

РІВНЕНСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ
УПРАВЛІННЯ З ПИТАНЬ ВЕТЕРАНСЬКОЇ ПОЛІТИКИ
РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПРИРОДНИЧИЙ ФАКУЛЬТЕТ

СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ
(В МЕЖАХ ФОРУМУ З
ПІДТРИМКИ ВЕТЕРАНІВ,
ВЕТЕРАНОК ТА ЧЛЕНІВ ЇХ
СІМЕЙ «РІВНЕНСЬКА
ЄДНІСТЬ»)

Рівне

27-28 лютого 2025



РІВНЕНСЬКИЙ
ДЕРЖАВНИЙ
ГУМАНІТАРНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ



РІВНЕНСЬКА
ОБЛАСНА
ДЕРЖАВНА
АДМІНІСТРАЦІЯ



ПСИХОЛОГО-
ПРИРОДНИЧИЙ
ФАКУЛЬТЕТ
РДГУ

Соціально-психологічна реабілітація ветеранів. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, проведеної в межах Форуму з підтримки ветеранів, ветеранок та членів їх сімей «Рівненська єдність» 27-28 лютого 2025 року / Упорядники проф. Р. Павелків, проф. Н. Корчакова, проф. В. Безлюдна. Рівне, РДГУ, 132 с.

*Гуцалюк Ігор**викладач кафедри біології, здоров'я людини та фізичної терапії
Рівненського державного гуманітарного університету (м. Рівне)*

АДАПТИВНИЙ СПОРТ ЯК ІНСТРУМЕНТ ВІДНОВЛЕННЯ ВЕТЕРАНІВ

Військові, які повертаються з фронту, стикаються не лише з фізичними, а й психологічними викликами. Одним із найефективніших шляхів їхньої реабілітації є адаптивний спорт – можливість повернутися до активного життя, віднайти баланс і зміцнити впевненість у власних силах. Спорт не лише покращує фізичний стан, а й допомагає подолати стрес, адаптуватися до нових реалій та знайти підтримку серед однодумців [1, с. 261].

Мета повідомлення - розглянути адаптивний спорт як ефективний інструмент фізичної реабілітації ветеранів, сприяти їх соціальній інтеграції та покращенню якості життя.

Виклад основного матеріалу дослідження. Адаптивний спорт – це форма фізичної активності, спеціально розроблена для людей з обмеженими можливостями, яка враховує їхні фізичні та психологічні особливості. Він охоплює різні види спорту, такі як паралімпійські дисципліни, плавання, веслування, стрільба, кросфіт та командні ігри.

Основні принципи адаптивного спорту:

1. **Доступність.** Адаптивний спорт створений з урахуванням фізичних можливостей кожного учасника, тому вправи та змагання модифікуються відповідно до індивідуальних потреб ветеранів. Він охоплює широкий спектр активностей – від спеціально адаптованих тренувань у тренажерних залах до участі у професійних змаганнях. Для ветеранів, які мають ампутації, порушення рухового апарату або інші фізичні обмеження, розробляються спеціальні технічні рішення: протези для бігу, спеціальні візки для баскетболу, адаптовані веслувальні тренажери. Це дозволяє кожному ветерану знайти свій вид спорту та брати активну участь у тренуваннях незалежно від рівня фізичних можливостей [2, с.119].

2. **Різноманітність.** Адаптивний спорт охоплює безліч дисциплін, які дають змогу ветеранам обирати найбільш комфортний та цікавий напрям. Деякі ветерани віддають перевагу індивідуальним видам спорту, таким як плавання, легка атлетика чи паралімпійський пауерліфтинг, де вони можуть зосередитися на власному прогресі та поступовому вдосконаленні результатів. Інші прагнуть командної взаємодії, знаходячи підтримку у колективних видах спорту – таких як регбі на візках, баскетбол або футбол серед ветеранів. Спортсмени можуть займатися як аматорськими тренуваннями для підтримки фізичної форми, так і готуватися до участі в національних та міжнародних змаганнях. Така варіативність дозволяє адаптивному спорту бути максимально інклюзивним і відповідати інтересам кожного ветерана.

3. **Підтримка.** Адаптивний спорт не лише покращує фізичну форму, а й створює потужне середовище емоційної підтримки. Ветерани, які беруть участь у спортивних програмах, потрапляють у спільноту людей із подібним досвідом, що допомагає їм адаптуватися до мирного життя. Тренери, фізіотерапевти, спортивні психологи працюють разом із ветеранами, допомагаючи їм досягати кращих результатів та підтримуючи у складні моменти. Участь у командних видах спорту також сприяє розвитку навичок взаємодії, довіри та співпраці, що є важливим етапом соціальної реінтеграції. Для багатьох ветеранів спільні тренування та змагання стають не лише способом підтримки фізичної форми, а й засобом боротьби з ізоляцією, депресією та посттравматичним стресовим розладом [2, с.120].

