

Марциняк-Дорош Оксана Михайлівна кандидат психологічних наук, доцент, ТОВ Академія КПТ, м. Львів, <https://orcid.org/0000-0002-5969-1665>

Литвиненко Віталіна Анатоліївна кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0002-9790-289X>

Шикуча Олександра Петрівна кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри психології та соціально-гуманітарних дисциплін, Національний лісотехнічний університет України, м. Львів, <https://orcid.org/0000-0002-4298-877X>

Стельмах Оксана Вячеславівна кандидат психологічних наук, доцент, заступник начальника кафедри практичної психології та педагогіки, Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, м. Львів, <https://orcid.org/0000-0002-4097-6388>

Медвідь Інна Василівна магістр психології, старший викладач кафедри психології, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, <https://orcid.org/0009-0005-4875-3217>

КОМАНДНА ВЗАЄМОДІЯ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЕЛАСТИЧНОСТІ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

Анотація. У статті досліджується потенціал реабілітації на основі командних видів спорту як ключового ресурсу для підвищення психологічної стійкості ветеранів. З огляду на сучасні суспільні виклики, психологічне відновлення військовослужбовців після повернення до цивільного життя є особливо важливим. Наслідки бойових розгортань часто проявляються у вигляді підвищеної тривожності, депресії, труднощів із соціальною адаптацією та симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Тому необхідні ефективні підходи до комплексної реабілітації, що поєднують психологічну підтримку, фізичну активність та відновлення соціальних відносин. Огляд наукової літератури показав, що, незважаючи на численні дослідження щодо надання психотерапевтичної підтримки ветеранам та використання фізичної активності в їхньому одужанні, інтеграція психотерапевтичних підходів у реабілітацію командних видів спорту залишається недостатньо дослідженою.

Метою статті є теоретичний аналіз потенціалу реабілітації командних видів спорту для зміцнення психологічної стійкості ветеранів та демонстрація актуальності принципів терапії прийняття та зобов'язань (АСТ) для процесу психологічного відновлення та соціальної реінтеграції. Проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння феномену психологічної стійкості та її ролі в подоланні посттравматичного стресового розладу; представлено теоретичні основи АСТ; охарактеризовано значення реабілітації командних видів спорту як джерела психологічної підтримки для ветеранів; визначено ключові психологічні механізми, за допомогою яких командні види спорту впливають на процеси прийняття, самосприйняття, розвиток особистісних цінностей та проактивну поведінку. Доведено, що командні види спорту сприяють психологічній пластичності ветеранів за допомогою різних психологічних механізмів: прийняття свого досвіду, розвиток самооцінки, переоцінка своєї системи цінностей, прийняття проактивної поведінки та посилення соціальної підтримки. Тому інтеграція принципів терапії прийняття та зобов'язань (АСТ) у програми реабілітації спортивних команд є перспективним підходом до покращення психологічної підтримки та соціальної реінтеграції ветеранів.

Ключові слова: психологічна еластичність; ветерани війни; спортивна командна реабілітація; психологічна реабілітація; соціальна реінтеграція; Acceptance and Commitment Therapy; посттравматичний стресовий розлад; усвідомленість; ціннісно-орієнтована поведінка; психологічна підтримка ветеранів.

Martsyniak-Dorosh Oksana Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, «Academy of CBT» LCC, Lviv, <https://orcid.org/0000-0002-5969-1665>

Lytvynenko Vitalina Candidate of Sciences in Pedagogical, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Therapy and Occupational Therapy, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0002-9790-289X>

Shykula Oleksandra PhD in Philosophy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology and Social-Humanitarian Disciplines, National Forestry University of Ukraine, Lviv, <https://orcid.org/0000-0002-4298-877X>

Stelmakh Oksana PhD in Psychology, Associate Professor, Deputy Head of the Department of Practical Psychology and Pedagogy, Lviv State University of Life Safety, Lviv, <https://orcid.org/0000-0002-4097-6388>

Medvid Inna, Master of Psychology, Senior Lecturer of the Department of Psychology, Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, Zaporizhzhia, <https://orcid.org/0009-0005-4875-3217>

