

УДК 159.98:34(045)

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-1-9>

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ ТРАВМИ В ПРОЦЕСІ РЕСОЦІАЛІЗАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ, УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

**Новицький Олександр Вячеславович**,  
здобувач наукового ступеня доктора філософії  
кафедри психології та соціальної роботи  
Центральноукраїнського державного університету  
імені Володимира Винниченка  
ORCID ID: 0009-0002-3417-6744

*Стаття присвячена надзвичайно актуальній проблемі процесу ресоціалізації військових, учасників бойових дій. У ній наведено вітчизняні підходи до проведення ресоціалізації військових, а також проаналізовано зарубіжний досвід із зазначеного питання, підсумовано принципи, яких необхідно дотримуватися для підвищення ефективності різних засобів корекції емоційної травми.*

*У статті розглянуто сучасні підходи до корекції емоційної травми, такі як травмофокусовану когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), EMDR-терапію. Проаналізовано, що ці методи є найбільш ефективними у зниженні симптомів ПТСР, тому що одночасно сприяють як обробці травматичного досвіду, так і формуванню навичок саморегуляції у військовослужбовців, учасників бойових дій. Поєднання цих протоколів дозволяє терапевту індивідуалізувати підхід, застосувати техніки, які будуть більш ефективними для конкретного пацієнта.*

*Також автором підтримано висновки інших науковців щодо необхідності поєднання індивідуальної та групової терапії для ефективного лікування ПТСР. Подібні методи проведення терапії створюють потужний синергетичний ефект, та закривають одразу два критичні аспекти відновлення після ПТСР: глибоке опрацювання травми в індивідуальному форматі одночасно з можливістю соціальної реінтеграції в групі.*

*Автором зазначено важливу роль соціальної роботи як невід'ємного елементу системи заходів соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців. Також зазначено, що якість надання послуг корелює із якістю виконання цієї роботи соціальним працівником. Відмічено необхідність забезпечення належної державної підтримки реабілітаційних програм, а також підтримки громадських ініціатив для забезпечення ефективності ресоціалізації.*

*Основними принципами здійснення реабілітаційних програм у світі є забезпечення належної підтримки не лише військовослужбовцям, а й членам їхніх сімей, надання їм пільг та привілеїв, комбінування психотерапії, медикаментозного супроводу, соціальної підтримки, інноваційних методик і практик, надання якісних послуг із охорони психічного здоров'я, збереження гендерно-чутливого підходу до реабілітації.*

**Ключові слова:** військовослужбовці, учасники бойових дій, ресоціалізація, ПТСР, емоційна травма.

**Novytskyi Oleksandr. Social-psychological means of correction of emotional trauma in the process of resocialization of military personnel, participants in combat actions**

*The article is devoted exclusively to the current problem of the process of resocialization of military personnel, combatants. The article presents domestic approaches to the resocialization of military personnel, as well as analyzes foreign experience on a certain issue, summarizes the principles necessary to increase the effectiveness of various means of correcting emotional trauma.*

*The article reviews modern approaches to the correction of emotional trauma, such as trauma-focused cognitive-behavioral therapy (CBT), EMDR therapy. It has been analyzed that these methods are the most effective in reducing PTSD symptoms, because they simultaneously contribute to both the processing of traumatic experiences and the formation of self-regulation skills in military personnel, participants in combat operations. The combination of these protocols allows the therapist to individualize the approach, to apply techniques that will be more effective for a particular patient.*

*The author also supports the conclusions of other scientists regarding the need to combine individual and group therapy for the effective treatment of PTSD. Such methods of therapy create a powerful synergistic effect and cover two critical aspects of recovery from PTSD at once: in-depth processing of trauma in an individual format simultaneously with the possibility of social reintegration in a group.*



*The author notes the important role of social work as an integral element of the system of measures for the socio-psychological rehabilitation of military personnel. It is also noted that the quality of service provision correlates with the quality of this work by a social worker. The need to ensure proper state support for rehabilitation programs, as well as support for public initiatives to ensure the effectiveness of resocialization, is noted.*

