

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.

особливими потребами є яскравим прикладом. Але, крім того, потрібно надавати державним органам та органам місцевого самоврядування можливості створювати програми реабілітації та відновлення ветеранів на базі спеціальних закладів, а закладам освіти надавати послуги воїнам, які цього потребують.

Список використаних джерел

1. Остапчук М, В., Остапчук О. М. Секрети родоводу та науково-педагогічна діяльність К. Е. Цюлковського. Дидактика фізики як концептуальна основа формування компетентісних і світоглядних якостей майбут. фахівця фізико-техн. проф. Збір. наук. пр. КПНУ ім. І. Огієнка. Вип. 21. КПНУ. 2015. С. 218-222.
2. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери. 2-ге видання/ За заг. ред. проф. І.Д. Звереві. Київ, Сімферополь: Універсум, 2013. 536 с.
3. Томас Алва Едісон. [Електронний ресурс]. Режим доступу <https://surl.gd/arblcy> Дата звернення 24.02.2025.
4. Цюлковський Костянтин Едуардович. [Електронний ресурс]. Режим доступу <https://uk.wikipedia.org/wiki> . Дата звернення 24.02.2025.

Павелків Віталій

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри загальної психології,
психодіагностики та психотерапії
Рівненського державного гуманітарного університету(м. Рівне)*

ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ У ВЕТЕРАНІВ: ВИКЛИКИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

Адаптація ветеранів до цивільного життя є складним процесом, що супроводжується психологічними викликами, зокрема ПТСР, тривожністю та соціальною ізоляцією. Емоційна регуляція відіграє ключову роль у подоланні цих труднощів, допомагаючи ветеранам відновити психологічну рівновагу. Ефективні методи, такі як психотерапія, фізична активність і техніки саморегуляції, сприяють зниженню стресу та успішній інтеграції в суспільство.

Мета повідомлення - дослідити особливості емоційної регуляції у ветеранів, які повертаються до мирного життя після військової служби та визначити ключові виклики, що виникають у цьому процесі. Особлива увага приділяється проблемам адаптації, впливу бойового досвіду на психоемоційний стан, розвитку посттравматичних розладів і труднощам у міжособистісних стосунках.

Виклад основного матеріалу дослідження. Повернення ветеранів до цивільного життя супроводжується численними психологічними викликами, серед яких особливе місце займає емоційна регуляція. Під час військової служби психіка адаптується до екстремальних умов, де емоційна стриманість, швидке прийняття рішень у стресових ситуаціях і здатність придушувати почуття стають життєво необхідними навичками. Однак після повернення до мирного середовища ці ж механізми можуть перешкоджати ефективній соціалізації, викликати труднощі у вираженні емоцій та взаємодії з оточенням.

Вплив бойового досвіду може проявлятися через підвищену тривожність, неконтрольовані спалахи гніву, емоційну притупленість або, навпаки, надмірну чутливість до подразників. Військові часто звикають до постійного рівня небезпеки, що у мирному житті може перетворитися на підвищену пильність, дратівливість або навіть агресивність. Крім того, деякі ветерани переживають почуття провини за події на фронті, втрату бойових товаришів або власне виживання, що лише ускладнює їхній емоційний стан [1, с. 22].

Одним із ключових викликів для ветеранів є психологічні труднощі, що значно впливають на їхню здатність адаптуватися до цивільного життя. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є одним із найпоширеніших наслідків бойового досвіду, що

Форум з підтримки ветеранів, ветеранок та членів їх сімей «Рівненська єдність», 27-28.02.2025р.

супроводжується флешбеками, панічними атаками, тривогою, депресивними станами та порушеннями сну. Часто ПТСР ускладнюється супутніми психічними розладами, такими як генералізована тривожність, гіперзбудливість, дратівливість та емоційне вигорання. Окрім цього, багато ветеранів стикаються з імпульсивними реакціями, які проявляються в неконтрольованих спалахах гніву, агресії або, навпаки, емоційній відстороненості [2, с. 61].