TEAMWORK IN REHABILITATION AS A FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AMONG WAR VETERANS

Abstract. The article explores the potential of team sports-based rehabilitation as a key resource for increasing the psychological resilience of veterans. Given modern societal challenges, the psychological recovery of military personnel after returning to civilian life is particularly important. The consequences of combat deployments often manifest themselves in the form of increased anxiety, depression, difficulties with social adaptation, and symptoms of post-traumatic stress disorder (PTSD). Therefore, effective approaches to comprehensive rehabilitation are needed that combine psychological support, physical activity, and the restoration of social relationships. A review of the scientific literature showed that, despite numerous studies on providing psychotherapeutic support to veterans and using physical activity in their recovery, the integration of psychotherapeutic approaches into team sports rehabilitation remains understudied. The aim of the article is to theoretically analyze the potential of team sports rehabilitation to strengthen the psychological resilience of veterans and demonstrate the relevance of the principles of acceptance and commitment therapy (ACT) for the process of psychological recovery and social reintegration. Modern scientific approaches to understanding the phenomenon of psychological resilience and its role in overcoming post-traumatic stress disorder are analyzed; the theoretical foundations of ACT are presented; the importance of team sports rehabilitation as a source of psychological support for veterans is characterized; the key psychological mechanisms through which team sports influence the processes of acceptance, self-perception, development of personal values, and proactive behavior are identified. It is proven that team sports contribute to the psychological plasticity of veterans through various psychological mechanisms: acceptance of one's experience, development of self-esteem, reassessment of one's value system, adoption of proactive behavior, and strengthening of social support. Therefore, integrating acceptance and commitment therapy (ACT) principles into sports team rehabilitation programs is a promising approach to improving psychological support and social reintegration of veterans.

Keywords: psychological resilience; war veterans; sports team rehabilitation; psychological rehabilitation; social reintegration; Acceptance and Commitment Therapy; post-traumatic stress disorder; mindfulness; value-oriented behavior; psychological support for veterans.

Постановка проблеми. Широкомасштабна війна в Україні призвела до значного збільшення кількості ветеранів. Після повернення до цивільного життя вони часто страждають від бойових травм, поранень, іноді ампутацій та хронічного стресу. Аналіз інформації, наданої Міністерством у справах ветеранів України, показує стабільне зростання кількості людей, які потребують комплексної фізичної та психологічної реабілітації. Серед найпоширеніших

наслідків війни – посттравматичний стресовий розлад (далі ПТСР), депресія та тривога, труднощі із соціальною реінтеграцією, втрата сенсу життя та зниження якості життя.

У цьому контексті особливого значення набуває питання розвитку та тренування психологічної еластичності, яка розуміється як здатність людини свідомо приймати свій внутрішній досвід, заснований на думках, почуттях та тілесних відчуттях. Це дозволяє залишатися повністю залученими до своєї діяльності. Концепція психологічної гнучкості є центральною в психологічному підході Стівена К. Гейса, що базується на терапії прийняття та зобов'язань (АСТ). Ця концепція базується на такій моделі: уникнення травматичних переживань та когнітивна ідентифікація з травматичними спогадами посилює психологічні труднощі, тоді як розвиток усвідомлення прийняття та ціннісно-орієнтованої поведінки сприяє адаптації та відновленню.

Незважаючи на велику кількість індивідуальних психотерапевтичних програм, потенціал командних видів спорту як засобу зміцнення психологічної стійкості ветеранів залишається значною мірою недослідженим. Командні види спорту сприяють розвитку почуття приналежності, підтримки, довіри та колективної відповідальності – усіх цих ключових факторів у подоланні соціальної ізоляції та повторному відкритті ідентичності після повернення до цивільного життя. Однак механізми, за допомогою яких командні види спорту впливають на процеси прийняття, інтеграції, зв'язку з теперішнім моментом та системи цінностей у рамках моделі АСТ, потребують глибокого теоретичного аналізу.

