

УДК 159.09.07

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.23.10>

АДАПТАЦІЯ І РЕАБІЛІТАЦІЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Роксолана Карпінська

*Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького,
вул. Пекарська, 69, м. Львів, Україна, 79010
e-mail: k_roksa@ukr.net*

Валентин Беляк

*Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького,
вул. Пекарська, 69, м. Львів, Україна, 79010
e-mail: vbelyak@gmail.com*

Дослідження присвячене вивченню проблем адаптації та реабілітації учасників бойових дій, які після повернення з війни стикаються з серйозними фізичними, психологічними та соціальними труднощами. Підвищення кількості військових конфліктів у сучасному світі, а особливо в Україні посилює актуальність теми, адже бойовий досвід часто залишає глибокі рани, що вимагають спеціальної допомоги для повноцінного повернення до мирного життя. Учасники бойових дій нерідко мають різноманітні травми, зокрема посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожні стани, депресію, фізичні ушкодження та інші складнощі, які впливають на їхню здатність інтегруватися у звичайне суспільство. Також, деякі психологічні наслідки війни присутні і у цивільних.

Метою даної роботи є аналіз існуючих програм реабілітації, які враховують фізичні, психологічні та соціальні потреби ветеранів. Дослідження спрямоване на виявлення методик, що дозволяють ефективно відновлювати загальний стан учасників конфліктів та сприяти їхній інтеграції в соціум. Основна увага приділяється комплексному підходу, що включає поєднання фізичних тренувань, психотерапевтичних практик, арт-терапії, тренінгів для розвитку комунікативних навичок, а також роботи з самооцінкою. Важливо, щоб реабілітаційні програми сприяли не лише фізичному відновленню, а й забезпечували зниження рівня тривожності, поліпшення емоційного стану та підвищення самооцінки.

Окремий акцент робиться на необхідності зменшення симптомів ПТСР, адже цей розлад є поширеним явищем серед військових. Реабілітаційні заходи, які охоплюють різні аспекти психічного здоров'я, дозволяють сформувати у ветеранів емоційну стійкість і знижують рівень агресії. Важливо також забезпечити соціальну інтеграцію, адже учасники, які проходять комплексну реабілітацію, успішніше адаптуються до мирного життя, легше налагоджують соціальні зв'язки та повертаються до професійної діяльності.

Ключові слова: Психологічна реабілітація, військовослужбовці, адаптація, соціально-педагогічна реабілітація, збройний конфлікт, стрес, самоефективність, психофізіологічний стан, центри реабілітації, медично-психологічна підтримка, навички, здоровий спосіб життя, тренінг, метод «рівний – рівному», методи самопомогі, соціальна підтримка, професійна допомога, соціально-економічна інфраструктура, інвалідність, житло, працевлаштування, профілактика, соціальна поведінка, соціальний педагог, соціальнопсихологічний тренінг.

Актуальність проблеми. На сьогоднішній день значна частина суспільства стикається з наслідками збройних конфліктів, які залишають глибокий слід як на індивідуальному рівні, так і в суспільстві в цілому. Кількість учасників бойових дій, які повертаються до мирного життя з фізичними і психологічними травмами, постійно зростає. У зв'язку

з цим актуальність питань адаптації та реабілітації ветеранів стає надзвичайно важливою. Попри існування програм підтримки, багато учасників збройних конфліктів стикаються з труднощами при відновленні свого емоційного стану та інтеграції в соціум. Це зумовлює потребу у всебічному та поглибленому вивченні проблем реабілітації військових, пошуку нових методик, а також удосконаленні підходів, що сприяють їхньому повноцінному поверненню до мирного життя.