4. **Реабілітація та розвиток.** Спортивна діяльність допомагає ветеранам не лише покращувати фізичний стан, а й формувати нові життєві орієнтири. Завдяки регулярним тренуванням ветерани розвивають витривалість, силу, баланс та моторику, що сприяє покращенню загального самопочуття та підвищенню рівня енергії. Проте спорт не обмежується лише фізичними досягненнями – він відкриває можливості для особистісного зростання, розвитку дисципліни та мотивації. Ветерани починають ставити перед собою нові цілі, долати труднощі та знаходити натхнення у власних досягненнях. Спорт формує

відчуття впевненості, дозволяє ветеранам повірити у власні сили та побачити перспективи свого подальшого розвитку. Багато хто з них після участі в адаптивному спорті стає його активними пропагандистами, мотивуючи інших ветеранів приєднуватися до спортивних ініціатив.

Військова служба та бойові дії залишають значний слід на фізичному здоров'ї ветеранів. Наслідки поранень, ампутації, травми хребта, порушення функцій опорно-рухового апарату та хронічні болі можуть значно обмежувати мобільність і впливати на якість життя. Втрата фізичної активності після повернення з фронту може спричинити додаткові проблеми – атрофію м'язів, порушення кровообігу, зниження витривалості та появу вторинних захворювань. У цьому контексті адаптивний спорт стає ефективним інструментом фізичної реабілітації, який допомагає ветеранам повернути контроль над своїм тілом, покращити стан здоров'я та підвищити якість життя [3].

1. Відновлення та покращення рухових функцій.

Поранення кінцівок, хребта чи нервової системи можуть значно впливати на рухову активність ветеранів. Регулярні тренування сприяють розвитку залишкових можливостей м'язів, підвищенню гнучкості та поліпшенню координації рухів. Для ветеранів, які зазнали ампутацій, адаптивний спорт допомагає пристосуватися до використання протезів, покращуючи їхню функціональність та інтеграцію у повсякденне життя. Для тих, хто має обмежену рухливість або травми хребта, заняття спортом сприяють розвитку компенсаторних механізмів, які дозволяють покращити незалежність у повсякденній діяльності.

2. Зміцнення серцево-судинної системи.

Малорухливий спосіб життя після отримання травм може призвести до погіршення роботи серця та судин. Регулярні заняття спортом стимулюють кровообіг, нормалізують артеріальний тиск і знижують ризик серцево-судинних захворювань, таких як ішемічна хвороба серця чи гіпертонія. Особливо корисними є види активності, що включають аеробне навантаження, такі як веслування, плавання, велоспорт та легка атлетика. Завдяки таким тренуванням серцевий м'яз зміцнюється, покращується рівень насичення організму киснем, що загалом підвищує фізичну витривалість.

3. Покращення балансу, координації та сили м'язів.

Для ветеранів із травмами кінцівок або нервової системи втрата балансу може стати серйозним бар'єром у повсякденному житті. Адаптивні тренування спрямовані на розвиток координації рухів, стабілізацію постави та відновлення м'язової рівноваги. Це особливо важливо для ветеранів, які використовують протези або пересуваються на візках – вони вчаться контролювати рухи, покращуючи свою мобільність та зменшуючи ризик падінь. Посилена робота з м'язами сприяє зміцненню всього опорно-рухового апарату, що допомагає ветеранам відчувати себе впевненіше у повсякденних діях [2, с.123].

4. Підвищення загального рівня енергії та витривалості

Після травм і тривалого лікування багато ветеранів стикаються зі швидкою втомлюваністю та загальним зниженням енергетичних ресурсів організму. Регулярні заняття адаптивним спортом поступово покращують аеробну витривалість, збільшують рівень енергії та допомагають ветеранам відчувати себе більш активними протягом дня. Це позитивно впливає на продуктивність у роботі, побутову активність і загальний психоемоційний стан, оскільки фізична активність сприяє виробленню ендорфінів, які допомагають боротися зі стресом і втомою.

5. Запобігання розвитку вторинних захворювань

Тривала малорухливість після поранень або реабілітаційний період можуть призвести до розвитку супутніх хронічних хвороб. Зниження фізичної активності підвищує ризик ожиріння, діабету, остеопорозу та серцево-судинних захворювань. Заняття спортом допомагають нормалізувати метаболізм, підтримувати здорову масу тіла, покращувати рівень цукру в крові та загальний гормональний баланс. Регулярні фізичні навантаження

також позитивно впливають на стан опорно-рухового апарату, зміцнюючи кістки та суглоби, що є особливо важливим для ветеранів, які зазнали травм кінцівок [2, с.124].