Отже, дослідницьке питання полягає в наступному: як реабілітація через спортивні команди може бути ефективним інструментом для зміцнення психологічної стійкості ветеранів відповідно до принципів терапії прийняття та зобов'язань (АСТ)? Які психологічні механізми лежать в основі цього ефекту?

Значення цього питання полягає в тому, як психотерапевтичні підходи третього покоління можна інтегрувати у фізичну та соціальну реабілітацію для вирішення сучасних викликів, що стоять перед українським суспільством, та задоволення довгострокових потреб ветеранів у підтримці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні роки проблематика психологічної реабілітації ветеранів війни активно досліджується фахівцями різних галузей. В більшості наукових надбань зазначається, що участь у бойових діях пов'язана з розвитком ПТСР, депресії, тривожних розладів, порушень соціальної адаптації та особистісної ідентичності. Значна кількість робіт присвячена вивченню резильєнтності та її чинників, механізмів відновлення психічного здоров'я після бойової травматизації. Психологічна еластичність у психологічній науці розглядалася Ю. Варушко та І. Учитель, які зазначили про те, що «...Психологічна еластичність є важливим аспектом подолання криз. Вона охоплює не лише відновлення після травматичних подій, а й здатність адаптуватися до екстремальних умов, підтримуючи стабільність і соціальну ефективність...» [1].

О. Белікова разом із колегами досліджували «розвиток психологічної пластичності через метафори АСТ». У своєму доробку науковці обґрунтували: «психологічна еластичність у парадигмі АСТ постає як метакомпетентність, яка інтегрує прийняття, когнітивну дифузію, контакт із теперішнім моментом, ціннісну орієнтацію та гнучку поведінку» [2].

С. Мадді, вважає, що «процес розвитку психологічної еластичності є індивідуальним і залежить від відсутності негативних Я-образів та нищівної самокритики, здатності людини свідомо керувати власною поведінкою у кожній ситуації, вміння справлятися з горем та долати різні психологічні перешкоди, які спрямовані на досягнення фізичного здоров'я та оптимізму» [3].

А. Мастен досліджуючи психологічну еластичність зазначила, що її розвиток залежить не тільки від зовнішньої ситуації «Я-маю» та стану особистості в теперішній час «Я є», а також і від соціально набутих якостей, вмінь та навичок «Я можу», тобто тих копінг-стратегій, які вона використовує [4].

С. Кравчук зазначила, що психологічна еластичність – це здатність зберігати у критичних ситуаціях стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування, виходити з таких ситуацій без стійких порушень успішно адаптуючись до несприятливих змін [5].

Щодо реабілітації ветеранів війни засобами спорту, то такі дослідження проводили: О. Юденко [6], яка разом із однокумцями визначала «психологічну складову комплексної реабілітації ветеранів війни засобами адаптивного спорту та кінезіології». Автори наголосили на тому, що «центральне місце у системі реабілітації належить саме психологічній складовій, яка забезпечує мотивацію, емоційну стабільність і готовність ветерана до відновлення». На думку дослідників, досить ефективним засобом психологічної реабілітації є адаптивний спорт та кінезіологія [6].

А. Мельніков та ін. [7] розглядали «сучасні види реабілітації для постраждалих від війни військовослужбовців». Науковці виокремили головні аспекти та значення фізичної реабілітації: відновлення рухової активності; зменшення болю і відновлення функцій організму; психологічна підтримка психічного здоров'я; повернення до повсякденного життя. Також, в ході своєї наукової розвідки вчені дійшли висновку про те, що «...Фізична реабілітація в умовах війни має значення не тільки для фізичного, але й для психологічного та соціального відновлення постраждалих. Вона допомагає відновити функції тіла, полегшує біль та реабілітує психологічні проблеми» [7].

Таким чином, аналіз наукових доробків показав обмежену інтеграцію теоретичних положень АСТ в практиці спортивної командної реабілітації. Не дивлячись на наявні дослідження щодо психотерапевтичної допомоги та фізичної реабілітації під час відновлення ветеранів війни залишається відкритим питання: «Яким чином командний спорт впливає на психологічну еластичність відповідно до АСТ?».

