

СЕКЦІЯ 7

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ: ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ІНТЕГРАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У СОЦІУМ

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL REHABILITATION: FOREIGN EXPERIENCE IN INTEGRATING SERVICEMEN INTO SOCIETY

Стаття присвячена соціально-психологічній реабілітації військовослужбовців як важливої й першочергової процедури підтримки цієї категорії населення, що передбачає реалізацію системи заходів, спрямованих на оптимізацію, корекцію або компенсацію порушень психічних функцій, станів, зокрема емоційних станів, відновлення особистісного і соціального трудового статусу інвалідів та осіб, котрі перенесли захворювання та отримали психічну травму у наслідок військових дій.

Зазначається, що найважливішим та кінцевим етапом в соціально-психологічній реабілітації є соціальна інтеграція колишніх військовослужбовців.

В змісті статті також представлено результати аналізу та підкреслено, що у вітчизняній психології розроблена достатня кількість наукових підходів до реалізації таких складових і форм психологічної реабілітації, як адаптація, корекція відновлення, формування. Проте мало дослідженим реабілітаційним підходом до цього часу залишається гармонійна інтеграція у простір соціуму.

Презентовано результати порівняльного аналізу психологічних аспектів всіх зарубіжних програм, що дало змогу довести: соціальна інтеграція військових є складним процесом та потребує комплексного підходу. Реалізація програм США і Канади демонструє ефективність поєднання психологічної підтримки з кар'єрним консультуванням.

Підсумовано і здійснено висновки, що створення і впровадження зазначених психологічних методик та технік в Україні може значно покращити процес соціальної інтеграції військових ветеранів, сприяючи їхньому психологічному благополуччю та успішній адаптації до цивільного життя. Комбінування терапевтичних підходів з професійним консультуванням створюватиме цілісний підхід, який відповідатиме унікальним потребам ветеранів та допоможе їм досягати своїх особистих і фахових цілей у соціумі.

Ключові слова: програми і методи реабілітації, емоційні стани, інтеграція у соціум, військовослужбовці, соціально-психологічна реабілітація.

The article is devoted to the socio-psychological rehabilitation of military personnel as an important and primary procedure for supporting this category of the population, which involves the implementation of a system of measures aimed at optimizing, correcting or compensating for violations of mental functions, conditions, in particular emotional states, and restoring the personal and social labor status of disabled people and those people who have suffered illnesses and received mental trauma as a result of military actions.

It is noted that the most important and final stage in the socio-psychological rehabilitation is the social integration of former military personnel.

The content of the article also shows the results of the analysis and emphasises that a sufficient number of scientific approaches to the implementation of such components and forms of psychological rehabilitation as adaptation, correction of the recovery, and formation have been developed in domestic psychology. However, the harmonious integration into the space of society remains a poorly studied rehabilitation approach.

The article presents the results of a comparative analysis of the psychological aspects of all foreign programmes, which proved that the social integration of the military men is a complex process and requires a comprehensive approach. The implementation of US and Canadian programmes demonstrates the effectiveness of combining psychological support with career counselling.

It is summarized and concluded that the creation and implementation of the specified psychological methods and techniques in Ukraine can significantly improve the process of social integration of military veterans, contributing to their psychological well-being and successful adaptation to civilian life. Combination of therapeutic approaches with professional counseling will create a holistic approach that will meet the unique needs of veterans and help them to achieve their personal and professional goals in society.

Key words: rehabilitation programmes and methods, emotional states, integration into society, military personnel, social and psychological rehabilitation.

УДК 316.62:364.62-786-057.36
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.41>

Калмиків Г.В.

д.психол.н., професор,
професор кафедри психології
і педагогіки дошкільної освіти
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

Леженко С.О.

аспірант
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

Вступ. Соціально-психологічна реабілітація військових у цивільне життя є важливим соціально-психологічним завданням для нашої країни. В період військового стану в Україні ця проблематика ще більше актуалізувалася, що потребує особливої уваги

з боку науковців і практикуючих психологів щодо розробки і впровадження відповідних програм реабілітації військовослужбовців та їхнього працевлаштування, розробки релевантних психотехнік, методів консультування і психотерапії.

Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців як важлива й першочергова процедура підтримки цієї категорії населення передбачає реалізацію системи заходів, спрямованих на відновлення, корекцію або компенсацію порушень психічних функцій, станів, зокрема емоційних станів, особистісного і соціального трудового статусу інвалідів та осіб, котрі перенесли захворювання та отримали психічну травму у наслідок військових дій.

Соціально-психологічна реабілітація, будучи комплексом психологічних заходів і послуг, завжди спрямована на формування (відновлення) психологічних здібностей, навичок і компетенцій, що забезпечують реалізацію життєдіяльності в побутовому, міжособистісному, соціально-середовищному і культурному просторі.

Серед методів психологічної реабілітації широко використовуються такі, як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, групова терапія, тренінги, індивідуальна робота зі спеціалістами центрів, додаткові заняття, релаксаційні техніки та багато інших психотерапевтичних і психоконсультаційних технік.

Психологічна реабілітація передбачає такі організаційні форми і напрями, як: 1) відновлення або формування здатності особи до адаптації; 2) формування активної життєвої позиції; 3) корекцію настановлень і допомогу у створенні нових цілей, стратегій поведінки; 4) відновлення особистісного і соціального статусу з гармонійною інтеграцією у соціум.

Несвоєчасна і недостатня психологічна реабілітація або взагалі її відсутність може мати тяжкі наслідки як для військових, ветеранів війни, так і для їхніх родин і суспільства. Глибокі психологічні травми тоді стають причиною конфліктів не тільки між військовими, а й між найближчим оточенням і соціумом в цілому.

Найважливішим та кінцевим етапом в соціально-психологічній реабілітації є соціальна інтеграція колишніх військовослужбовців і учасників бойових дій.

Аналіз останніх досліджень засвідчив, що проблема соціально-психологічної реабілітації, психологічної реабілітації та соціальної інтеграції військовослужбовців досліджувалися як вітчизняними (Л. Березовська, В. Богайчук [1], О. Блінов [2], О. Дубчак, Л. Караульчук [3], В.Л. Зликов, с. О. Лукомська [4], Л. Левицька [5], М. Матяш [6], І. Романяк, О. Шпортун [8], А. Терещук, [9]), так і зарубіжними науковцями (Браун М.К., Вільямс Е.Р. [10], Шепард, К.С. Картер, Д.П. [12], Тейлор С. та Френсіс М. [13] та інші.

У вітчизняній психології розроблена достатня кількість наукових підходів до реалізації таких складових і форм психологічної реабілітації, як адаптація, корекція відновлення, формування. Проте мало дослідженим реабілітаційним під-

ходом до цього часу залишається така форма, як гармонійна інтеграція у простір соціуму. З огляду на це важливо проаналізувати зміст психологічно-орієнтованих програм соціальної інтеграції колишніх військових.

Отже, **мета статті:** описати результати аналізу зарубіжних програм соціальної інтеграції колишніх військовослужбовців, що враховують психологічні аспекти їхньої адаптації та підтримки.

Виклад основного матеріалу. Нами проаналізовано три програми інтеграції військовослужбовців у соціум: 1. Transition Assistance Program (TAP) [14]; 2. Програма послуг з працевлаштування Міністерства справ ветеранів Канади (VAC Employment Services) [7]; 3. Міжнародна Програма Transition to Civilian Life Programs – Програма (Перехід до цивільного життя) Міністерства Оборони Великої Британії (UK Ministry of Defence, MOD) [11].

Основною метою програми допомоги у перехідний період (TAP) є сприяння успішній інтеграції військовослужбовців у цивільне життя шляхом надання всебічної підтримки, яка включає кар'єрне консультування, освітні можливості, пошук роботи та психологічну допомогу. Програма спрямована на забезпечення ветеранів необхідними інструментами для досягнення фінансової незалежності, особистісного зростання та покращення якості життя.

