні методи в соціальній роботі з ветеранами. Київ, 2025. 145 с.
35. Хоменко Л. В. Соціальний супровід демобілізованих військовослужбовців. Київ, 2024. 167 с.
36. Цимбалюк В. І. Посттравматичний стрес у ветеранів війни. Київ, 2025. 189 с.
37. Чорна О. В. Групова робота з ветеранами в природному середовищі. Київ, 2024. 112 с.

38. Шевченко Т. М. Соціальна адаптація жінок-ветеранок. Київ, 2025. 134 с.
39. Шульга О. І. Екотерапія в реабілітації учасників бойових дій. Київ, 2024. 156 с.
40. Юрченко О. В. Соціальні потреби ветеранів війни. Київ, 2025. 98 с.
41. Яременко О. М. Практичні технології соціальної роботи з ветеранами. Київ, 2024. 203 с.
42. Bettmann J. E. Therapeutic adventure for military veterans with mental health issues // *Ecopsychology*. 2020. Vol. 12. No. 3. P. 145–156.
43. Duvall J., Kaplan R. The social benefits of nature-based recreation for veterans // *American Journal of Recreation Therapy*. 2021. Vol. 20. No. 2. P. 5–18.
44. Gil B. Long-term group nature-assisted therapy for veterans with PTSD // *Social Work with Groups*. 2025. Vol. 48. No. 1. P. 45–62.
45. Harper N. J. Therapeutic adventure for veterans with PTSD // *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*. 2024. Vol. 24. No. 3. P. 210–225.
46. Marchand W. R. Nature-based therapies for veterans with PTSD // *Military Medicine*. 2025. Vol. 190. No. 5. P. 312–320.
47. Wheeler B. Nature relatedness as a mediator of mental health outcomes in veterans // *Ecopsychology*. 2026. Vol. 18. No. 1. P. 45–59.
48. Wilson E. O. *Biophilia*. Cambridge : Harvard University Press, 2020 (reprint). 176 p.
49. Бабенко О. В. Соціальна підтримка ветеранів у громаді. Київ, 2025. 87 с.
50. Гнатюк О. І. Психологічна реабілітація учасників АТО/ООС. Київ, 2024. 165 с.
51. Дідух О. В. Екологічна терапія в соціальній роботі. Київ, 2025. 124 с.

52. Жук О. М. Соціальна адаптація демобілізованих військовослужбовців. Київ, 2024. 142 с.
53. Іванченко Л. В. Соціальні потреби ветеранів війни. Київ, 2025. 109 с.
54. Кравченко Т. І. Групова екотерапія для ветеранів. Київ, 2024. 98 с.
55. Литвиненко О. В. Соціальна робота з учасниками бойових дій. Київ, 2025. 176 с.
56. Мороз О. М. Практика соціального супроводу ветеранів. Київ, 2024. 134 с.
57. Нікітіна О. В. Екотерапія як метод реабілітації. Київ, 2025. 112 с.
58. Павленко О. І. Соціально-психологічна адаптація ветеранів. Київ, 2024. 189 с.