Мета статті полягає у здійсненні теоретичного аналізу потенціалу спортивної командної реабілітації як засобу розвитку психологічної еластичності ветеранів війни та обґрунтування можливостей застосування принципів підходу АСТ у процесі їх психологічного відновлення та соціальної реінтеграції.

Для досягнення поставленої мети потрібно вирішити наступні **завдання**:

1. Здійснити аналіз сучасних наукових підходів щодо розуміння психологічної еластичності та її ролі в подоланні наслідків бойового стресу.
2. Розкрити теоретичні основи терапії прийняття та відповідальності (АСТ) за Стівеном К. Хейсом у контексті розвитку психологічної еластичності.
3. Охарактеризувати потенціал спортивної командної реабілітації як джерела психологічної підтримки для ветеранів.
4. Визначити потенційні психологічні механізми, за допомогою яких командні види спорту впливають на процеси прийняття, усвідомленості, ціннісної орієнтації та проактивної поведінки згідно з моделлю АСТ.

Виклад основного матеріалу. У сучасних умовах українського суспільства комплексна реабілітація ветеранів має особливе значення. Повернення військовослужбовців до цивільного життя пов'язане не лише з фізичними наслідками отриманих травм, а й зі значним психологічним навантаженням. Серед найпоширеніших: посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія та тривога, дезорієнтація, труднощі із соціальною реінтеграцією та зниження якості життя. Тому розробка ефективних підходів до відновлення психологічного благополуччя ветеранів та сприяння їхній соціальній реінтеграції є одним із найважливіших завдань сучасної системи реабілітації.

Сучасним перспективним напрямком психологічної підтримки ветеранів є розвиток психологічної еластичності. У психології цей термін означає здатність людини приймати свої внутрішні переживання – думки, почуття та тілесні відчуття – без уникнення чи надмірного контролю, одночасно діючи відповідно до своїх особистих цінностей. Такий підхід дозволяє постраждалим адаптуватися до життєвих викликів, підтримувати психологічну стабільність та знаходити новий сенс у своїх переживаннях після травматичних подій.

В останні роки у психології концепція психологічної еластичності вважається дієвим ресурсом, який допомагає людині адаптуватися до складних і травматичних життєвих ситуацій. У контексті наслідків посттравматичного стресу це явище пов'язують зі здатністю людини зберігати психічну рівновагу, адаптуватися до змін та ефективно функціонувати, незважаючи на травматичні події. Для ветеранів війни розвиток психологічної еластичності є ключовим фактором подолання ПТСР, оскільки дозволяє їм трансформувати негативний досвід у ресурси для особистісного зростання та соціальної адаптації.

У наукових дослідженнях психологічна еластичність розглядається з різних теоретичних точок зору. Деякі дослідники інтерпретують її як компонент психологічної стійкості, тобто здатності людини відновлюватися після кризових

ситуацій. Наприклад, у роботі Е. Мاستен [4] психологічна стійкість розглядається як динамічний процес позитивної адаптації до складних умов, що формується особистими ресурсами та соціальним середовищем. Вона підкреслює важливу роль усталених стратегій подолання, соціальної підтримки та здатності особистості мобілізувати власні ресурси для подолання труднощів. Інший напрямок досліджень встановлює зв'язок між розвитком психологічної еластичності та формуванням внутрішніх психологічних установок, що сприяють проактивному управлінню стресом. Зокрема, С. Мадді [3] досліджував це явище в рамках концепції стійкості, яка включає такі компоненти, як рішучість, самоконтроль та прийняття викликів. Він виявив, що розвиток цих характеристик дозволяє людині краще справлятися з кризами та підтримувати психологічну стабільність навіть у складних обставинах.

Сучасні підходи до вивчення психологічної еластичності також активно розвиваються в рамках третьої хвилі когнітивно-поведінкової терапії. Серед них чільне місце займає терапія прийняття та зобов'язань (АСТ), розроблена Стівеном К. Хейсом разом із колегами [9]. У цьому підході психологічна еластичність визначається як здатність людини залишатися відкритою до свого внутрішнього досвіду, не уникаючи складних емоцій та думок, діючи відповідно до своїх особистих цінностей. Цей підхід дозволяє людям навчитися інтегрувати травматичний досвід у своє життя, а не чинити йому опір, орієнтуючи свою поведінку на досягнення значущих життєвих цілей.