Аналіз останніх публікацій на тему дослідження. Проблеми адаптації та реабілітації учасників збройних конфліктів присвятили свої праці такі українські вчені, як О. Барна, В. Татенко, Ю. Іржавський, Л. Чупрікова, І. Козловець, Л. Сьомочкіна та інші. Вони досліджували фізичні, психологічні та соціальні аспекти реабілітації військових, що повернулися з зони бойових дій, а також шляхи подолання посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Закордонні дослідники, такі як Б. ван дер Колк, Е. Герман, П. Бенсон, активно вивчали різні аспекти травми та адаптації після військового досвіду. У їхніх працях значну увагу приділено впливу травматичного досвіду на психічний стан військових та їхню інтеграцію в цивільне життя. Важливі дослідження у сфері застосування терапевтичних методик адаптації, таких як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, тілесно-орієнтовані техніки та розвиток стійкості до стресів, провели П. Левін, К. Герін та М. Сміт. Останнім часом також зростає кількість публікацій, присвячених інтеграції учасників бойових дій у соціум за допомогою комплексного підходу до реабілітації, що включає поєднання фізичних тренувань, психотерапевтичних практик та соціальної підтримки (А. Аронсон, Д. Купер, М. Джонсон). Незважаючи на значну кількість наукових робіт, в Україні все ще відчувається дефіцит національних досліджень, присвячених специфічним особливостям адаптації українських військових, що обґрунтовує потребу у подальших наукових дослідженнях у цьому напрямі.

Виклад основного матеріалу. Психологічна реабілітація військовослужбовців – це комплекс заходів, скерованих на покращення та відновлення психологічних функцій організму. При її успішному та, головне, своєчасному проведенні людина зможе швидко адаптуватись до мирного життя та уникнути багатьох проблем, які часто супроводжують тих, хто має досвід бойових дій [1].

Адаптація – властивість відчуття, яка виявляється у здатності зміни обставин [2].

Соціально-педагогічна реабілітація учасників збройних конфліктів, спричинена швидкою зміною умов їх життєдіяльності на фоні відсутності спеціальних засобів адаптації та відсутності фахівців, здатних підготувати їх до умов мирного життя та відповідних життєвих подій, що відрізняються від тих, які були на війні. Тому необхідністю стає розробка соціально-педагогічного забезпечення реабілітації військовослужбовців до нових умов життя в сучасному соціумі, а також налагодження зв'язків колишнього учасника військових дій з найближчим оточенням.

Визначена вченим В. Могільовим специфіка організаційно-методичних засад діяльності системи соціальнопедагогічної реабілітації: – максимально ранній початок реабілітаційних заходів свідчить, що увесь комплекс реабілітаційних заходів, від медичних до соціальних, повинен починатися зі встановленням факту про особливі потреби для такої категорії військових; – неперервність процесу реабілітації військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями свідчить, що процес містить пов'язаних між собою низку медичних, соціальних, педагогічних, професійних, соціальноекономічних заходів, які спрямовані на усунення або, можливо, цілковиту компенсацію обмеженої життєдіяльності.

Про закінчення реабілітації можна стверджувати лише при встановленні повної реалізації реабілітаційного потенціалу військовослужбовця запасу, який має обмежені фізичні

