

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини  
Факультет соціальної та психологічної освіти  
Кафедра психології  
Науково-дослідна лабораторія  
«Удосконалення майстерності майбутнього психолога  
імені Анни Іванівни Кагальняк»  
Житомирський державний університет імені Івана Франка  
Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського  
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України  
Лабораторія психології творчості



## **МАТЕРІАЛИ**

### **VIII Всеукраїнських психологічних читань «УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ»**

**за темою**

## **«Психологічна допомога особистості у воєнний період»**

**(27 березня 2025 р.)**

*Вікторія Бузова,  
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»*

*Ірина Сингаївська,  
кандидат психологічних наук, професор, директор ННІ психології  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6802-0081>*

## **ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВЕТЕРАНАМ ВІЙНИ ПІД ЧАС РЕІНТЕГРАЦІЇ В ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ**

Реінтеграція ветеранів війни у професійну діяльність є важливим етапом їхнього повернення до мирного життя. Досвід бойових дій, зміни у системі цінностей та труднощі соціальної адаптації ускладнюють працевлаштування ветеранів. Дослідники Г. Василик та І. Сингаївська [2] наголошують, що процес реінтеграції ветеранів супроводжується численними викликами, серед яких найбільш критичними є психологічні труднощі. Тому психологічна допомога відіграє ключову роль у цьому процесі.

Серед основних психологічних проблем ветеранів війни, які можуть впливати на їхню здатність працювати, вчені О. Кокун та інші [6] називають:

1. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це один із найпоширеніших наслідків участі у бойових діях. Ветерани можуть переживати повторювані спогади (флешбеки), що супроводжуються інтенсивними емоційними реакціями. Нерідко вони уникають соціальних контактів, щоб уникнути тригерів, які викликають тривогу. Також можуть виникати проблеми зі сном, підвищена дратівливість та гіпернастороженість, що негативно впливає на працездатність.

2. Проблеми з концентрацією та прийняттям рішень – під час військової служби увага ветеранів була зосереджена на виживанні, швидкому реагуванні на загрози та дотриманні наказів. В умовах мирного життя такі навички можуть трансформуватися у труднощі з концентрацією на довготривалих завданнях, складнощі у плануванні та прийнятті самостійних рішень. Це може знижувати ефективність роботи, викликати стрес і роздратування.

3. Проблеми з агресією та імпульсивністю – тривале перебування у бойових умовах спричиняє адаптацію до високого рівня стресу та постійного виділення адреналіну. У цивільному житті цей механізм може проявлятися у вигляді підвищеної агресивності, труднощів у контролі емоцій, вибухових реакцій на незначні подразники. Це створює ризик конфліктів у робочому середовищі та соціальній взаємодії [3].

4. Труднощі з адаптацією – багато ветеранів звикли до суворій дисципліни та чітких інструкцій, що може викликати складнощі у цивільному середовищі, де від працівників часто очікується самостійність та гнучкість. Наприклад, командний стиль роботи у військових значно відрізняється від корпоративних реалій, що може спричинити непорозуміння з колегами та керівництвом.

5. Відчуття ізоляваності – через особливий військовий досвід ветерани можуть відчувати нерозуміння з боку цивільних людей. Це може призводити до зниження соціальної активності, уникнення спілкування та труднощів у встановленні робочих відносин. Відсутність спільного досвіду з цивільними колегами часто створює бар'єри у спілкуванні [7].

6. Проблеми з самооцінкою та втрата сенсу – у військовій службі ветерани часто відчували свою роботу як частину великої місії. У мирному житті вони можуть зіткнутися з відчуттям втрати цінності власної діяльності, особливо якщо робота не дає такого ж рівня відповідальності та значущості. Це може призводити до зниження мотивації, відсутності задоволення від професійної діяльності та навіть депресії.

7. Депресія та емоційне вигорання – труднощі у працевлаштуванні, непорозуміння у колективі та стресові умови можуть стати причиною хронічного психоемоційного виснаження. Депресія проявляється у вигляді апатії, втрати інтересу до життя, небажання виконувати щоденні обов'язки, а також зниженого рівня енергії. У поєднанні з іншими факторами, це може значно ускладнити реінтеграцію ветеранів у робоче середовище.

Враховуючи складність психологічних проблем, з якими стикаються ветерани війни під час реінтеграції у професійну діяльність, необхідний

комплексний підхід до надання психологічної допомоги. На думку науковців О. Гульбс та О. Кобець [5] ефективні методи допомоги повинні враховувати як індивідуальні особливості ветеранів, так і специфіку їхнього бойового досвіду. Основні напрями психологічної допомоги включають психотерапевтичні втручання, соціально-психологічну підтримку, спеціалізовані навчальні програми та ініціативи на рівні роботодавців і державних установ.

