

УДК 159.942.5-057.36:364-786

DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2024.5.24>

**Леженко Сергій Олександрович**,  
аспірант I курсу спеціальності 053 «Психологія»  
Університету Григорія Сковороди в Переяславі  
ORCID ID: 0009-0006-1929-1786

## СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

### CURRENT PROBLEMS SOCIAL INTEGRATION OF MILITARY SERVICEMEN IN THE PROCESS OF PSYCHOLOGICAL REHABILITATION

*Стаття присвячена розкриттю шляхів соціально-психологічної реабілітації учасників бойових дій. Незважаючи на значну кількість публікацій з цього питання, навряд чи цю проблему можна вважати виснаженою. Як засвідчує практика ресоціалізації, військовослужбовцям здебільшого складно психологічно реабілітуватися, зокрема інтегруватися у соціум після травм. Таким особам вкрай необхідна допомога не тільки психологів, а й лікарів ментального здоров'я. Потрібний комплекс медичних, соціальних і психологічних заходів з поновлення їхньої працездатності.*

*Психологічна реабілітація військовослужбовців передбачає надання якісної психологічної допомоги, яка охоплює комплекс заходів: і формування здатності до адаптації, і формування активної життєвої позиції, і корекцію настановлень, і допомогу у виробленні нових цілей, стратегій і тактик поведінки в нових умовах життя, і поновлення особистісного і соціального статусу, пов'язаного з їхньою соціальною інтеграцією. Терміносполучення «інтеграція у соціум» підкреслює важливість адаптації до цивільного життя та взаємодії із суспільством, певною мірою відображає процес пошуку роботи, професійної реалізації та фахового зростання осіб, які пройшли військоvu службу.*

*В статті також розкривається зміст зарубіжної програми, що присвячена переходу військових до цивільного життя. Програма розроблена Міністерством Оборони Великої Британії у співпраці з іншими державними та неурядовими організаціями, які працюють з ветеранами. Означена програма реалізується командою фахівців з працевлаштування, психологів, соціальних працівників та консультантів, які спеціалізуються на підтримці ветеранів у процесі їхнього переходу до життя у соціумі. Це дозволяє ветеранам з різних регіонів країни отримувати необхідну підтримку та ресурси для працевлаштування й адаптації.*

**Ключові слова:** психологічна реабілітація, програма підтримки, соціальна інтеграція, військовослужбовці.

*The article is devoted to revealing the ways of socio-psychological rehabilitation of combatants. Despite the significant number of publications on this issue, this problem can hardly be considered exhausted. As the practice of resocialization shows, it is mostly difficult for military personnel to undergo psychological rehabilitation, in particular to integrate into society after injuries. Such persons are in dire need of help not only from psychologists, but also from mental health doctors. A complex of medical, social and psychological measures is needed to restore their working capacity.*

*Psychological rehabilitation of military personnel involves the provision of high-quality psychological assistance, which includes a set of measures: the formation of the ability to adapt, the formation of an active life position, the correction of attitudes, assistance in developing new goals, strategies and tactics of behavior in new living conditions, and the restoration of personal and social status associated with their social integration. The term «integration into society» emphasizes the importance of adaptation to civilian life and interaction with society, to some extent reflecting the process of job search, professional fulfillment and professional growth of individuals who have completed military service.*

*The article also reveals the content of a foreign program dedicated to the transition of military personnel to civilian life in cooperation with other government and non-governmental organizations working with veterans. The programme was developed by the UK Ministry of Defence in cooperation with other governmental and non-governmental organisations working with veterans. The specified program is implemented by a team of employment specialists, psychologists, social workers and consultants specializing in supporting veterans in the process of their transition to life in society. This allows veterans from different regions of the country to receive the necessary support and resources for employment and adaptation.*

**Key words:** psychological rehabilitation, support program, social integration, military personnel.

**Вступ.** Останні події в країні, пов'язані з військовим станом і військовими діями зумовили появу нових соціальних викликів і спричинених ними незвичних проявів у свідомості і поведінці

військовослужбовців. Обставини бойових дій – це особливе середовище, що викликає специфічні адаптації в роботі їхнього мозку: військовослужбовці набувають як бойовий, так і емоційний