можливості, що повною мірою відповідає його здібностям та особливостям розвитку медичносоціальної, професійної інфраструктури соціально-педагогічного реабілітаційного процесу із врахуванням соціально-економічного рівня території; – комплексний характер реабілітації військовослужбовців з обмеженими можливостями (з інвалідністю) свідчить про використання у реабілітаційному процесі низки напрямів – медичного, психологічного, педагогічного, соціального й професійного; – загальнодоступність системи реабілітації військовослужбовців свідчить про наближення організованих структур реабілітації (кабінетів, майстерень, центрів) до місця проживання колишніх військовослужбовців, що мають інвалідність, здійснення їх наступності й етапності вжитих заходів; – різноманітність форм та методів у реабілітаційному процесі передбачає використання науково-обґрунтованих концепцій медичної, психологічної, педагогічної, соціальної і професійної реабілітації. Слід зазначити, що на державному рівні Мінсоцполітики і Уряд України у напрямку соціально-педагогічної допомоги учасникам збройних конфліктів здебільшого орієнтуються їх на медично-реабілітаційні послуги, зокрема, пропонують санаторно-курортні путівки на пільговій основі. Але отримані науковцями статистичні дані з питань соціальної реабілітації й адаптації військовослужбовців, які стали учасниками збройного конфлікту на Сході України, підтверджують той факт, що проблема і далі залишається не вирішеною. Так, аналізуючи результати психологічного дослідження, проведеного Національним інститутом стратегічних досліджень за допомогою методу анкетування у рекреаційно-оздоровчому комплексі в м. Хирів (Львівської області), встановлено, що «більшість демобілізованих військових-реабілітантів досить високо оцінюють свою самоефективність (65%) й успішно можуть долати стрес (75%), проте залишається значна частка респондентів, які відрізняються досить високим рівнем стресу (25%) та надто низьким рівнем власної самоефективності (20%). У понад 20% опитаних колишніх військовослужбовців спостерігається значне зниження показників їхнього психофізіологічного стану».

Для таких осіб необхідна відповідна адаптація: їх участь у різноманітних громадських подіях, відвідування виставок, театру чи будь-яких святкових заходів, які позитивно впливають на якість життя постраждалих учасників збройних конфліктів.

Все вищесказане обумовлює необхідність створення в Україні центрів з надання військовослужбовцям реабілітаційної допомоги нового типу, а саме:

- створення єдиної інформаційної системи обліку й контролю з надання усіх видів необхідної допомоги учасникам збройних конфліктів та членам їхніх сімей;

- надання професійно-реабілітаційної й соціальної допомоги військовослужбовцям з використанням спеціально створеної єдиної бази: профілактичних, мобільно-діагностичних, лікувальних та реабілітаційних бригад для обслуговування військових на дому, діагностичних та консультативних кабінетів, а також денного стаціонару; надання допомоги у протезуванні;

- допомога у наданні медично-психологічної підтримки військовослужбовцям, що полягає у формуванні чітких життєвих установок та в наданні порад щодо ефективних методів подолання стресових ситуацій; – формування певних навичок здорового способу життя військовослужбовців та тренування набутих навичок у реальних ситуаціях, наприклад, взаємодії, комунікації, трудовій діяльності та самообслуговуванні;

- надання допомоги військовослужбовцям, які пройшли курс реабілітації, з профілактичною метою та вчасного реагування у разі кризових ситуацій, а також з наміром залучити їх до роботи у різних програмах реабілітаційного центру;

- поширення інформації щодо роботи реабілітаційного центру із метою залучення більше спеціалістів, громадських організацій та населення до участі у різних реабілітаційних програмах;

– створення власної санаторно-курортної бази для лікування учасників збройних конфліктів та проведення його при наявності відповідних показань; – співпраця з організаціями, установами та різними обласними, районними чи місцевими службами щодо надання комплексної соціальної підтримки військовослужбовців з питань забезпечення житлом, працевлаштування, відновлення дієздатності, оформлення необхідних документів, правовим статусом тощо.

До найбільш розповсюджених традиційних технологій і методів соціальнопедагогічної роботи з реабілітації військовослужбовців відносяться: педагогічні методи: формування та коригування свідомості особистості, формування і коригування позитивного досвіду соціальної поведінки, стимулювання діяльності та поведінки, додаткової мотивації, самовиховання; психологічні методи: психодіагностика, психопрофілактика, психоконсультація, психокорекція, психологічна просвіта тощо. Зосередимо також увагу на методах, найбільш поширених та найбільш ефективних у середовищі реабілітації, які використовує в своїй роботі з військовослужбовцями – учасниками збройних конфліктів соціальний педагог. До таких методів, на нашу думку, відносяться: тренінговий метод, метод «рівний – рівному», методи самодопомоги.