*The main principles of implementing rehabilitation programs in the world are to ensure proper support not only for military personnel, but also for their family members, providing them with benefits and privileges, combining psychotherapy, medication, social support, innovative methods and practices, providing quality mental health services, maintaining a gender-sensitive approach to rehabilitation.*

**Key words:** *military personnel, combatants, resocialization, PTSD, emotional trauma.*

### Вступ

Внаслідок нападу російської федерації на Україну у 2014 році, а також уже повномасштабного вторгнення на сході нашої держави у 2022 році, протягом останніх років в результаті проведення численних бойових дій для захисту територіальної цілісності України щодня збільшується кількість військових, які повертаються до мирного життя після демобілізації. Однак на війні люди змінюються, їхня свідомість трансформується внаслідок проведення військових дій, мілітаризується.

Війна впливає на соціум по-різному (економічні, культурні, політичні, соціальні наслідки), психологічні наслідки для тих, хто безпосередньо приймав участь у бойових діях. Можна виділити не лише наслідки з фізичним станом військовослужбовців, учасників бойових дій, а й певні відхилення та зміни у психологічному світогляді, стабільності ціннісних орієнтацій, врівноваженості тощо. Тому проблеми ресоціалізації військових та учасників бойових дій та провадження єдиної системи підтримки та стратегії, які на сьогодні відсутні на державному рівні, для забезпечення осіб з подібними проблемами є актуальною та нагальною [3, с. 84].

### Матеріали та метод

З метою систематизації наукових підходів до соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців з посттравматичного стресового розладу та обґрунтування принципів організації ефективної системи ресоціалізації нами було проведено аналіз багатьох повнотекстових статей з баз даних PubMed, Web of Science, Scopus та Google Scholar, колективної монографії, а також медичних карт пацієнтів.

За результатами аналізу було встановлено, що різні аспекти ресоціалізації учасників бойових дій, військових розглядаються Я. О. Співаком, Хайрулінім О.М., Дубровським Д.П., Пападопулосом А.К.

Основоположними у вивченні реабілітаційної роботи з військовослужбовцями в Україні є праці вітчизняних дослідників, зокрема В. Алещенка, О. Караман, В. Леськова, М. Маслової (соціальна та психологічна реабілітація). Важливий внесок у розробку теоретико-методичних аспектів соціальної та психологічної реабілітації учасників бойових дій (далі – УДБ) зробили Є. Гордієнко (механізми реалізації соціального захисту, соціальну адаптацію та психологічну реабілітацію) та А. Пападопулос (вплив ПТСР на реадaptaцію УБД).

Праці цих авторів розкривають особливості реабілітації та реінтеграції військовослужбовців, УБД та допомоги їм у центрах соціальних служб. Також розглядається досвід впровадження міжнародних стандартів, професійної реабілітації та адаптації.

В результаті проведення порівняльного аналізу повнотекстових наукових статей, колективної монографії, а також медичних карт пацієнтів було розглянуто результативність застосування травмо-фокусованої когнітивно-поведінкової терапії (направлена на подолання травматичного досвіду та розвиток навичок управління стресом), EMDR-терапії (десенсибілізація та репроцесуалізація рухом очей), яка допомагає обробити травматичний досвід та зменшити його вплив на життя та групової психотерапії (забезпечує можливість поділитися досвідом з іншими) для корекції емоційної травми та запропоновано деякі принципи реабілітації, дотри-

мання яких забезпечить належну підтримку як військовослужбовцям, учасникам бойових дій, та і їхнім сім'ям, та підвищить ефективність процесу ресоціалізації в цілому.

Однак питання дослідження засобів корекції емоційної травми в процесі ресоціалізації військових, учасників бойових дій з метою виявлення проблем та виявлення шляхів їх вирішення все що є актуальним.