Програма (Transition assistance program – TAP) була запропонована та розроблена Міністерством Оборони Сполучених Штатів Америки (Department of Defense, DoD) у співпраці з Міністерством справ ветеранів (Department of Veterans Affairs, VA). Її реалізація здійснюється через спільні зусилля цих двох відомств, що забезпечує комплексний підхід до підтримки ветеранів. Дана програма діє по всій території Сполучених Штатів Америки, охоплюючи військові бази, рекрутингові центри та онлайн-платформи. Ветерани можуть отримати доступ до послуг програми як у місцевих офісах Міністерства Оборони та Міністерства Справ Ветеранів, так і через онлайн-ресурси, що забезпечує широку доступність та зручність використання.

Цілі програми багатоаспектні, це:

1) підтримка плавного переходу, покликаною забезпечити військовослужбовцям необхідну інформацію та ресурси для успішного переходу до цивільного життя;

2) сприяння підвищенню зайнятості, щоб допомогти ветеранам знайти стабільну та відповідну роботу, використовуючи їхні навички та досвід;

3) освітній розвиток для надання можливості подальшої освіти та перекваліфікації, що відповідають потребам сучасного ринку праці;

4) психологічна підтримка для забезпечення доступу до психологічних послуг при

подоланні стресу та адаптації до нових умов життя;

5) інформування про права та пільги через ознайомлення з правами, пільгами та доступними ресурсами інтеграції.

В програмі також передбачена реалізація кількох завдань, пов'язаних з різними напрямками соціально-психологічної підтримки військових, а саме:

- здійснення кар'єрного консультування – надання індивідуальних консультацій щодо вибору кар'єрного шляху, складання резюме та підготовка до співбесід;

- надання освітніх послуг – організація освітніх семінарів, тренінгів та навчання за програмами перекваліфікації для підвищення кваліфікації ветеранів;

- допомога у пошуку роботи – знаходження вакансій, налагодження контактів з роботодавцями та участь у ярмарках вакансій;

- реалізація психологічної підтримки – забезпечення доступу до психологів та терапевтів для підтримки психічного здоров'я;

- проведення інформаційної підтримки – поширення інформації про доступні ресурси, пільги та програми підтримки через онлайн-платформи та інформаційні сесії.

Психологічні компоненти ТАР пов'язані з наданням соціально-психологічної підтримки через семінари та індивідуальні консультації, спрямовані на полегшення переходу військовослужбовців від військової служби до цивільного життя. Тому особлива увага приділяється розвитку навичок саморегуляції та адаптації до нових умов. Провідні організаційні форми в цій програмі це – освітні сесії, психологічні оцінки, групові обговорення та наставництво.

Психологічні методики та техніки в програмі ТАР ґрунтуються на наступних терапевтичних напрямках:

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), що спрямована на ідентифікацію та зміну негативних мисленневих патернів і поведінкових реакцій колишніх військовослужбовців. КПТ використовується задля подолання їхніх посттравматичних стресових розладів (ПТСР), тривожності та депресій, що часто спостерігається у тих, хто брав участь у військових діях.

Переваги цієї психотехніки полягають у допомозі цим особам розвинути стратегії подолання стресу та покращити емоційне благополуччя завдяки специфіці її впливу;

2. Техніки управління стресом, що включають методи релаксації, глибоке дихання, медитацію та майндфулнес. Застосування цієї техніки сприяє зниженню рівня стресу та покращенню здатності справлятися зі стресовими ситуаціями. До переваг цієї техніки слід віднести її спроможність підвищувати здатність до саморегуляції та зменшувати фізичні та емоційні симптоми стресу;

3. Групова терапія та підтримка однолітків, що забезпечує безпечне середовище для обміну досвідом, емоціями та стратегіями подолання труднощів між ветеранами. Її застосування сприяє соціальній адаптації, зниженню відчуття ізоляваності та розвитку почуття спільності. Її переваги полягають у покращенні соціальних навичок та створенні мережі підтримки серед ветеранів;