До найбільш ефективних відносимо метод тренінгів. Тренінговий метод як інтерактивна форма соціальної взаємодії існує у двох типах: соціальнопсихологічний тренінг, який здійснюється психологами та соціальнопросвітницький або соціально-педагогічний тренінг, який здійснюється педагогами, соціальними педагогами, вихователями, соціальними працівниками тощо.

Другим за ефективністю є метод «рівний – рівному». Це педагогічний метод, за допомогою якого у процесі комунікативної діяльності між військовослужбовцями, які закінчили службову діяльність або у відставці, відбувається обмін знаннями (досвідом) та вміннями, а це, в свою чергу, сприяє формуванню певних знань, вмінь, навичок та ціннісних орієнтацій стосовно здорового способу життя та запобігання негативних стресів. Перевагами застосування даного методу в реабілітаційному процесі військовослужбовців, які закінчили службову діяльність або у відставці, є те, що вони проводять більше часу один з одним, спілкуються, глибше розуміють потреби власного оточення, намагаються більше довіряти один одному, готові до взаєморозуміння та наслідування поведінки, на відміну від спілкування з фахівцями.

Метод самодопомоги соціальні педагоги найчастіше використовують не тільки із самими учасниками збройних конфліктів, а й у роботі з їхніми родинами. Поняття самодопомоги у соціальній роботі та практиці реабілітаційних центрів виступає у двох значеннях. Перше значення вживається у галузі соціальної роботи та стосується здебільшого людської поведінки, яка базується на обміні інформацією щодо того як можна давати собі раду з певними проблемами; створення такого відчуття у партнерів, що вони не самотні та можуть розраховувати на взаємну підтримку, фінансову допомогу, якщо в цьому є необхідність [3].

Запропоноване **опитування** та дослідження того, як проходить реабілітація військових та біженців, які зусилля для цього прикладає кожен з нас та спостереження як проходить адаптація учасників збройних конфліктів не лише військових, а і людей, які проживали в гарячих точках, домівки, яких, на даний момент, знищені. Також, дослідження проблем, які виникли для простих цивільних після початку повномасштабного вторгнення агресора.

Запитання були задані студентам та мешканцям Львівської області віком 17–30 років.

Запитання:

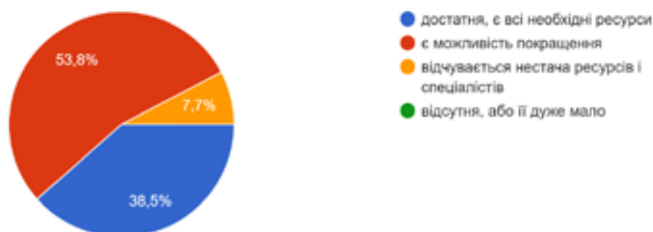
«Як ви оцінюєте підтримку, що надається для адаптації та реабілітації учасників збройних конфліктів у вашому регіоні?»

Відповіді:

- 53,8% – опитаних осіб вважають, що є можливість покращити рівень підтримки для учасників збройних конфліктів
- 38,5% – говорять, що підтримка у даному регіоні є достатня, наявні всі необхідні ресурси
- 7,7% – вважають, що є нестача ресурсів і спеціалістів

Як ви оцінюєте підтримку, що надається для адаптації та реабілітації учасників збройних конфліктів у вашому регіоні?

13 відповідей



Можна побачити, що підтримка надається, але якщо є можливість, то покращувати її рівень.

Запитання:

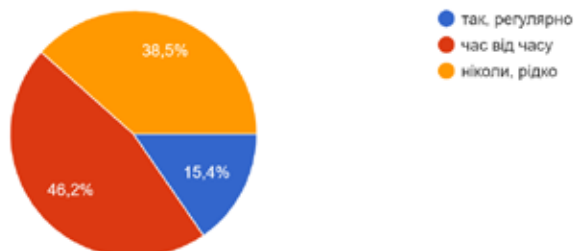
«Чи берете ви особисту участь у підтримці реабілітації військових або біженців?»