Висновки. Адаптивний спорт не лише сприяє відновленню фізичного здоров'я, а й змінює стиль життя ветеранів, допомагаючи їм знайти нові можливості для розвитку та активного повсякденного життя. Завдяки фізичним навантаженням ветерани не тільки відновлюють втрачені функції, а й стають сильнішими, витривалішими та більш незалежними у своїх діях.

Список використаних джерел

1. Абрамов Є.В. Адаптація військовослужбовців, звільнених в запас, як інструмент забезпечення їх конкурентоспроможності на ринку праці. *Економіка і організація управління*. 2016. № 2 (22). С. 259–265.
2. Красильщиков А.Л. Соціальна адаптація звільнених у запас військовослужбовців (проблеми та досвід їх вирішення в Україні та зарубіжних країнах) *Демографія та соціальна економіка*. 2005. № 2. С. 117–125.
3. Мельник О.В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя [автореферат] Київ, 2019. 20 с.

*Джеджеря Ольга,
ст. викладач кафедри вікової та педагогічної психології
Рівненського державного гуманітарного університету
(м. Рівне)*

ДОСВІД КРАЇН НАТО В РОБОТІ З ВЕТЕРАНАМИ З ПТСР

Постановка проблеми. В умовах воєнних дій, коли військовослужбовці перебувають під впливом надпотужних стресорів, пов'язаних із загибеллю багатьох людей, пролонгованою загрозою власному здоров'ю і життю, їх переживання є надзвичайно сильними й інтенсивними. Гнів, агресія, тривога, неспокій можуть стати настільки гострими і глибокими, що призводить до порушень психологічного здоров'я, проявом чого нерідко стає розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Небезпека ПТСР полягає у тому, що він є відстроченою або затяжною реакцією людини на стрес, яка негативно впливає на якість її життя. Його переживання ветеранами ускладняється ще й у зв'язку з необхідністю різкої зміни способу життя, переходу від військових до цивільних реалій та певної особистісної трансформації.

Зазначена ситуація свідчить про необхідність ефективної психологічної допомоги, застосування дієвих методів психологічної роботи з військовослужбовцями, зокрема з ветеранами з ПТСР. У цьому контексті заслуговує на увагу накопичений зарубіжний досвід, передусім здобутки країн НАТО.

Мета дослідження полягає в теоретичному аналізі досвіду країн НАТО в роботі з ветеранами з посттравматичним стресовим розладом.

Виклад основного матеріалу дослідження. Різноманітні психологічні аспекти розвитку, діагностики, оцінки, факторів розвитку посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР) були предметом дослідження низки вітчизняних та зарубіжних науковців (Ш. Вальтер, Ю. Галич, Л. Герасименко, Т. Гудман, Л. Єрг-Брецке, С. Куцпер, К. Лімбрехт-Еклундт, В. Литвин, К. Макдональдс, Л. Прінс, В. Томпсон У. Л. Шапелл та ін.). Проблемам психологічної реабілітації, психотерапії та лікування колишніх військовослужбовців з ПТСР приділяли увагу Дж. І. Біссон, Т. Вебер, Н. Гаффарзадеган, Л. Гридковець, М. Джалал, Н. Журавльова, О. Запорожець, А. Ебрагімванді, Н. Дж. Кітчінер, О. Климишин, Д. Креймейер, К. Льюїс, А. Мокроусова, Н. Пророк, Н. П. Робертс, Н. Сиротич, Т. Сіренко, Л. Царенко, Н. Шапошник.