На відміну від традиційних психотерапевтичних моделей, які спрямовані на зміну змісту негативних думок або усунення неприємних емоцій, підхід АСТ спрямований на зміну ставлення людини до своїх внутрішніх переживань. Головною метою цього підходу є розвиток психологічної еластичності, тобто здатності приймати свій досвід і діяти відповідно до власних цінностей.

Теоретична модель АСТ базується на шести взаємопов'язаних психологічних процесах, що утворюють так звану «модель гексафлексу». Перший процес – це прийняття, яке передбачає готовність відкрито прийняти свій досвід, не уникаючи та не придушуючи його. Другий процес – когнітивна дифузія, яка передбачає відпускання своїх думок та сприйняття їх не як об'єктивної реальності, а як тимчасових психічних подій. Третій процес – це контакт із теперішнім моментом, який передбачає свідому присутність у поточному досвіді. Четвертий процес – це самосвідомість як контексту, тобто здатність сприймати себе більш цілісно, ніж просто як суму індивідуального досвіду чи життєвих подій. П'ятий процес моделі – це визначення особистісних цінностей, які служать орієнтиром для майбутніх дій. Останній компонент – це цілеспрямовані дії або проактивна поведінка, спрямована на реалізацію цих цінностей у повсякденному житті.

Ця модель особливо важлива для лікування наслідків посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Ветерани часто переживають травматичні спогади, почуття провини, тривогу або внутрішню напругу. Бажання уникнути таких

переживань може призвести до соціальної ізоляції, атипової поведінки та погіршення симптомів ПТСР. Застосування принципів терапії прийняття та зобов'язань (АСТ) дозволяє людям змінити своє ставлення до цих переживань, поступово інтегрувати їх у своє життя та зосередитися на діяльності, яка відповідає їхнім особистим цінностям.

Таким чином, терапія прийняття та зобов'язань (АСТ) забезпечує теоретичну основу для розвитку психологічної еластичності, що є вирішальним ресурсом для терапії травм. У поєднанні з іншими формами психологічної та соціальної підтримки цей підхід може сприяти прийняттю більш адаптивних моделей поведінки, повертати сенс життя та покращувати якість життя ветеранів.

Спортивна реабілітація є важливим компонентом відновлення ветеранів війни, поєднуючи фізичну активність, соціальну взаємодію та психологічну підтримку. У сучасній реабілітаційній практиці спорт розглядається не лише як засіб фізичного відновлення, але й як ефективний інструмент для покращення психічного благополуччя, підвищення самооцінки та відновлення соціальних зв'язків. Командні види спорту особливо важливі в цьому контексті, оскільки вони створюють сприятливі умови для розвитку підтримуючого соціального середовища.

Багато ветеранів втрачають колективну ідентичність, набуту під час військової служби, після повернення до цивільного життя. Командні види спорту частково відтворюють інтерактивну структуру, характерну для військових підрозділів, де взаємна довіра, підтримка та спільна відповідальність за результати є вирішальними.

Участь у команді дозволяє ветеранам відчувати приналежність до спільноти, полегшуючи почуття соціальної ізоляції та сприяючи відновленню міжособистісних стосунків [10; 11].

Позитивний вплив командних видів спорту також очевидний у розвитку нових соціальних ролей та ідентичностей. Ветерани поступово вчаться бачити себе не лише крізь призму свого військового досвіду, але й як спортсменів, членів команди та активних учасників спортивної спільноти. Ця трансформація сприяє більшому самоприйняттю, самооцінці та підвищенню мотивації до особистісного розвитку.

Фізична активність як частина спортивної реабілітації також позитивно впливає на психофізіологічне благополуччя. Регулярні фізичні вправи та тренування допомагають зменшити стрес, покращити настрій та нормалізувати емоційний стан. Крім того, спорт стимулює вироблення нейромедіаторів, які позитивно впливають на психологічне благополуччя, тим самим полегшуючи симптоми тривоги та депресії, які часто супроводжують травму.

