

**Міністерство освіти і науки України
Дніпровський державний технічний університет
Факультет економіки та соціальних комунікацій
Кафедра соціально-психологічних і гуманітарних наук**

**Соціологічна асоціація України
Дніпропетровське обласне відділення**

**РОЗВИТОК ОСНОВНИХ НАПРЯМІВ СОЦІОГУМАНІТАРНИХ НАУК:
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**збірник матеріалів
XII Всеукраїнської науково-практичної конференції**

(м. Кам'янське, 15 – 16 травня 2025 р.)



**Кам'янське
2025**

БУЗОВА ВІКТОРІЯ ВОЛОДИМИРІВНА

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти

СИНГАЇВСЬКА ІРИНА ВАЛЕНТИНІВНА

кандидат психологічних наук, професор, директор ННІ психології

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»

ПЕРСПЕКТИВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ПРИ РЕІНТЕГРАЦІЇ В ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ

Війна залишає глибокий відбиток не лише на полі бою, а й у серцях та свідомості тих, хто пройшов її випробування. Після демобілізації перед ветеранами постає складне завдання – адаптація до мирного життя, зокрема повернення до професійної діяльності. Це не лише питання працевлаштування, а й відновлення особистості, самооцінки, мотивації та соціальних зв'язків. У цьому процесі психологічна підтримка є не допоміжним, а фундаментальним чинником, який визначає успішність інтеграції ветерана в нове середовище.

Повернення з війни – це глибоко трансформаційний досвід, який часто супроводжується психологічними травмами: посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), депресією, тривожністю, відчуттям провини, втрати або соціального відчуження. Ветерани, які не отримують належної підтримки, часто втрачають мотивацію до професійного самовираження та мають труднощі у встановленні соціальних контактів, що ускладнює повернення до роботи або перекваліфікацію.

Психологічна підтримка у цьому контексті покликана: допомогти ветерану впоратися з емоційними наслідками пережитого; відновити віру у власні сили та цінність професійної самореалізації; підтримати в процесі постановки нових життєвих цілей; забезпечити інструменти для подолання стресу та тривоги; посилити соціальні зв'язки через групову терапію та спільноти підтримки.

Аналіз українських та закордонних наукових джерел дозволяє нам виділити перспективні напрями психологічної підтримки: Міждисциплінарні програми. Однією з ключових перспектив психологічної підтримки є створення міждисциплінарних програм, які поєднують психологічну, медичну та соціальну допомогу. Наприклад, у США діють Центри

**XII Всеукраїнська науково-практична конференція «Розвиток основних напрямів соціогуманітарних наук: проблеми та перспективи»
(м. Кам'янське, 15 – 16 травня 2025 р.)**

ветеранів (ВА), де психологи тісно співпрацюють з соціальними працівниками, кар'єрними консультантами та фізіотерапевтами. В Україні подібні ініціативи реалізуються у рамках програм Ветеран Хабу, «Повернись живим», Центру стратегічних досліджень.

Онлайн-платформи підтримки та мобільні додатки. З огляду на територіальну розпорошеність ветеранів та виклики воєнного часу, перспективним напрямом є розвиток онлайн-сервісів психологічної підтримки. Онлайн-консультації, групи підтримки у форматі Zoom, чат-боти для кризових ситуацій, інтерактивні тренінги та мобільні додатки зі вправами саморегуляції – це інструменти, які дозволяють зробити психологічну допомогу доступною та конфіденційною. Позитивний приклад – український застосунок «Розкажи мені», що дозволяє отримати анонімну підтримку онлайн [3].

Психоедукація для ветеранів і їхніх родин. Важливою умовою успішної реінтеграції є залучення родин до процесу адаптації. Психоосвіта допомагає членам родини краще зрозуміти стан ветерана, навчитись підтримувати без тиску, справлятися з власним емоційним навантаженням. Перспективним є створення курсів та тренінгів для родин, а також матеріалів для самостійного вивчення [1].

Індивідуалізовані програми реінтеграції. Не всі ветерани мають однаковий досвід або рівень травматизації. Перспективним є підхід, що базується на оцінці психологічного стану за допомогою валідованих опитувальників (наприклад, PCL-5, BDI, CiOQ) [5], з подальшим розробленням персоналізованої стратегії реабілітації – від індивідуальної терапії до коучингу з працевлаштування.

Інтеграція арттерапії, тілесно-орієнтованих і когнітивно-поведінкових технік. Найефективнішими зарекомендували себе такі практики, як: когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – для корекції деструктивних переконань; гештальт-терапія – для опрацювання незавершених емоцій; арттерапія та музикотерапія – для вираження емоцій у безпечній формі; тілесні практики (дихальні вправи, методи релаксації) – для зменшення фізичного напруження [2]. Ці практики допомагають ветеранам не лише пропрацювати травматичний досвід, а і сформувати позитивне ставлення до себе та майбутнього. Наприклад, за даними досліджень, КПТ є ефективною у зниженні проявів ПТСР на 60–80% [5].

Психологічний супровід у процесі працевлаштування. Психологічна підтримка має включати коучингові, мотиваційні, комунікаційні тренінги, спрямовані на зниження страхів і сумнівів ветеранів щодо нової професійної ролі. Важливо поєднувати допомогу психологів, HR-менеджерів та кар'єрних консультантів.

**XII Всеукраїнська науково-практична конференція «Розвиток основних напрямів соціогуманітарних наук: проблеми та перспективи»
(м. Кам'янське, 15 – 16 травня 2025 р.)**

Інтеграція психологічної допомоги в державну політику. У США, Канаді, Ізраїлі діють цілісні національні програми, де психологічна реабілітація – невід'ємна частина підтримки ветеранів. Україна робить перші кроки у цьому напрямі – наприклад, створення Центрів психосоціальної допомоги в рамках МОЗ та Міністерства у справах ветеранів [4].

Перспективи психологічної підтримки ветеранів в Україні пов'язані з інтеграцією національної політики, розвитком спеціалізованих практик, міждисциплінарного підходу та цифрових рішень. Важливо забезпечити не лише реагування на вже наявні труднощі, але й профілактику психічних розладів через регулярний психоемоційний супровід та підтримку соціального оточення ветерана

Список використаних джерел:

1. Бузова В., Сингаївська І. Соціально-психологічні технології реінтеграції ветеранів війни в професійну діяльність. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку–2024: матеріали Науково-практичної конференції, 6 грудня 2024 року, м. Київ*. К.: Університет «КРОК», 2024. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2024/paper/view/2417>
2. Вдовіченко О., Соколова І., Педченко О., Степанова С., Фролова О. Психологічна реабілітація і супровід ветеранів війни: досвід Ізраїлю. *Zeszyty naukowe wyższej szkoły technicznej w katowicach* 16:107-118 June 2023. DOI: 10.54264/0066. С. 107–118.
3. Лівандовська І., Голярдик Н., Клімушева Г. Ефективні методи психологічної реабілітації ветеранів війни: навчальні приклади та кращі практики. *Наукові перспективи № 1(43) 2024*. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-1\(43\)-829-840](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-1(43)-829-840)
4. ПРООН. Огляд міжнародних практик у сфері реінтеграції ветеранів: міркування щодо воєнного та повоєнного контексту України. Посібник, Київ, Україна, 2023. 102 с.
5. Briere J. N., Scott C. *Principles of trauma therapy: A guide to symptoms, evaluation, and treatment* (2nd ed., DSM-5 update). Sage Publications, Inc. 2015. 441 p.