досвід. Вони починають емоційно зникати не тільки до того, що раніше було вразливим для їхньої психіки, а й адаптуватися до болю, страхів, стресів, фізичних травм. Проте незважаючи на їхні специфічні адаптації до наслідків війни, за міжнародною статистикою в перші дні бойових дій психічну травму отримують 60-65% військовослужбовців, з них 20-25% не можуть виконувати свої посадові обов'язки. За даними Генерального штабу в Україні 10% військових потребують психологічної реабілітації [1]. Військові дії призводять до травм як фізичних, так і психологічних. Для поновлення військовослужбовців після травм необхідна комплексна допомога. Особливої уваги потребують ті з них, хто брав участь у складних боях і бачив загибель своїх побратимів, оскільки посттравматичний синдром дається в знаки довгий час після цих подій. Досвід участі у бойових діях негативно впливає на здоров'я військових. Психіка знаходиться під постійним пресингом, адже людина живе на грані смерті. Тому потрібний солідний період для поновлення їхньої фізичної і психологічної функціональності. Війна стала каталізатором для розвитку реабілітації.

Найбільш поширеними проблемами, з якими стикаються військовослужбовці в умовах війни – це стрес і тривожні розлади. Багато хто з них переживають виснаження, розпач, втому. Багато військових, хто пройшов через тяжкі і травматичні ситуації, замикаються у собі, і не намагаються шукати контактів з оточуючими. Основні симптоми психотравм – це розлади сну, різні тривожні стани. Ті, хто брав участь у військових діях, відносяться до групи осіб з підвищеним ризиком розвитку психогенних порушень. Більшою мірою вони стосуються особливо тяжких і тривалих бойових дій.

Таким чином необхідність і важливість соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців зумовлена ПТСР, депресією, тривожністю, суїцидальними намірами, соціальними проблемами ветеранів. Бойовою психічною травмою вважають психотравми, які розвиваються в стані загрози здоров'ю і життю.

Отже, проблеми, що виникають у військовослужбовців – учасників бойових дій – мають не тільки медичний, а й соціальний і психологічний характер. Психологічні наслідки участі військовослужбовців у військових діях сьогодні стають все більше очевидними. Потрібний комплекс медичних, соціальних і психологічних заходів з поновлення їхньої працездатності. Успішна реабілітація і ресоціалізація – це не просто питання особистого благополуччя людини й її родини. Це

також важливий аспект функціонування держави і суспільства. У Збройних Силах України реалізується проект з психологічної реабілітації військовослужбовців [2].

Тому в науці все більш актуальною стає тематика надання якісної психологічної допомоги колишнім учасникам бойових дій для їхньої реабілітації і ресоціалізації.

Проблематика психологічної реабілітації висвітлена в роботах українських психологів (А. Баско, А. Собакарь, & С. Миронюк [3]; Л. Родченко, О. Друзь, Л. Руденко, І. Семенець-Орлова, & О. Вельган [4]; М. Матяш [5] та багато ін.). В зарубіжній психології ця проблематика представлена роботами таких вчених, як: Binks, E., Cambridge, S. [6]; Blais, R. K., Hoerster, K. D., Malte, C., Hunt, S., Jakupcak, M. [7] та ін.

Незважаючи на значну кількість робіт з питань психологічної реабілітації учасників бойових дій, навряд чи можна вважати цю проблему вичерпаною. Високий рівень психоемоційних порушень у військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, потребує сьогодні від науковців розробки нових ефективних програм реабілітації.

В цьому сенсі важливо звернутися до змісту побідних програм, розроблених в інших країнах.

**Мета статті** – презентація результатів аналізу програм ресоціалізації і реабілітації, зокрема інтеграції військовослужбовців у соціальне середовище, презентація зарубіжного психологічного досвіду реалізації таких програм.

**Виклад основного матеріалу.** Реабілітація військовослужбовців – одне з найважливіших питань, які постають в умовах сучасності і потребують негайного вирішення як з боку держави, так і громадськості. Якісна реабілітація дозволяє скоріше повернути до цивільного життя наших захисників. Без реабілітації вони не в змозі нормально поновитися і безболісно повернутися у соціум мирного життя. Ресоціалізація передбачає комплексний підхід до поновлення здоров'я з урахуванням таких реабілітаційних видів, як: а) медична; б) психологічна; і 3) фізична – реабілітації. Цей комплекс оздоровчих заходів сприяє поновленню працездатності військовослужбовців.