Індивідуальна психологічна підтримка – це одна з найефективніших форм допомоги ветеранам, яка дозволяє працювати з глибокими травмами та особистісними проблемами. Основний акцент робиться на роботу з особистими переживаннями ветерана, допомогу у розв'язанні глибинних внутрішніх конфліктів та психологічних проблем [4]. Методи індивідуальної терапії включають: когнітивно-поведінкову терапію (КПТ) – ефективна у роботі з ПТСР, допомагає ветеранам змінювати деструктивні переконання та навчитися керувати стресом; травмофокусовану терапію – цей метод спрямований на опрацювання травматичних спогадів, які заважають нормальній життєдіяльності; психоаналітичні підходи – ветерани мають можливість усвідомити та переосмислити свої емоції й досвід; майндфулнес-терапія (МВСТ) – сприяє зниженню рівня тривожності та емоційної напруги; нейролінгвістичне програмування (НЛП) – допомагає змінювати мисленнєві патерни, що перешкоджають адаптації; психоедукація – пояснення ветеранам природи їхніх психологічних станів, навчання навичкам саморегуляції.

Групова терапія та підтримка – ветерани отримують можливість спілкуватися з іншими, хто має схожий досвід, що сприяє формуванню почуття підтримки та спільності [6]. Види групової терапії та підтримки: терапевтичні групи – включають опрацювання емоцій під керівництвом психолога; групи взаємопідтримки – допомагають адаптуватися до цивільного життя через обмін досвідом; групова когнітивно-поведінкова терапія – ефективна при соціальній ізоляції та труднощах у комунікації; програми наставництва – підтримка з боку ветеранів, які вже успішно працевлаштувалися.

Сімейна психотерапія – психологічна допомога ветеранам та їх сім'ям; групові тренінги та сімейні табори для ветеранів і їхніх близьких, які дозволяють

зміцнити сімейні зв'язки через спільну діяльність, навчити членів сім'ї технік управління емоціями та спілкування з ветеранами, створити безпечний простір для обговорення проблем і пошуку спільних рішень [8].

Психологічна підтримка ветеранів на робочому місці: навчання роботодавців – тренінги щодо розуміння психологічного стану ветеранів; гнучкі умови праці – можливість часткової зайнятості, адаптованого графіка; корпоративна психологічна підтримка – доступ до психологів, програми управління стресом [7].

Державні та міжнародні програми психологічної підтримки: програми реабілітації та адаптації – наприклад, центри психологічної допомоги ветеранам; перекваліфікація та кар'єрний супровід – навчальні курси, програми менторства; фінансове стимулювання бізнесу – створення робочих місць для ветеранів [1].

Таким чином ми бачимо, що психологічна допомога ветеранам війни під час їхньої реінтеграції у професійну діяльність є необхідною умовою соціальної адаптації. Ефективна психологічна підтримка включає індивідуальну та групову терапію, сприяння з боку сім'ї, роботодавців і держави. Зазначений комплексний підхід допоможе ветеранам війни подолати психологічні бар'єри, адаптуватися до мирного та професійного життя.

### **Список використаних джерел**

1. Алещенко В. Соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій. *Психологічний журнал*. 2022. №8. С. 6–16.
2. Василик Г., Сингаївська І. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО. *Актуальні питання сучасної науки та практики: матеріали Науково-практичної конференції (15 листопада 2018 року, м. Київ)*. К.: Університет «КРОК», 2018. С. 494–497.  
  
URL: [http://library.krok.edu.ua/media/library/category/materiali-konferentsij/2018-11-15\\_materiali-%D1%81onference-krok.pdf](http://library.krok.edu.ua/media/library/category/materiali-konferentsij/2018-11-15_materiali-%D1%81onference-krok.pdf).
3. Вільямс М., Пойюла С. ПТСП. Робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. 528 с.

4. Горбунова В., Карачевський А., Климчук В., Нетлюх Г., Романчук О. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО : посібник для ведучих груп : навчальний посібник. Львів : Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. 96 с.
5. Гульбс О., Кобець О. Соціально-психологічна реабілітація учасників бойових дій. *Психологічний журнал*. 2021. №7. С. 100–106. URL: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.7.2021.237166>.
6. Кокун О. та інші. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2021. 301 с.
7. Регіональний фонд «Реформа державного управління у країнах Східного партнерства II». HR Порадник щодо адаптації та організації роботи ветеранів(ок) на публічній службі. Київ, 2024. 45 с.
8. Терновська А., Данилевич Л. Психологічні особливості підтримки сімей військовослужбовців. *Теорія та практика психокорекції особистості* : Електрон. зб. матер. III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Умань, 26 жовтня, 2023 р.), 2023. С. 178–180.