### **Результати**

Перш за все, слід вказати, що емоційна травма (також відома як психологічна травма або психотравма) – це пошкодження психіки, що виникає після пережитої надзвичайно лякаючої або тривожної події, яка може призвести до проблем з нормальним функціонуванням або подоланню наслідків.

Емоційна травма у військовослужбовців, зокрема посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), може бути корегована різними способами, як психотерапією (травмо-фокусована когнітивно-поведінкова терапія, EMDR), так і медикаментозним лікуванням. Але ефективніше застосовувати комплексне медико-психологічне обслуговування для покращення результатів лікування.

Аналіз наукових статей свідчить, що для ефективного подолання симптомів ПТСР, вирішальне значення має широкий арсенал інструментів, а не пошук одного «ідеального» методу. Усвідомлення людиною наявності багатьох способів запобігти симптомам ПТСР та і набуття нею умінь оперування більшою кількістю засобів збільшує відчуття контрольованості ситуації. Допомагає застосовувати ті чи інші засоби при різноманітних симптомах, які не втрачають своєї ефективності, не стають деструктивними.

Головним при залишається правильне інформування військовослужбовця про наявність способів йому допомогти та їхнє бажання активно працювати зі спеціалістами для досягнення кращих, довготривалих та комплексних результатів лікування.

До засобів корекції емоційної травми психотерапії, які були розглянуті у цій статті, відносяться травмо-фокусована когнітивна-поведінкова терапія (направлена на подолання травматичного досвіду та розвиток навичок управління стресом), EMDR-терапія (десенсибілізація та репроцесуалізація рухом очей), яка допомагає обробити травматичний досвід та зменшити його вплив на життя та групова психотерапія (забезпечує можливість поділитися досвідом з іншими).

Симптоми ПТСР суттєво ускладнюють життя військовослужбовців, учасників бойових дій. Одним із них є уникнення – саме тому для того щоб військовослужбовець взагалі звернувся за допомогою та потрапив у програму необхідно правильно, повно та всебічно донести інформацію про те, які послуги є доступними, про результативність та важливість вчасного звернення за допомогою.

Дослідження показують, що травмофокусована психотерапія забезпечує значніше зменшення симптомів ПТСР порівняно з медикаментозною терапією. Крім того, позитивні зміни після курсу терапії зберігаються довше, оскільки пацієнт набуває навичок, які може використовувати самостійно. Перевага КПТ якраз і полягає в тому, що вона надає не один метод, а цілу систему інструментів, адаптованих під специфіку військового досвіду.

Для ветеранів це критично важливо, оскільки КПТ не просто «заспокоює», а дає чіткий алгоритм дій: що робити, коли накриває флешбек або коли власні думки стають ворожими.

Когнітивно-поведінкова терапія є позитивним і ефективним методом лікування посттравматичного стресового розладу КПТ допомагає людям із посттравматичним стресовим розладом, кидаючи виклик нездоровим процесам мислення та емоціям, пов'язаним із травмою. Виклик цим процесам мислення дозволяє пацієнтові визнати реальність травми. Крім того, КПТ може допомогти, підвищивши чийось емоційну проникливість через вивчення реакції на нагадування про травму [2, с. 59].

Оскільки кількість військовослужбовців, УБД які страждають від емоційних травм та ПТСР в Україні зростає, кількість досліджень та пацієнтів відповідно збільшується щороку в Україні. Як один із найбільш широко досліджуваних методів, який був визнаний ефективним у короткострокових і довготермінових підходах, а також для різних груп населення, різні методи когнітивно-поведінкової терапії щодня застосовуються та допомагають все більшій кількості пацієнтів.

Хоча симптоми емоційної травми заважають повернутися до нормальної роботи, підтримувати стосунки з близькими і просто жити повноцінним життям, під час терапії людина поступово переробляє ці спогади, використовуючи спеціальні процедури двосторонньої стимуляції – наприклад, рухи очима. В результаті травматичний досвід перестає домінувати в свідомості і стає частиною загального життєвого досвіду, втрачаючи свою деструктивну силу.

