

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.

розуміти себе, виявляти закономірності у своїй поведінці та знаходити способи управління стресом. Окрім цього, письмові рефлексії можуть зменшувати відчуття тривоги та сприяти більш усвідомленому ставленню до пережитого досвіду [3, с. 103].

Розвиток навичок саморегуляції може включати також і творчі підходи, такі як арт-терапія, музична терапія або взаємодія з природою. Малювання, написання текстів, гра на музичних інструментах або робота з глиною можуть допомагати ветеранам виражати свої почуття, вивільняти напругу та знаходити внутрішню рівновагу. Контакт із природою, наприклад, походи в гори, робота в саду або риболовля, сприяє відновленню психологічних ресурсів, зменшенню рівня стресу та покращенню загального самопочуття.

Застосування цих методів у комплексі дозволяє ветеранам ефективніше справлятися з емоційними викликами, поступово адаптуватися до цивільного життя та відновлювати психологічну рівновагу. Важливо, щоб така підтримка надавалася не лише на індивідуальному рівні, а й за сприяння громадських та державних ініціатив, які можуть забезпечити ветеранам доступ до якісної психологічної допомоги, програм соціальної реінтеграції та професійної підтримки.

Висновки. Емоційна регуляція є ключовим аспектом адаптації ветеранів до цивільного життя, оскільки допомагає долати психологічні труднощі, пов'язані з бойовим досвідом. Поєднання психотерапії, фізичної активності, медитаційних практик та творчих методів сприяє зниженню рівня стресу, покращенню емоційного стану та соціальній інтеграції. Комплексний підхід до підтримки ветеранів є необхідним для їхнього успішного повернення до мирного життя та відновлення психологічної рівноваги.

Список використаних джерел

1. Грибок А. О. Психічне здоров'я військовослужбовців Збройних Сил України як головний фактор успішного виконання бойових завдань в складних та екстремальних умовах. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. Том. XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 18. С. 21–40.
2. Козловська М. Г. Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців після перебування у зоні бойових дій. *Медичний форум*. 2016. № 8. С. 61-63.
3. Мельник А. П. Психологічна реабілітація військовослужбовців, що перебували в умовах бойових дій. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4. С. 100-105.

Павелків Катерина

доктор педагогічних наук, професор,

професор кафедри іноземних мов

Рівненського державного гуманітарного університету (м. Рівне)

РОЛЬ СІМ'Ї ТА ГРОМАДИ У ПРОЦЕСІ РЕІНТЕГРАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ У ЦИВІЛЬНЕ СУСПІЛЬСТВО

Проблема реінтеграції ветеранів у цивільне суспільство є надзвичайно актуальною в умовах сучасних військових конфліктів та їх наслідків. Родина та громада відіграють ключову роль у цьому процесі, забезпечуючи соціальну підтримку, психологічну адаптацію та сприяючи відновленню якості життя ветеранів. У свою чергу відсутність належної сімейної та громадської підтримки може призвести до ізоляції, психологічних розладів, соціальної дезадаптації та посилення психологічних травм, отриманих під час бойових дій.

Метою дослідження є окреслити, як підтримка близького оточення на рівні сім'ї та громади впливає на психологічне відновлення, соціальну адаптацію та професійну самореалізацію ветеранів.

Виклад основного матеріалу. Сім'я є першою та найважливішою ланкою підтримки для ветеранів у процесі їхньої адаптації до мирного життя, оскільки може забезпечити їм відчуття стабільності, прийняття та безпеки. Реінтеграція ветеранів потребує значних зусиль як з боку ветеранів, так і їхніх рідних. Повертаючись до цивільного життя, ветерани часто стикаються з викликами, пов'язаними з психологічною реабілітацією, соціальною інтеграцією та пошуком нової ролі в суспільстві. У цей непростий період важливо, щоб сім'я була для них опорою, яка допомагає відновити емоційний баланс та знайти мотивацію рухатися вперед.

Емоційний фундамент, який створює родина, є вкрай важливим для подолання наслідків бойового стресу, зокрема посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Любов, турбота та розуміння з боку близьких сприяють зниженню рівня тривожності та депресії, допомагають ветеранам поступово адаптуватися до нових умов життя. Відновлення втрачених сімейних зв'язків та побутових навичок відіграє не менш важливу роль у поверненні до звичного життя, оскільки родина допомагає інтегруватися у щоденні справи, що у свою чергу сприяє зниженню рівня ізоляції та покращенню загального психологічного стану [2, с.263].

Крім емоційної підтримки, важливим аспектом є фінансова та побутова стабільність, як один із факторів впливу на психологічний стан ветеранів та їхню здатність адаптуватися до цивільного життя. Сім'я може відігравати ключову роль у вирішенні економічних питань, допомогти з пошуком роботи, перекваліфікацією чи започаткуванням власної справи. Це особливо важливо для тих, хто втратив можливість працювати за попередньою спеціальністю або потребує часу на адаптацію до нових умов.

Разом із цим варто враховувати й можливі труднощі в процесі адаптації, зокрема конфлікти, які можуть виникати через зміну поведінки ветерана. Досвід, отриманий під час бойових дій, може суттєво змінити його світосприйняття, комунікативні навички та емоційні реакції. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), підвищена тривожність, агресивність або емоційна нестабільність можуть впливати на взаємини в сім'ї, створюючи напруженість та непорозуміння між членами родини. Часто ветерани замикаються в собі, уникають спілкування або, навпаки, можуть бути надмірно вимогливими, що ускладнює побудову гармонійних стосунків [3, с. 67].