4. Психосвіта, як надання інформації про психічне здоров'я, методи самопомоги та доступні ресурси підтримки – важлива складова інтеграційних процесів у військових. Її застосування підвищує їхню обізнаність щодо власного психічного стану та доступних способів його покращення та оптимізації. Переваги психосвіти – у більшій самосвідомості та активному пошуку допомоги при виниклій потребі;

5. Терапія прийняття та відданості (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ) фокусується на не прийнятті негативних думок та емоцій, одночасно сприяючи визначенню та досягненню особистісних цілей. Застосування цієї програми допомагає ветеранам розвивати гнучкість у мисленні та тактиці поведінки, що сприяє кращій адаптації до змін й оптимізації життя. Її переваги пов'язані з підвищенням здатності до адаптації та сприянням досягненню особистісних та фахово-орієнтованих цілей;

6. Методи кар'єрного консультування з психологічною підтримкою дозволяють гармонійно інтегрувати психологічне консультування з реальною підтримкою психологів для забезпечення професійного розвитку, допомагаючи військовослужбовцям усвідомлено і навмисно визначити кар'єрні цілі та розробити плани їх досягнення. Застосування цієї методики забезпечує цілісний підхід до професійної інтеграції з урахуванням їхніх психологічних потреб. Ця інтегрована методика сприяє більш ефективному плануванню кар'єри та покращенню загальної задоволеності життям. Саме в цьому полягає перевага означеної методики.

Іншим прикладом подібних зарубіжних програм є Програма Канади.

Програма послуг з працевлаштування Міністерства справ ветеранів Канади (VAC Employment Services) була ініційована Міністерством справ ветеранів Канади (Veterans Affairs Canada) у співпраці з іншими державними та неурядовими організаціями. Програма реалізується командою фахівців з працевлаштування, психологів та консультантів, які спеціалізуються на підтримці колишніх військових. Програма послуг з працевлаштування Міністерства справ ветеранів Канади діє по всій території Канади, забезпечуючи доступ до послуг через місцеві офіси Міністерства справ ветеранів, онлайн-платформи та партнерські

організації. Це дозволяє колишнім військовим з різних регіонів країни отримувати необхідну підтримку та ресурси для інтеграції.

Основною – кінцевою – метою Програми послуг з працевлаштування Міністерства справ ветеранів Канади є забезпечення їх необхідними інструментами та підтримкою для успішної інтеграції у соціум, зокрема цивільне робоче середовище, що сприяє їхній фінансовій незалежності, особистісному зростанню та покращенню якості життя.

Цілі програми передбачають такі організаційно-психологічні заходи:

1) сприяння успішній інтеграції: допомога ефективно переходити від військової служби до цивільного життя через надання необхідних ресурсів та підтримки;

2) підвищення зайнятості: зменшення рівня безробіття шляхом надання цілеспрямованих послуг з працевлаштування та професійного розвитку;

3) розвиток навичок та компетенцій: забезпечення можливостями для навчання та перекваліфікації, що відповідають потребам сучасного ринку праці;

4) підтримка ментального здоров'я: інтеграція психологічної підтримки з послугами працевлаштування для забезпечення комплексного підходу до адаптації у соціумі.

Завдання програми пов'язані з реалізацією таких напрямів соціально-психологічної допомоги військовослужбовцям:

– кар'єрне консультування – надання індивідуальних консультацій щодо вибору кар'єрного шляху, складання резюме, підготовки до співбесід та розвитку професійних навичок;

– пошук роботи – допомога у пошуку вакансій, встановленні контактів з роботодавцями та участі у ярмарках вакансій;

– реалізація освітніх програм та перекваліфікація – організація навчальних курсів перекваліфікації та інших освітніх ініціатив для підвищення кваліфікації;

– психологічна підтримка – забезпечення доступу до психологів та терапевтів для підтримки психічного здоров'я під час процесу працевлаштування і входження у соціум;

– використання мережевих можливостей – створення можливостей для нетворкінгу (програмовий спосіб побудови ділових зв'язків) та встановлення професійних зв'язків між ветеранами та роботодавцями.