Метод EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) – один з рекомендованих методів у настановах ВООЗ, АРА та NICE, який допомагає досягти стабільного зменшення симптомів, швидкої терапевтичної відповіді і має низький рівень відсіву, що робить його особливо цінним у роботі з військовими, де час і ресурси обмежені, однак результат суттєво залежить від досвіду терапевта, структури сеансів і рівня підготовки пацієнта.

Таким чином, EMDR слід розглядати як науково обґрунтований, проте контекстно залежний метод терапії, ефективність якого значно підвищується за умов правильної адаптації до потреб УБД. Його методу вимагає глибокого врахування специфіки середовища учасників бойових дій, особливостей психологічного стану, бойового досвіду, а також організаційних і логістичних аспектів реабілітації [2, с. 92–95].

КПТ та EMDR є двома з найбільш досліджених та доказано ефективних підходів до лікування ПТСР. Обидва протоколи підтверджуються численними мета-аналізами та рекомендуються до використання міжнародними протоколами. І в результаті їх застосування вони показують високу ефективність у зменшенні симптомів, обробці травматичних спогадів та покращенні якості життя, діючи на різні механізми.

Поєднання КПТ та EMDR є потужним підходом для лікування травм і ПТСР, оскільки вони діють синергетично. КПТ допомагає клієнту аналізувати та змінювати негативні переконання та стресові реакції, тоді як EMDR спрямована на обробку травматичних спогадів безпосередньо. Разом з тим кожен клієнт має унікальні потреби та реакції на терапію.

Поєднання двох протоколів дозволяє терапевту індивідуалізувати підхід і вибрати ті техніки, які найкраще підходять конкретному пацієнту. Таким чином терапія адаптується, дозволяючи використовувати методи експозиції з КПТ разом із десенсибілізацією EMDR для досягнення максимального результату. Деякі клієнти можуть краще реагувати на один підхід, тоді як інші можуть відчувати користь від поєднання різних терапевтичних методів. Об'єднання протоколів дозволяє більшу гнучкість у лікуванні [2, с. 68].

Саме тому державна підтримка програм ресоціалізації військовослужбовців, учасників бойових дій є важливою. Необхідно проводити певні інформаційні кампанії, щоб особи, яким необхідна допомога, володіли інформацією щодо того яку допомогу вони зможуть отримати та куди їм звертатися, адже психологічна реабілітація – це процес, який може займати час, і потребує від військовослужбовця активної участі.

Хоча повернення до цивільного життя може бути складним, але з правильною підтримкою та ресурсами військові можуть досягти успіху. Однак, для цього їм необхідно звернутися за допомогою до фахівців, щоб отримати індивідуальний план реабілітації.

Поєднання індивідуальної та групової терапії для лікування ПТСР може бути корисним підходом, оскільки кожен з цих видів терапії має свої переваги. Це дозволяє клієнтам одночасно отримати індивідуалізовану підтримку та працювати над своїми унікальними потребами в індивідуальній терапії, забезпечивши глибоке опрацювання проблем в індивідуальному форматі, а також надає можливість соціальної реінтеграції в групі, сприяє взаємодії та підтримці з іншими людьми, які пережили подібний травматичний досвід у груповій терапії.

Соціальна робота як невід'ємний елемент системи заходів соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців з ПТСР відіграє надзвичайно важливу роль у координації реабілітаційного процесу, наданні соціальних послуг, психологічної та економічної підтримки, відновленні соціального статусу та реінтеграції військовослужбовців у систему соціальних зв'язків.

Зауважимо, що відсутність такої роботи та належного соціального супроводу підвищує ризик посилення дезінтеграційних процесів у суспільстві, ускладнення ПТСР супутніми розладами та збільшення чисельності категорії населення, яка є групою соціального ризику. Значення соціальної роботи у контексті реабілітації важко переоцінити, оскільки належна соціальна підтримка і супровід є основою плавного безкризового повернення військовослужбовців з ПТСР до цивільного ритму життя, здійснення програми соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців з ПТСР неможливе без соціальної реабілітаційної роботи.