ЗМІСТ

Августюк Марія, Демидюк Володимир Способи зменшення негативного впливу румінації в учасників бойових дій	3
Березюк Тетяна Соціально-психологічний супровід ветеранів війни та членів їх сімей	5
Вронська Вікторія Нові виклики в умовах війни: стратегії відновлення фізичного та ментального здоров'я вихованців	8
Галатюк Михайло. Спортивна діяльність як інструмент фізичної реабілітації та соціальної інтеграції ветеранів	10
Галушко Любов, Амурова Яна Особистісна психокорекція військовослужбовця як передумова самозбереження ментального здоров'я	14
Галушко Олена Психологічна підтримка ментального здоров'я сімей учасників бойових дій	16
Герасимчук Оксана Особливості поглядів на психологічні теорії агресії	19
Гільман Анна Особливості психічного здоров'я осіб, постраждалих внаслідок війни	24
Главінська Олена, Главінська Еліна Стратегії психологічного відновлення військовослужбовців та ветеранів бойових дій	26
Гуцалюк Ігор Адаптивний спорт як інструмент відновлення ветеранів	29
Джеджера Ольга Досвід країн НАТО в роботі з ветеранами з ПТСР	31
Демчук Олена, Артемова Ольга Військові з інвалідністю: шляхи подолання комунікативних труднощів	34
Денищук Інна Психологічна підтримка дітей під час війни в умовах закладу освіти	36
Дружиніна Інна Особливості соціально-психологічної підтримки членів сімей військовослужбовців	39
Марциновський Віталій, Загоруйко Геннадій. Витоки та причини розвитку синдрому вигорання у бійців у зоні бойових зіткнень	41
Ivashkevych Eduard, Kharchenko Yevhen Individual style of the activity of militaries	43
Каплун Олег, Фількіна Тетяна Посилення резильєнтності поранених учасників бойових дій та ветеранів через медіаторів	46
Карповець Максим. Перформативні методики у реабілітаційній та корекційній практиці в умовах війни	48
Кравченко Оксана Роль закладів вищої освіти у розвитку ветеранського руху	50
Кулаков Руслан. Збереження психічного здоров'я військовослужбовців як соціально-психологічна проблема	52
Кулакова Лариса Особливості використання арттерапії у роботі з військовими і ветеранами	55
Лазоренко Борис Комплексне забезпечення психологічного особистості та спільноти в умовах війни	57
Луцик Галина. Особливості психологічної реабілітації після війни: гендерні аспекти	59
Лютко Оксана. Алгоритм взаємодії з людьми з психічними розладами	61
Матласевич Оксана, Котовська Юлія Роль екзистенційних аспектів у посттравматичному зростанні студентської молоді	63
Mykhalchuk Nataliia, Ivashkevych Ernest Teenagers' experience of the war situation in Ukraine	66

Мовчко Олег. ПТСР і нічні кошмари, як війна залишає відбиток у свідомості та несвідомому	68
Молочко Ярослав Нарцисичний симптомокомплекс як механізм подолання бойового стресу та психологічної травми	71
Нелюб Євген Активний туризм як засіб поліпшення психоемоційного стану ветеранів війни в Україні	74
Немеш Олена. Психологічна допомога ветеранам та їх родинам	76
Нечипорук Любов, Килюшик Тетяна Особливості надання соціальних послуг внутрішньо переміщеним особам в умовах воєнного стану	78
Ніколайчук Галина, Ногачевська Інна Відновлення ментального здоров'я ветеранів у процесі вивчення іноземних мов	81
Оксенюк Оксана Стратегії втручання у соціальній роботі з внутрішньо переміщеними особами (ВПО)	84
Остапчук Микола, Філоненко Руслана Забезпечення активної реабілітації ветеранів наданням підтримки у сфері освіти	87
Павелків Віталій Емоційна регуляція у ветеранів: виклики та шляхи подолання	89
Павелків Катерина Роль сім'ї та громади у процесі реінтеграції ветеранів у цивільне суспільство	91
Письменний Сергій Вплив психологічних травм партнерів на подружні стосунки викликаних війною	93
Пономаренко Вадим Гігієна сну як ключовий фактор відновлення здоров'я ветеранів	95
Петрук Людмила Особливості соціальної інтеграції та адаптації внутрішньо переміщених осіб в територіальних громадах	98
Пуха Наталія, Широких Анастасія Проблема стресу у підлітків під час війни	100
Савуляк Вікторія Християнське консультування як напрям психологічної допомоги	103
Ольга Созонюк Вплив воєнних дій в Україні на психічне здоров'я здобувачів вищої освіти	105
Стасюк Марія Захищеність психологічна як передумова конструктивного подолання особистістю стресової ситуації в умовах війни	107
Стеца Наталія Соціальна інтеграція дітей військовослужбовців: труднощі та перспективи	111
Супрун Віктор Психологічне благополуччя вагітних жінок в умовах війни: стратегії адаптації	113
Сяська Інна Стратегія соціальної реабілітації ветеранів та членів їх сімей в умовах війни в Україні	116
Тетеря Костянтин, Кротенко В. Теоретичні аспекти травматичного досвіду. Посттравматичний стресовий розлад і феномен посттравматичного зростання	119
Трохимчук Ірина Відновлення ментального здоров'я ветеранів засобами природи	122
Черноус Тетяна, Гордійчук Ірина, Баранович Софія Роль см'ї у подоланні наслідків материнської депривації та шкільної адаптації дітей в умовах війни	124
Чернієнко О. Відновлення фізичного здоров'я учасників бойових дій з вадами слуху	126
Юрчук Олена Особистісна резильєнтність як умова ефективності взаємодії психолога з учасниками бойових дій та ветеранами	128

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ.

**Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції,
проведеної в межах *Форуму з підтримки ветеранів, ветеранок та членів їх
сімей «Рівненська єдність»***

27-28 лютого 2025 року

Упорядники:
***проф. Р. Павелків, проф. Н. Корчакова,
проф. В. Безлюдна***