Соціально-психологічний аспект реабілітації, пов'язаний з соціальною інтеракцією, чітко передає сенс процесу, коли люди, які повернулися з військової служби з ПТСР, пристосовуються до мирного життя, тобто реінтегруються і долають негативні психічні стани, оволодівають здатністю емоційно-вольової мобілізації і регуляції, новими інструментами взаємодії з рідними і близькими,

стабілізують свої емоційні стани, знаходять роботу, яка відповідає їхнім навичкам, компетентностям, досвіду й особистісному інтересу.

Психологічна реабілітація, що пов'язана з наданням якісної психологічної допомоги, охоплює: а) формування здатності до адаптації; б) формування активної життєвої позиції; в) корекцію настановлень; г) допомогу у виробленні нових цілей, стратегій і тактик поведінки в нових умовах життя; д) поновлення особистісного і соціального статусу, суміжного із соціальною інтеграцією військовослужбовців. Терміносполучення «інтеграція у соціум», підкреслюючи важливість адаптації до цивільного життя та взаємодії із суспільством, певною мірою відображає процес пошуку роботи, професійної реалізації та фахового зростання людей, які пройшли військову службу.

Військовослужбовцям здебільшого складно психологічно реабілітуватися, зокрема інтегруватися у соціум після травм. Таким особам вкрай необхідна допомога не тільки психологів, а й лікарів ментального здоров'я. Вони потребують грамотної підтримки професіоналів різного профілю, можливості отримати психологічну допомогу з урахуванням високих професійних стандартів і процедур та особливостей їхніх психологічних травм і проблем. Високий рівень психоемоційних порушень у військових потребує розробка ефективних програм реабілітації, зокрема реінтеграції. З метою реабілітації військовослужбовців застосовуються різні методи надання психологічної допомоги і підтримки. Серед них: КПТ, тілесно-орієнтована терапія, метод біологічного зворотного зв'язку (БЗЗ), арт-терапія, релаксаційні техніки, індивідуальна терапія, тощо. Щоб повернути нормальний психологічний стан, потрібна психологічна реабілітація військових в спеціалізованому реабілітаційному центрі із залученням комплексу заходів. Психологи зазначають, що старі медичні методи реабілітації лише погіршують стан військовослужбовців. Потрібно робити ставку не на психіатричну допомогу, а на психологічну реабілітацію. Більше того, проблема значно ширша: потрібна психологічна реабілітація з орієнтацією на соціальну ресоціалізацію, зокрема професійну (фахову) інтеграцію, що підвищує мотивацію поновлення, і бажання ставити перспективні цілі та досягти їх.

Однією з програм поновлення військовослужбовця може бути проведення заходів у форматі психологічної декомпресії, як первинної форми реабілітації, що спрямована на попередження психофізіологічного травмування осіб і поетапне повернення до мирного життя. В цей період вій-

ськовослужбовці мають сформувані свою нову реальність, зрозуміти, що для них значуще, що вони цінують, у що вірять, на що саме сподіваються.

Як же здійснюється процес соціальної реінтеграції військовослужбовців в зарубіжних країнах? За якими програмами відбувається цей реінтеграційний процес?

Розглянемо це питання на прикладі Міжнародної Програми Transition to Civilian Life Programs – програми Міністерства Оборони Великої Британії (UK Ministry of Defence, MOD), що присвячена переходу військових до цивільного життя [8]. Вона ініційована Міністерством Оборони Великої Британії (UK Ministry of Defence, MOD) у співпраці з іншими державними та неурядовими організаціями, які працюють з колишніми військовослужбовцями. Програма реалізується командою фахівців з працевлаштування, психологів, соціальних працівників та консультантів, які спеціалізуються на підтримці ветеранів у процесі їхнього переходу до цивільного життя. Дана програма діє по всій території Великої Британії, забезпечуючи доступ до послуг через місцеві офіси Міністерства Оборони, партнерські організації та онлайн-платформи. Це дозволяє ветеранам з різних регіонів країни отримувати необхідну підтримку та ресурси для працевлаштування та адаптації.

Реалізація основної мети цієї програми – сприяння успішній інтеграції військовослужбовців у мирне життя шляхом надання всебічної підтримки, що включає кар'єрне консультування, освітні можливості, психологічну допомогу та соціальну адаптацію. Програма забезпечує ветеранів необхідними ресурсами для досягнення фінансової незалежності, особистісного зростання та покращення якості життя.