Повернення до звичайного ритму життя може супроводжуватися відчуттям втрати сенсу, оскільки військова служба передбачала чітку структуру, відповідальність і командну взаємодію. У цивільному житті таких чітких орієнтирів може бракувати, що викликає фрустрацію та внутрішній конфлікт. Це, у свою чергу, призводить до непорозумінь в сім'ї, особливо якщо близькі не знають, як правильно реагувати на зміни у поведінці ветерана.

Надзвичайно важливою є психологічна підготовка рідних до нової реальності, навчання методам конструктивного вирішення конфліктів та надання взаємної підтримки. Ключовими у цьому контексті є вміння вести відкритий діалог, слухати, чути й розуміти один одного, а також спільне бажання знайти способи подолання труднощів. У деяких випадках може знадобитися професійна допомога психолога або участь у групах підтримки, де як ветерани, так і їхні родини можуть отримати необхідні знання та навички для ефективної адаптації. Психологічна грамотність рідних сприяє зниженню рівня напруги, формуванню терпіння та емпатії, що, своєю чергою, допомагає створити сприятливі умови для успішної реінтеграції ветерана в цивільне життя.

Важливим є і соціальне середовище, в яке повертається ветеран. Громада може сприяти отриманню психологічної, юридичної та медичної допомоги, створюючи умови для ефективної адаптації. Організація центрів підтримки ветеранів, груп самопомоги та інтеграційних заходів дозволяє їм поступово пристосуватися до мирного життя. Важливим є також розвиток програм наставництва, у яких ветерани, що вже успішно адаптувалися, можуть допомагати іншим, ділячись власним досвідом та надаючи моральну підтримку. Активне залучення громади до цього процесу сприяє зміцненню суспільних зв'язків,

формуванню культури взаємодопомоги та створенню інклюзивного середовища, де кожен ветеран може знайти своє місце [2, с. 273].

Економічна інтеграція також потребує уваги. Ветерани, які повертаються до цивільного життя, часто стикаються з труднощами у пошуку роботи. Програми перекваліфікації, стажування, підтримка підприємницької діяльності та сприяння зайнятості є необхідними заходами, що дозволяють повернутися до активної професійної діяльності та забезпечити стабільний фінансовий стан. Залучення ветеранів до громадських ініціатив, волонтерських проєктів та соціальної діяльності сприяє їхній інтеграції у суспільство та допомагає їм знайти своє місце у ньому [3, с. 69].

Висновки. Реінтеграція ветеранів у цивільне суспільство є складним процесом, що вимагає злагодженої взаємодії сім'ї та громади. Родина забезпечує емоційну, соціальну та фінансову підтримку, допомагаючи ветеранам адаптуватися до мирного життя. Громада, у свою чергу, створює можливості для соціальної взаємодії, професійної реалізації та отримання необхідних послуг. Лише через тісну співпрацю цих двох інститутів можна забезпечити повноцінне повернення ветеранів до суспільства, сприяючи їхній психологічній стабільності, соціальній інтеграції та економічній незалежності.

Список використаних джерел

1. Гудзь Т. О. Соціально-психологічна реабілітація українських ветеранів. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Соціально-педагогічна. 2019. Вип. 32. С. 74–86.
2. Захаріна Т. Реінтеграційний потенціал ветеранів як чинник успішної їх реінтеграції в соціум. *Social Work and Education*. 2023. Vol. 10. No. 3. P. 263–275. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/30739> (дата звернення: 20.02.2025 р.).
3. Лурін І. А. Особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців-учасників бойових дій. Проблеми військової охорони здоров'я. 2017. No. 49 (2). С. 62-70.

Письменний Сергій

здобувач ступеня PhD зі спеціальності 053 Психологія
факультету психології

Українського державного університету
імені Михайла Драгоманова (м.Київ)

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРАВМ ПАРТНЕРІВ НА ПОДРУЖНІ СТОСУНКИ ВИКЛИКАНИХ ВІЙНОЮ

Вступ. Війна залишає глибокий слід не лише на полі бою, а й у душах тих, хто її пережив. Психологічні травми, спричинені війною, впливають не тільки на самих ветеранів чи цивільних, які зазнали її жахів, а й на їхні сім'ї та партнерів. Подружні стосунки, що будуються на довірі, взаємопідтримці та емоційній близькості, зазнають серйозних випробувань, коли один або обоє партнерів пережили глибокі травматичні переживання. Травма може змінювати емоційний стан, комунікацію та рівень довіри між подружжям, що створює нові труднощі у взаємодії. У даній роботі ми розглянемо, як саме психологічні травми, спричинені війною, впливають на подружні стосунки, які виклики постають перед парами, що пережили цей важкий час, та які шляхи подолання цих труднощів існують.

Основна частина. Найпоширенішою проблемою для пар, які пережили війну, є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Це стан, при якому людина переживає повторювані спогади про травматичні події, відчуває надмірну тривогу, раптові спалахи агресії, уникає розмов про пережите і часто емоційно віддаляється від інших [1, с.7]. Ті, хто страждають на ПТСР, можуть бути дратівливими, замкнутими, схильними до депресії та різких змін настрою. В таких умовах зберігати гармонійні подружні стосунки стає

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***