Відповіді:

- 46,2% – час від часу
- 38,5% – ніколи, рідко
- 15,4% – так, регулярно

Чи берете ви особисту участь у підтримці реабілітації військових або біженців?

13 відповідей



Запитання:

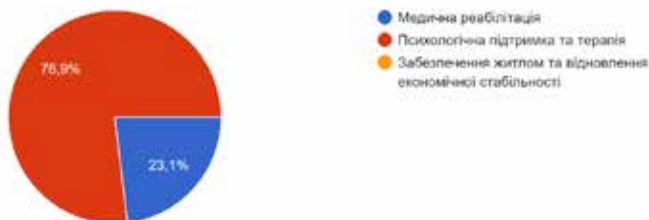
«Які види реабілітації, на вашу думку, найважливіші для повноцінного повернення до мирного життя?»

Відповіді:

- 76,9% – психологічна підтримка та терапія
- 23,1% – медична реабілітація

Які види реабілітації, на вашу думку, найважливіші для повноцінного повернення до мирного життя?

13 відповідей



Переважання потреби в психологічній реабілітації (76,9%) над медичною (23,1%) можна пояснити тим, що психологічні травми є більш глибокими та довготривалими, зачіпають не лише окрему людину, але й її соціальні зв'язки, здатність адаптуватися до мирного життя та будувати майбутнє. Медичні проблеми часто мають чіткий протокол лікування та видимий результат, тоді як психологічні травми потребують тривалої роботи, мають менш передбачуваний перебіг відновлення та можуть проявлятися навіть через роки. Крім того, в суспільстві зростає розуміння важливості психічного здоров'я для повноцінного функціонування особистості, що також відображається у результатах опитування.

Запитання:

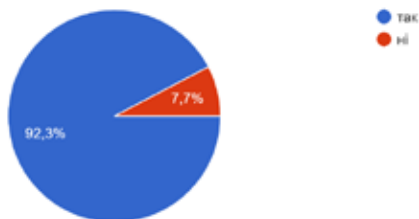
«Чи відчуваєте ви суспільне розуміння та підтримку стосовно проблем ветеранів та біженців у вашому районі?»

Відповіді:

- 92,3% – так
- 7,7% – ні

Чи відчуваєте ви суспільне розуміння та підтримку стосовно проблем ветеранів та біженців у вашому районі?

13 відповідей



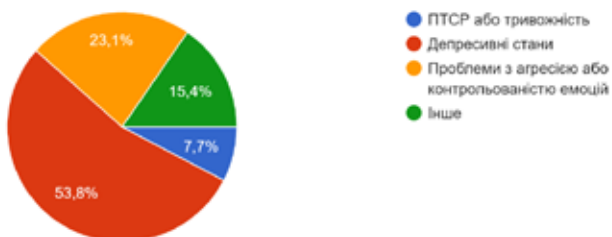
Запитання:

«Які психологічні наслідки відчули ви або ваші знайомі після досвіду в зоні конфлікту чи проживання в гарячих точках?»

Відповіді:

- 53,8% – депресивні стани
- 23,1% – проблеми з агресією або контрольованістю емоцій
- 15,4% – інше
- 7,7% – ПТСР або тривожність

Які психологічні наслідки відчули ви або ваші знайомі після досвіду в зоні конфлікту чи проживання в гарячих точках?
13 відповідей



Посттравматичний стресовий розлад є однією з найбільш поширених проблем у сфері охорони психічного здоров'я дітей, молоді, дорослих – його поширеність становить близько 7%. Цей розлад пов'язаний з пережиттям психотравмуючої події – досвіду війни, насильства, ДТП, стихійного лиха та ін. Ключовими симптомами ПТСР є повторне пережиття болісних спогадів пов'язаних з психотравмою, а відтак – намагання уникати усього, що їх викликає [4].

Результати опитування демонструють, що найпоширенішими наслідками є депресивні стани та проблеми з емоційною регуляцією (сумарно 76,9%). Це може бути пов'язано з тривалим перебуванням у стресових умовах, відсутністю відчуття безпеки та накопиченням психологічної втоми.