Метою відновлення та наступної ресоціалізації військовослужбовців, УБД є не просте «лікування симптомів», а повернення до повноцінного життя. Щоб мінімізувати ризик так званого «відкату», для зменшення симптомів ПТСР та утримання цього результату довготривалий час, локалізації наслідків у комплексі як фізичної травми, так і психічної, дуже важливим є дотримання наступних принципів реабілітації:

- 1) послідовності (комплексність і наступність реабілітаційного процесу, відповідну етапність кожного процесу, безперервність у проведенні реабілітаційних заходів);
- 2) дуалістичності (лікувально-відновлювальний процес у поєднанні психосоціальних і біологічних методів впливу);
- 3) різноплановості (спрямованість та послідовність реабілітаційних заходів на різні сфери життєдіяльності УБД);
- 4) покроковості (комплексність «переходів» від одного реабілітаційного заходу до наступного, оптимальну тривалість реабілітаційних заходів);
- 5) професійності (залучення до реабілітаційних заходів різних фахівців (медиків, фізіологів, психотерапевтів), які мають спеціальну підготовку з прогнозу (оцінки) функціонального стану військовослужбовців, володіють теоретичними і практичними методиками, вміннями та навичками соціально-психологічного, психофізіологічного діагностування);
- 6) індивідуальності та обґрунтованості (впровадження перевірених та дієвих на практиці методик і методів психологічної реабілітації, які будуть реалізовані в умовах знаходження військовослужбовця в реабілітаційних закладах. Важливо перед застосуванням різних методик та методів пройти діагностування з подальшим урахуванням особливостей функціонального стану соматичної й психічної сфер кожного пацієнта) [4, с. 135].

Перелічені принципи є лише рекомендаціями, яких слід дотримуватися при проведенні реабілітаційних заходів для забезпечення їх ефективності та закріплення результатів на довгий час.

Основними принципами здійснення реабілітаційних програм у світі є забезпечення належної підтримки не лише військовослужбовцям, а й членам їхніх сімей, надання їм пільг та привілеїв, комбінування психотерапії, медикаментозного супроводу, соціальної підтримки, інноваційних методик і практик, надання якісних послуг із охорони психічного здоров'я, збереження гендерно-чутливого підходу до реабілітації.

Серед форм і методів соціальної роботи, які використовуються у процесі реабілітації військовослужбовців, учасників бойових дій найбільш ефективними є координування у програмі реабілітації, надання соціально-економічної підтримки та соціально-психологічне консультування. Отримані результати свідчать, що застосування цих форм соціальної роботи мало позитивний вплив на процес реабілітації, на момент анкетування більшість респондентів, які отримали таку соціальну підтримку, вказали на позитивну динаміку реабілітаційного процесу – зниження рівня вираженості симптомів ПТСР, високий рівень працевлаштованості

та фінансової стабільності, переважаючи задоволеність власним психологічним станом, стосунками з близькими та якістю життя [1, с. 76].

Водночас, ефективність застосування тих чи інших методів соціальної роботи корелює із якістю виконання цієї роботи соціальним працівником. Так, якість надання соціальної підтримки впливає на її сприйняття як ефективною чи неефективною. Крім того, військовослужбовці зазначають, що потребують включення до процесу соціально-психологічної реабілітації індивідуального соціального супроводу, індивідуальної та групової психологічної допомоги, у тому числі для членів їхніх сімей, матеріальної підтримки та запровадження інноваційних реабілітаційних методів.