Психологічні методики та техніки, що використовуються в межах програми VAC Employment Services, побудовані на наступних психотерапевтичних напрямках:

1) когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) допомагає ветеранам ідентифікувати та змінювати негативні мисленнєві патерни та поведінкові реакції, що можуть перешкоджати успішній адаптації та працевлаштуванню.

Цей вид терапії використовується для подолання посттравматичних стресових розладів (ПТСР), тривожності та депресії, що часто зустрічаються серед ветеранів. Її перевагами є те що, КПТ покращує здатність управляти виниклим стресом, підвищує їхню самооцінку та сприяє появі позитивних змін у поведінці;

2) техніки управління стресом – це методи релаксації, глибокого дихання, медитації та майндфулнеса для зменшення рівня стресу та покращення емоційного стану й емоційного благополуччя. Її перевагою є спроможність знижувати фізичні та емоційні симптоми стресу, покращувати здатність до саморегуляції. Ці техніки допомагають справлятися зі стресовими ситуаціями на роботі та в повсякденному житті;

3) групова терапія та підтримка однолітків – це забезпечення безпечного середовища для обміну досвідом, емоціями та стратегіями подолання труднощів між колишніми військовими. Означена методика сприяє соціальній адаптації, зниженню відчуття ізольованості та розвитку почуття спільності, необхідних для успішної соціальної інтеграції. Важливою перевагою цієї техніки є покращення соціальних навичок, створення мереж підтримки, сприяння відчуттю приналежності до тієї чи тієї фахової спільноти;

4) психоосвіта передбачає надання інформації про психічне здоров'я, оволодіння методами самодопомоги та використання доступних ресурсів підтримки. При застосуванні психоосвіти підвищується обізнаність військових щодо психічного стану та доступних способів його покращення. Перевагою цієї техніки є сприяння більшій самосвідомості, активному пошуку допомоги за потребою;

5) терапія прийняття та відданості (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ) фокусується на неприйнятті негативних думок та емоцій, одночасно сприяючи визначенню та досягненню особистих цілей. Цей різновид терапії допомагає розвивати гнучкість у мисленні та поведінці; сприяє кращій адаптації до особистісних і соціальних змін. Її перевагою є підвищення здатності до адаптації, сприяння досягненню особистісних та професійних цілей;

6) кар'єрне консультування з психологічною підтримкою дає змогу інтегрувати різні методики для забезпечення професійного розвитку, допомагає колишнім військовим визначити кар'єрні цілі та розробити плани їх реалізації й досягнення, забезпечуючи цілісний підхід до соціальної інтеграції й оптимально враховуючи їхні психологічні потреби. Переваги цієї техніки – сприяння більш ефективному плануванню кар'єри, покращення загальної задоволеності життям.

Отже, аналізована програма послуг з працевлаштування Міністерства справ ветеранів Канади є важливим інструментом підтримки ветеранів у їхньому переході до цивільного життя. Завдяки комплексному підходу, що включає кар'єрне консультування, освітні можливості та психологічну підтримку, програма сприяє успішній інтеграції ветеранів у робоче середовище, покращуючи їхню якість життя та сприяючи розвитку громад.

Порівняння психологічних аспектів всіх аналізованих програм дало змогу довести, що соціальна інтеграція військових є складним процесом та потребує комплексного підходу з урахуванням багатьох психологічних аспектів. Реалізація програм США і Канади демонструє ефективність поєднання психологічної підтримки з кар'єрним консультуванням та навчанням. Подальший розвиток означених програм може бути пов'язаний з їх удосконаленням, що передбачає такі заходи:

- розширення можливостей індивідуального підходу для забезпечення гнучкіших та персоналізованих психологічних послуг;
- інтеграція з іншими службами з метою покращення координації між психологічними, медичними та професійними службами;
- підвищення кваліфікації фахівців для забезпечення високого рівня підготовки психологів та консультантів, які працюють з колишніми військовими;
- розвиток технологій з метою використання цифрових платформ для надання психологічної підтримки та дистанційного консультування;
- моніторинг ефективності через постійне оцінювання ефективності програм для виявлення та впровадження найкращих практик.