Запитання:

«Який рівень доступу до медичних та психологічних послуг, на вашу думку, мають біженці та військові?»

Відповіді:

- 53,8% – задовільний, але є обмеження у доступі
- 38,5 – є до всіх необхідних послуг
- 7,7% – відсутній доступ, або ж дуже обмежений

Який рівень доступу до медичних та психологічних послуг, на вашу думку, мають біженці та військові?
13 відповідей



Запитання:

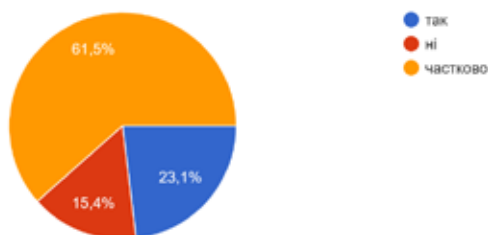
«Чи відчуваєте особисто ви труднощі в поверненні до нормального життя після пережитих подій?»

Відповіді:

- 61,5% – частково
- 23,1% – так
- 15,4% – ні

Чи відчуваєте особисто ви труднощі в поверненні до нормального життя після пережитих подій?

13 відповідей



У людини, яка пережила стресові чи важкі події це позначається на психологічному стані та щоб легше впоратися з емоціями потрібно це опрацювати зі спеціалістом.

Запитання:

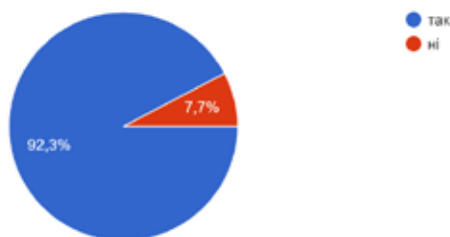
«Чи плануєте ви залишатися в Україні або своєму місті після війни?»

Відповіді:

- 92,3% – так
- 7,7% – ні

Чи плануєте ви залишатися в Україні або своєму місті після війни?

13 відповідей



Запитання:

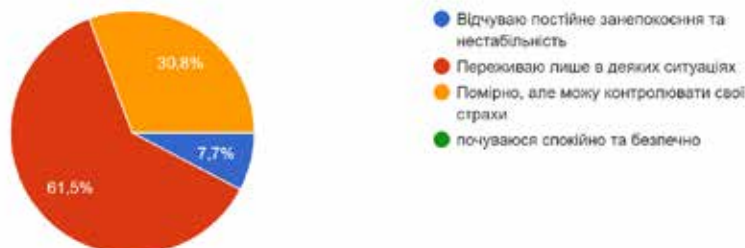
«Як війна вплинула на ваше відчуття безпеки?»

Відповіді:

- 61,5% – переживаю лише в деяких ситуаціях
- 30,8% – помірно, але можу контролювати свої страхи
- 7,7% – відчуваю постійне занепокоєння та нестабільність

Як війна вплинула на ваше відчуття безпеки?

13 відповідей



Запитання:

«Що, на вашу думку, потребує покращення в системі підтримки та реабілітації?»

Найпопулярніші відповіді:

- доступніші послуги психологічної підтримки;
- якісні медичні послуги для всіх постраждалих;
- більше інформації та проведення реабілітаційних програм;
- більше фахівців, які розуміють психологію пацієнтів.

Висновки. Адаптація та реабілітація учасників збройних конфліктів є вкрай важливим і актуальним напрямком у сучасному суспільстві. Завдяки цим програмам учасники бойових дій отримують можливість не лише фізичного відновлення, але й психологічної підтримки, необхідної для інтеграції у мирне життя.

Програми адаптації та реабілітації спрямовані на забезпечення ветеранів комплексною допомогою, яка охоплює медичні, соціальні та психологічні аспекти. Це допомагає зменшити рівень стресу та покращити їхню якість життя, а також сприяє збереженню емоційної стабільності. Крім того, акцент робиться на важливості індивідуального підходу, що враховує унікальний досвід кожного учасника, їхні потреби та стан здоров'я. Це дозволяє підвищити ефективність реабілітації та сприяти повноцінній інтеграції ветеранів у суспільство.