### Висновки

Оскільки війна має не лише фізичні, а й передусім глибокі психологічні наслідки для військовослужбовців, процес їхнього повернення до мирного життя складний і багатовимірний. У зв'язку з цим ресоціалізація УБД повинна розглядатися як стратегічно важливий напрям державної політики, який потребує узгоджених дій держави, фахівців і самих ветеранів, а також розвитку цілісної системи підтримки для забезпечення їхнього повноцінного повернення до мирного життя.

Посттравматичний стресовий розлад та інші форми емоційної травми є одними з найпоширеніших наслідків участі у бойових діях. Вони проявляються у вигляді флешбеків, тривожності, депресії, уникання, гіперзбудження та труднощів у міжособистісних стосунках. Такі симптоми не лише погіршують якість життя військовослужбовців та їх сімей, а й ускладнюють професійну реалізацію, соціальну взаємодію та адаптацію до цивільного середовища, що потребує своєчасного та системного втручання.

Як показує аналіз наукових джерел із міжнародних баз даних, а також узагальнення практичного досвіду реабілітації, ефективна допомога військовим неможлива в межах одного методу чи спеціаліста. Найкращі результати досягаються за умови поєднання психотерапії, медикаментозного лікування, соціальної підтримки та реабілітаційних програм. Такий підхід дозволяє впливати на всі рівні проблем (біологічний, психологічний і соціальний) і забезпечує більш стійкий та довготривалий ефект.

Світовий досвід організації і реабілітаційної роботи із військовослужбовцями свідчить про необхідність забезпечення належної державної підтримки реабілітаційних програм, а також підтримки громадських ініціатив для забезпечення ефективності ресоціалізації.

Також, для проведення ефективної ресоціалізації при застосуванні форм і методів соціальної роботи у процесі соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом дотримуватися таких рекомендацій:

- реабілітаційна соціальна робота має бути комплексною та індивідуалізованою, невід'ємним її етапом є здійснення діагностики та визначення індивідуальних потреб військовослужбовців;

- на кожному етапі реабілітації військовослужбовців, учасників бойових дій ефективною необхідною формою соціальної роботи є індивідуальний соціальний супровід для спрощення механізму отримання соціальної допомоги, що допоможе вберегти військовослужбовців від зростання психологічної напруги та переживання ситуацій неуспіху;

- координація реабілітаційної програми військовослужбовців, учасників бойових дій повинна включати у себе своєчасне надання інформації про те, яка соціальна, психологічна, матеріальна чи правова підтримка є доступною для військовослужбовців та членів їхніх сімей;

- для вдосконалення сфери соціально-психологічної реабілітації необхідно впроваджувати інноваційні форми соціальної роботи, здійснювати обмін досвідом із закордонними фахівцями та грамотну управлінську діяльність закладами, які надають соціальні послуги.

Подальшого розвитку потребує підготовка та підвищення кваліфікації соціальних працівників, педагогів, соціальних педагогів, психологів до соціально-психологічної реабілітаційної роботи із військовослужбовцями з посттравматичним стресовим розладом.

**Література:**

1. Пападопулос А. Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом. Вип. квал. роб. осв. ступ. «Магістр». Уманський Державний педагогічний університет ім. Павла Тичини. [Електронний ресурс]. 2023. URL: <https://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/12/%D0%9F%D0%B0%D0%BF%D0%B0%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D1%83%D0%BB%D0%BE%D1%81-%D0%90.%D0%9A..pdf> (дата звернення: 20.05.2025).
2. Психологічна допомога учасникам бойових дій та їх сім'ям: кол. моногр. / М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко, А. П. Мельник [та ін.]. Луцьк : Вежа-Друк, 2025. 512 с.
3. Співак Я. О. Ресоціалізація молоді із зони АТО. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2019. № 65. Т. 1. DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2019.65-1.17>
4. Хайрулін О.М., Дубровський Д.П. Система психологічної реабілітації та ресоціалізації військовослужбовців – учасників бойових дій з травматичною ампутацією. *Габітус*. 2023. Вип. 56. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.24>

Дата першого надходження статті до видання: 02.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 15.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 11.05.2026