Висновки. Успішна соціальна інтеграція військових у цивільне життя неможлива без комплексної психологічної підтримки, яка враховує як індивідуальні потреби, так і виклики, з якими вони стикаються в перехідний період їхнього життя, сповненого переживань, тривоги, стану невизначеності та інших психологічних і зокрема емоційних станів, які утруднюють адаптацію та інтеграцію у соціум.

Створення аналогічних програм і впровадження зазначених психологічних методик та технік в Україні може значно покращити процес професійної інтеграції колишніх військових, сприяючи їхньому психологічному благополуччю та успішній адаптації до цивільного життя. Комбінування терапевтичних підходів з професійним консультуванням створює цілісний підхід, який відповідає унікальним потребам військових та допомагає їм досягати своїх особистих і професійних цілей.

Перспективами подальших досліджень є моніторинг програм підтримки та інтеграції

військових у соціум в Україні та інших країнах світу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Березовська, Л., Богайчук, В. Емоційна стійкість військовослужбовців-офіцерів: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 67(3). 19–25. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-67-3-19-25>
2. Блінов, О.А. Формування емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ під час повітряно-десантної підготовки : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 1999. 275 с
3. Дубчак, О., Караульчук, Л. Особливості емоційних станів військовослужбовців нового призову у період адаптації. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2019. Випуск № 2(15). С. 118–123
4. Зливков, В. Л., Лукомська, с. О. Психологічні аспекти організації системи реабілітації військових, що повернулися із зони АТО. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 2(37). 180–188.
5. Левицька, Л.В. Засоби саморегуляції психоемоційної напруженості у військовослужбовців. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 4. С. 5–8. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.4.1>
6. Матяш, М.М. Медико-психологічна реабілітація військовослужбовців в умовах російсько-української війни: етнопсихологічний дискурс, національні перспективи громадського здоров'я. *Український Медичний Часопис*. 2023. № 1 (153) Т. 2 СПЕЦВИПУСК-І/ІІ. DOI: 10.32471/umj.1680-3051.153.239628
7. Програма послуг з працевлаштування Міністерства справ Ветеранів Канади (Veterans Affairs Canada, VAC). URL: <https://www.veterans.gc.ca/en>
8. Романяк, І.В., Шпортун, О.М. Психологічні особливості емоційних станів у військовослужбовців в умовах війни. Матеріали міжнар. наук.-практ. конф: «Психологічні засади збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу», (8–9 жовт. 2024 р. С. 434–441) м. Вінниця.
9. Терещук, А.Д. Психоемоційний стан і поведінка військовослужбовців, що повернулися із зони АТО. *Актуальні проблеми психології*. 2017. № 11(15). 526–534.
10. Brown, S. K., Williams, E. R. Psychological Resilience and Employment Outcomes among Veterans. *Journal of Applied Psychology*. 2022. № 107(3). 450–467.
11. Ministry of Defence UK (MOD). Transition to Civilian Life Programs: Support and Resources. London: MOD. 2023. URL: <http://surl.li/zvjfr>
12. Shepherd, K.S., Carter, D.P. Integrating Career Counseling with Psychological Support for Veteran Employment. *Career Development Quarterly*. 2023. № 71(1). 56–3.
13. Taylor, S., Francis, M. Career Transition Support for Veterans: A Comparative Analysis. *International Journal of Career Development*. 2021. № 25(4). 345–360.
14. Transition Assistance Program (TAP). URL: <https://www.dodtap.mil/dodtap/app/home>