На підсумок, програми адаптації та реабілітації учасників збройних конфліктів є важливими не лише для особистого відновлення ветеранів, але й для зміцнення соціальної стабільності. Вони підтримують ветеранів у поверненні до цивільного життя, що є значним внеском у розвиток суспільства та побудову здорової соціальної взаємодії.

Список використаної літератури

1. Сайт ресурсна психологія та психотерапія URL: <https://arpp.com.ua/articles/psychological-rehabilitation-of-military-personnel/>
2. Соціально-педагогічна реабілітація військовослужбовців – учасників збройних конфліктів: загальнонауковий аспект. ст. 98.
3. Посттравматичний стресовий розлад, (центр здоров'я та розвитку) URL: <https://k-s.org.ua/resources/mh-academy/ptsd/>
4. Вовк А.О. Тілесно-орієнтовані методи в психологічній реабілітації та психокорекції. Методичні рекомендації. Львів, 2020.
5. Колесніченко О.С., Мацегора Я.В., Приходько І.І. Психологічна реабілітація військовослужбовців після виконання службово-бойових завдань в бойових умовах. Монографія. Харків, 2021.

6. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості. – К. 2009. – 511 с.
7. Мушкевич М.І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії. Навчальний посібник. Луцьк, 2017.
8. Осика О.В., Осика К.С. Теорія і практика психокорекційної роботи. Арт терапія. Навчальний посібник. Слов'янськ, 2016. – 72.
9. Цимбалюк М.М., Жигайло Н.І. Формування стресотійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. – Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136. http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec_2022/17.pdf

ADAPTATION AND REHABILITATION OF ARMED CONFLICT PARTICIPANTS

Roksolana Karpinska

*Lviv Danylo Halytsky National Medical University,
69, Pekarska str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: k_roksa@ukr.net*

Valentyn Beliak

*Lviv Danylo Halytsky National Medical University,
69, Pekarska str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: vbelyak@gmail.com*

This research is dedicated to examining the challenges faced by participants of armed conflicts as they return from war and encounter significant physical, psychological, and social difficulties. The increase in military conflicts worldwide, especially in Ukraine, highlights the relevance of this topic, as combat experience often leaves deep scars requiring specialized assistance to fully return to civilian life. Combat veterans often experience various traumas, including post-traumatic stress disorder (PTSD), anxiety, depression, physical injuries, and other challenges that impact their ability to reintegrate into regular society. Additionally, certain psychological effects of war are also present among civilians.

The purpose of this study is to analyze existing rehabilitation programs that address the physical, psychological, and social needs of veterans. The research aims to identify methods that effectively restore the overall well-being of conflict participants and support their integration into society. The primary focus is on a comprehensive approach that combines physical training, psychotherapeutic practices, art therapy, communication skills training, and work on self-esteem. It is essential that rehabilitation programs promote not only physical recovery but also help reduce anxiety levels, improve emotional well-being, and boost self-confidence.

A particular emphasis is placed on reducing PTSD symptoms, as this disorder is common among military personnel. Rehabilitation measures that encompass various aspects of mental health help veterans develop emotional resilience and reduce aggression levels. Social integration is also crucial, as participants who undergo comprehensive rehabilitation adapt more successfully to civilian life, establish social connections more easily, and return to professional activities.

Key words: Psychological rehabilitation, service members, adaptation, social-pedagogical rehabilitation, armed conflict, stress, self-efficacy, psychophysiological state, rehabilitation centers, medical-psychological support, skills, healthy lifestyle, training, "peer-to-peer" method, self-help methods, social support, professional assistance, socio-economic infrastructure, disability, housing, employment, prevention, social behavior, social educator, socio-psychological training.