*Цілі програми полягають у такому:*

1. Сприяння успішній інтеграції через надання допомоги військовослужбовцям ефективно переходити від військової служби до цивільного життя шляхом забезпечення необхідними ресурсами та підтримкою;
2. Підвищення зайнятості шляхом зменшення рівня безробіття серед ветеранів через надання цілеспрямованих послуг з працевлаштування та професійного розвитку;
3. Розвиток навичок та компетенцій шляхом забезпечення ветеранів можливостями для навчання та перекваліфікації, що відповідають потребам сучасного ринку праці;
4. Підтримка ментального здоров'я через інтегрування психологічної підтримки з послугами працевлаштування для забезпечення комплексного підходу до адаптації ветеранів;

5. Інформування про права та пільги шляхом ознайомлення ветеранів з їхніми правами, пільгами та доступними ресурсами підтримки.

*Завдання* програми полягають у наступному:

– кар'єрне консультування, що означає надавати індивідуальні консультації щодо вибору кар'єрного шляху, скласти резюме, готувати до співбесід та розвивати професійні навички;

– освітні послуги покликанні організувати навчальні семінари, тренінги та створювати програми перекваліфікації для підвищення кваліфікації ветеранів;

– пошук роботи, що передбачає допомогу ветеранам у пошуку вакансій, встановленні контактів з роботодавцями та в участі у ярмарках вакансій;

– психологічна підтримка, щоб забезпечувати доступ до психологів та терапевтів для підтримки психічного здоров'я ветеранів під час процесу працевлаштування;

– соціальна адаптація, що включає організацію заходів, спрямованих на розвиток соціальних навичок та побудову соціальних зв'язків у цивільному житті;

– мережеві можливості, спроможні створювати умови для нетворкінгу та встановлення професійних зв'язків між ветеранами та роботодавцями.

В межах програми MOD Transition to Civilian Life використовуються наступні психологічні методики та техніки.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), спрямована на ідентифікацію та зміну негативних мисленевих патернів і поведінкових реакцій військових ветеранів. Цей вид терапії використовується для подолання посттравматичних стресових розладів (ПТСР), тривожності та депресії, які досить часто зустрічаються серед ветеранів. КПТ допомагає ветеранам розвинути ефективні стратегії подолання стресу, покращує емоційне благополуччя та сприяє позитивним змінам у їхній поведінці.

Техніки управління стресом передбачають використання методів релаксації, глибокого дихання, медитації та майндфулнеса для зменшення рівня стресу. Ці техніки сприяють зниженню рівня стресу та покращенню здатності справлятися зі стресовими ситуаціями, породженими військовими діями. Вони знижують фізичні та емоційні симптоми стресу, покращують здатність до саморегуляції, необхідної для його подолання.

Групова терапія та підтримка, що забезпечує безпечне середовище для обміну досвідом, емо-

ціями та стратегіями подолання труднощів, які виникають у ветеранів. Ця методика терапії та підтримки сприяє соціальній адаптації, зниженню відчуття ізольованості та розвитку почуття спільності людей у соціумі, покращує соціальні навички, створює мережу підтримки та сприяє відчуттю приналежності до певної спільноти.

Психоосвіта надає інформацію про психічне здоров'я, методи самопомоги та доступні ресурси підтримки військових ветеранів, розширює їхню обізнаність про їхні можливі і перспективи. Ця методика також підвищує обізнаність ветеранів щодо особистого психічного стану та доступних способів його покращення, сприяє більшій самосвідомості, активному пошуку допомоги при потребі її отримання.

Терапія прийняття та відданості (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ) фокусується на прийнятті негативних думок та емоцій, одночасно сприяючи визначенню та досягненню особистих цілей. Її застосування допомагає ветеранам розвивати гнучкість у мисленні та поведінці, що сприяє кращій адаптації до змін, які відбуваються при переході до цивільного життя, підвищує здатність до адаптації, забезпечує досягнення особистісних та професійних цілей.

Кар'єрне консультування з психологічною підтримкою – це синтез психологічного консультування і психологічної підтримки, що заохочує військових ветеранів, підтримує, щоб вони досягли успіхів при інтеграції у соціум. Ця методика пов'язана з професійним розвитком, допомагає ветеранам визначити кар'єрні цілі, розробити плани їх реалізації та досягнення в майбутньому, забезпечує цілісний підхід до професійної інтеграції, враховуючи психологічні потреби ветеранів. Вона також сприяє більш ефективному плануванню кар'єри, покращує загальну задоволеність новим життям і перспективами, що відкриваються перед військовими ветеранами.

