

Соціально-психологічні технології реінтеграції ветеранів війни в професійну діяльність

Вікторія Бузова,

*магістрантка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: buzovavv@krok.edu.ua*

Ірина Сингаївська,

*кандидат психологічних наук, професор, директор ННІ психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: irinas@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0001-6802-0081*

В умовах тривалої війни в Україні питання реінтеграції ветеранів війни у професійну діяльність стає дедалі актуальнішим. Згідно з даними Міністерства у справах ветеранів України, на сьогодні більше 400 тисяч осіб мають статус учасника бойових дій, що створює гостру необхідність в ефективних програмах для реінтеграції ветеранів у суспільне та професійне життя.

Американський психотерапевт Б. Літц довів, що ветерани війни, які стикаються з труднощами соціально-психологічної адаптації, частіше відчують глибокий психологічний дискомфорт, зокрема через порушення соціальних зв'язків та зміну особистісних цінностей [1]. Тому у США за підтримки Міністерства оборони розроблені програми психологічної допомоги ветеранам, які включають індивідуальну та групову терапію, професійну орієнтацію та навички саморегуляції, що сприяють більш плавному переходу до цивільного життя [2]. Проблема реінтеграції ветеранів війни є актуальною для багатьох країн, що брали участь у військових конфліктах, актуальною вона є і в Україні. У своєму дослідженні український психолог І. Сингаївська вказує, що на успішність професійної адаптації особистості впливають численні чинники, серед яких значну роль відіграє здатність осмислити та адаптувати свій досвід, зокрема військовий, до нових умов цивільного життя [3].

Перехід від військового до мирного життя супроводжується численними психологічними викликами, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію та тривогу. Згідно з даними дослідження американського Департаменту у справах ветеранів, 27% військових після завершення служби мають діагностовані психічні розлади, що вказує на необхідність спеціалізованої підтримки для адаптації до трудової діяльності [2]. В українському суспільстві ці виклики посилюються через економічні обмеження та брак соціальної інфраструктури.

І. Сингаївська та А. Яценко у своїй роботі акцентують увагу на особливостях бачення перспектив власного життя ветеранів, які можуть мати значний вплив на їхню здатність до адаптації після служби. Вони відзначають, що через постійні психологічні та фізичні навантаження під час служби ветерани можуть мати обмежене бачення довгострокових життєвих цілей і часто фокусуються на

короткострокових планах, що ускладнює їхню реінтеграцію [4]. Ветерани війни нерідко стикаються з труднощами у відновленні професійної мотивації, що є ключовим чинником для успішної інтеграції у професійну діяльність.

Зарубіжний досвід країн із розвиненими програмами реабілітації ветеранів (США, Ізраїль) демонструє ефективність комплексного підходу до реінтеграції ветеранів війни. Серед найефективніших соціально-психологічних технологій виділяються:

1. Індивідуальні психологічні консультації та терапія. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є однією з найефективніших методик і широко використовується для подолання симптомів ПТСР, тривоги та депресії серед ветеранів війни. Згідно з дослідженнями, КПТ допомагає ветеранам зменшити рівень тривожності та підвищити впевненість у собі, що сприяє поверненню до професійної діяльності [5].

2. Групова терапія та підтримка є важливим елементом реабілітації, оскільки дозволяє ветеранам війни відчувати, що вони не самотні у своїх труднощах. На думку ізраїльських дослідників З. Соломона і М. Мікулінцера, соціальна підтримка та групові психологічні інтервенції мають суттєвий вплив на успішність реінтеграції [6]. В Україні Veteran Hub організовує такі групові програми, де ветерани можуть ділитися досвідом і отримувати підтримку від людей зі схожим минулим.

3. Професійна підготовка та навчання. Програми професійної орієнтації, такі як американська програма «Hire Heroes», допомагають ветеранам здобути нові професійні навички та знаходити роботу, відповідно до їхніх здібностей та досвіду [2].

Можна запропонувати такі рекомендації для українських державних і громадських організацій, що працюють із ветеранами війни:

1. Розвиток системи психологічної підтримки, яка включає індивідуальні та групові консультації для ветеранів війни.

2. Створення реабілітаційних центрів з єдиними протоколами лікування, орієнтованими на потреби ветеранів війни.

3. Впровадження державних програм професійної підготовки, що забезпечать ветеранів війни навичками для роботи у цивільному секторі.

4. Поширення інформації для ветеранів війни і членів їхніх сімей про доступні послуги та можливості професійного розвитку.

Повернення ветеранів війни до мирного життя – багатогранний процес, що потребує комплексної підтримки в медичному, соціальному та психологічному аспектах. Професійна адаптація ветеранів значно полегшується завдяки виваженим і дієвим стратегіям підтримки, які враховують особливості бачення перспектив власного життя та прагнення до самоудосконалення кожного воїна [4]. Україні важливо врахувати міжнародний досвід і власні наукові напрацювання для застосування ефективних соціально-психологічних технологій реінтеграції ветеранів війни в професійну діяльність. Наявність такого підходу сприятиме зниженню соціальної напруги, підвищенню якості життя ветеранів війни та

відновленню трудових ресурсів, що є необхідним для економічного відродження держави у післявоєнний період.

Список використаних джерел

1. Litz B. T., et al. *Returning to Civilian Life: The Effects of War and Deployment on Mental Health. Psychological Services*, 2009. 6 (1). P. 1–8.
2. *Hire Heroes USA Report. Employment Opportunities for Veterans: A Pathway to Civilian Success*. 2021.
3. Сингаївська І. В. Аналіз теоретико-методологічних підходів до вивчення проблеми професійної успішності особистості. *Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2014. Вип. 41. С. 168–176.*
4. Сингаївська І., Яценко А. Особливості бачення перспектив власного життя воїнів під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК», 2023. № 4 (72). С. 175–182. DOI <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2023-72-175-182>. <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/662/681>*
5. Jakupcak M. et al. *Cognitive Behavioral Therapy and PTSD in Military Populations. Behavior Therapy*. 2010. 41(1), P. 1–10.
6. Solomon Z., Mikulincer M. *The Benefits of Social Support and Adaptation for War Veterans. Journal of Applied Psychology*, 2006. 91(4), P. 713–725.