Соціальні фактори також відіграють важливу роль у процесі адаптації. Багато ветеранів відчувають нерозуміння або дистанціювання з боку суспільства, оскільки їхній бойовий досвід часто є далеким і незрозумілим для цивільних людей. Це може призводити до відчуття ізоляції, проблем у спілкуванні та навіть соціального відчуження. Труднощі у сімейних відносинах є ще однією поширеною проблемою, оскільки повернення з війни може кардинально змінювати характер взаємодії ветерана з рідними. Порушення емоційного зв'язку, труднощі у вираженні почуттів та розумінні потреб один одного часто стають причиною конфліктів, що можуть призводити до розриву стосунків [1, с. 23].

Проблеми з працевлаштуванням також стають значним бар'єром у поверненні до нормального життя. Ветерани можуть мати труднощі з пошуком роботи через відсутність цивільних професійних навичок, труднощі з концентрацією уваги або підвищену тривожність. Деякі роботодавці можуть упереджено ставитися до військових, вважаючи їх менш стресостійкими або конфліктними, що ще більше ускладнює процес реінтеграції.

Додатково ветерани можуть стикатися з фізіологічними наслідками бойового стресу. Порушення сну, зокрема безсоння, нічні кошмари або надмірна чутливість до звуків, є поширеними проявами тривалого перебування у бойових умовах. Психосоматичні розлади, такі як хронічний біль, підвищений артеріальний тиск, проблеми з серцево-судинною системою, є результатом постійного перебування організму у стані напруги. Гіперзбудливість нервової системи проявляється у підвищеній реактивності на подразники, швидкій зміні настрою, проблемах з концентрацією уваги, що ускладнює виконання повсякденних завдань [3, с.101].

Для подолання цих викликів застосовуються різні підходи до емоційної регуляції, які можуть допомогти ветеранам поступово адаптуватися до мирного життя. Одним із найбільш ефективних методів є психотерапія, зокрема когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка допомагає ветеранам розпізнавати та змінювати деструктивні думки й поведінкові реакції. Експозиційна терапія дає змогу поступово знижувати інтенсивність травматичних спогадів через контрольоване повернення до них у безпечному середовищі. Техніки майндфулнес (усвідомленості) сприяють зниженню рівня стресу, допомагають ветеранам навчитися контролювати емоційні сплески та залишатися зосередженими на поточному моменті.

Варто зазначити, що важливу роль у процесі адаптації ветеранів відіграє розвиток навичок саморегуляції, які допомагають знижувати рівень стресу, контролювати емоційні реакції та підтримувати психологічний баланс. Одним із найефективніших інструментів є регулярна фізична активність, адже вона сприяє вивільненню ендорфінів, природних гормонів щастя, які допомагають зменшувати рівень тривожності та депресивних проявів. Біг, плавання, йога, бойові мистецтва або навіть прості прогулянки на свіжому повітрі позитивно впливають на емоційний стан, оскільки фізична активність допомагає ветеранам знімати напругу, покращувати координацію рухів та відчуття контролю над власним тілом [2, с. 62].

Ефективними методами саморегуляції є медитація та дихальні практики. Медитація сприяє розвитку усвідомленості, що дозволяє ветеранам навчитися зосереджувати увагу на теперішньому моменті, знижувати рівень стресу та зменшувати вплив негативних думок. Дихальні практики, такі як техніка глибокого дихання або метод 4-7-8 (вдих на чотири секунди, затримка на сім і видих на вісім), допомагають регулювати нервову систему, знижувати частоту серцевих скорочень і запобігати раптовим нападам паніки.

Ще одним важливим інструментом є ведення щоденника емоцій, що дозволяє ветеранам усвідомлювати свої почуття, відстежувати тригери та поступово розробляти ефективні стратегії їх подолання. Записування власних емоційних реакцій допомагає краще

Форум з підтримки ветеранів, ветеранок та членів їх сімей «Рівненська єдність», 27-28.02.2025р.

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.

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***