Зарубіжний досвід реалізації цієї програми може з успіхом використовуватися в Україні, оптимізуючи процеси реінтеграції військовослужбовців.

**Висновки.** Реабілітація військовослужбовців – це шанс повернути стабільність і опору, поновити життєві цінності й орієнтири, щоб адаптуватися у мирному соціумі. Тривалість психологічної реабілітації військовослужбовців може значно варіюватися залежно від конкретних обставин реінтеграції, стану здоров'я, тяжкості психологічних травм й інших факторів. Процес якісної реінтеграції передбачає емоційну підтримку не тільки військових, які повертаються до мирного життя,

а й тих, хто зустрічає їх вдома. Для повноцінної реінтеграції потрібна комплексна підтримка.

Результати аналізу програми реабілітації, що використовується у Великій Британії, засвідчують, що її зміст може враховуватися при розробці аналогічних програм в Україні.

Отже, сьогодні перед державою й її наукою постав новий виклик – змінити підходи до реабілітації. Потрібно врахувати, що психологічна реабі-

літація, окрім її сталих, традиційних компонентів, має обов'язково передбачати соціальну інтеграцію і, зокрема таку її частину, як проведення професійно-орієнтованої інтеграції, що забезпечує достойний заробіток і повноцінне життя.

**Подальші дослідження** присвячуватимуться створенню рекомендацій зі створення програм реабілітації і соціальної інтеграції військовослужбовців, які пройшли військову службу.

#### REFERENCES:

1. (RBK-Ukraine). (2020). Tilky 10% viiskovykh potrebiut psykholohichnoi rehabilitatsii, Henshtab [(RBC-Ukraine) Only 10% of the military need psychological rehabilitation, General Staf]. URL: <http://surl.li/zmlgre>
2. Boiarchuk, T. (2024). U ZSU rozpochavsia novyi etap psykholohichnoi rehabilitatsii viiskovykh [A new stage of psychological rehabilitation of the military has begun in the Armed Forces of Ukraine.]. LB.ua. URL: <http://surl.li/mdkgps>
3. Basko, A.V., Sobakar, A.O., & Myroniuk, S.A. (2024). Metodyky rehabilitatsii viiskovosluzhbovtsiv, stan funktsionuvannia ta rozvytok rehabilitatsiinykh tsentriv yak odyń iz napriamiv diialnosti orhaniv mistsevoho samovriaduvannia [Methods of rehabilitation of servicemen, the state of functioning and development of rehabilitation centres as one of the activities of local self-government bodies]. *Rehabilitation and Recreation*, 18(1), 78–93. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.9>
4. Rodchenko, L., Druz, O., Rudenko, L., Semenets-Orlova, I., & Velhan, O. (2023). Rozvytok emotsiinoi stiikosti osobystosti dlia podolannia naslidkiv viiskovoi travmy [Development of emotional resilience of a personality to overcome the consequences of military trauma]. *Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi Akademii upravlinnia personalom Psykholohiia – Scientific works of the Interregional Academy of Personnel Management. Psychology*, 5(61), 18-24. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2023.5.3>
5. Matiash, M.M. (2023). Medyko-psykholohichna rehabilitatsiia viiskovosluzhbovtsiv v umovakh rosiisko-ukrainskoi viiny: etnopsykholohichnyi dyskurs, natsionalni perspektyvy hromadskoho zdorovia [Medical and psychological rehabilitation of servicemen in the context of the Russian-Ukrainian war: ethnopsychological discourse, national perspectives of public health]. *Ukrainskyi Medychnyi Chasopys – Ukrainian Medical Journal*, №1 (153) T. 2 SPETsVYPUSK – I/II. DOI: 10.32471/umj.1680-3051.153.239628
6. Binks, E., & Cambridge, S. (2018). The transition experiences of British military veterans. *Political Psychology*, 39 (1). 125–142. <https://doi.org/10.1111/pops.12399>
7. Blais, R. K., Hoerster, K. D., Malte, C., Hunt, S., & Jakupcak, M. (2014). Unique PTSD clusters predict intention to seek mental health care and subsequent utilization in US veterans with PTSD symptoms. *Journal of Traumatic Stress*, 27. 168–174. DOI: 10.1002/jts.21898
8. Ministry of Defence UK (MOD). (2023). Transition to Civilian Life Programs: Support and Resources. London: MOD. <http://surl.li/zvjifr>