Ще однією важливою перевагою реабілітації через командні види спорту є можливість поступово розвивати навички взаємодії та співпраці. Під час тренувань ветерани вчаться довіряти своїм товаришам по команді, підтримувати

один одного у важкі часи та досягати спільних цілей. Цей досвід сприяє розвитку соціальних навичок, необхідних для реінтеграції в цивільне життя.

Крім того, спорт створює середовище, яке сприяє розвитку внутрішніх психологічних ресурсів, таких як наполегливість, самодисципліна, здатність долати труднощі та почуття мети. Участь у командних змаганнях або групових тренуваннях дозволяє ветеранам поступово відновлювати впевненість у собі, тим самим позитивно впливаючи на їхнє психологічне благополуччя та якість життя.

Тому реабілітація через командні види спорту пропонує значний потенціал як джерело психологічної підтримки для ветеранів. Це не лише сприяє фізичному відновленню, але й допомагає їм побудувати міцну соціальну мережу, розвинути нові соціальні ролі та зміцнити свою психологічну стійкість. Інтеграція спортивних програм у загальну систему реабілітації для ветеранів може бути ефективним інструментом для їхнього психосоціального відновлення та реінтеграції в цивільне життя.

В межах нашого дослідження ми здійснили спробу визначити головні психологічні механізми, за допомогою яких командна реабілітація впливає на процеси прийняття, усвідомленості, ціннісної орієнтації та проактивної поведінки згідно з моделлю АСТ (табл. 1).

Таблиця 1

Психологічні механізми, за допомогою яких командна реабілітація впливає на процеси прийняття, усвідомленості, ціннісної орієнтації та проактивної поведінки згідно з моделлю АСТ

№ з/п	Психологічний механізм	Характеристика
1.	Формування прийняття власних фізичних і психологічних особливостей.	Для ветеранів війни спорт створює безпечне середовище, де вони поступово вчаться приймати свої обмеження як невід'ємну частину свого життя, а не зосереджуватися виключно на них. Вони стикаються з різними труднощами на тренуваннях, але підтримка команди допомагає їм розвинути більш толерантне ставлення до власного досвіду та здібностей.
2.	Розвиток усвідомленості та контакту з теперішнім моментом.	Під час тренувань спортсменів заохочують зосереджуватися на своїх рухах, координації, взаємодії з товаришами по команді та динаміці гри. Така зосередженість зменшує нав'язливі думки або спогади про травму, які є поширеними у ветеранів з посттравматичним стресовим розладом. Тому цей вид спортивної активності може бути конкретним способом розвитку усвідомленості.

№ з/п	Психологічний механізм	Характеристика
3.	Формування ціннісної орієнтації.	Участь у спортивній команді пов'язана з системою спільних цінностей: взаємною підтримкою, почуттям відповідальності, наполегливістю та бажанням удосконалюватися та досягати спільної мети. Ветерани, які займаються такою діяльністю, мають можливість переоцінити своє життя та розвинути нові цінності, що сприяють особистісному зростанню та соціальній інтеграції.
4.	Розвиток проактивної поведінки.	Регулярна участь у тренуваннях, командних змаганнях та групових видах спорту сприяє проактивному погляду на життя. Ветерани поступово переходять від пасивних реакцій на травматичні події до активної участі у змістовній діяльності. Цей перехід відповідає принципу «залучених дій» – ключовому елементу моделі АСТ.
5.	Зміцненню соціальної підтримки.	Соціальна підтримка є вирішальним фактором психологічного відновлення. Підтримка товаришів, спільне подолання труднощів та спільні успіхи створюють клімат довіри та взаєморозуміння. Це допомагає ветеранам поступово відновлювати соціальні зв'язки та повертати відчуття приналежності.

Джерело: власна розробка авторів

Таким чином, командна спортивна реабілітація є ефективним засобом зміцнення психологічної стійкості ветеранів. Завдяки механізмам прийняття, усвідомлення, ціннісної орієнтації та проактивної поведінки, спортивні заняття сприяють розвитку більш ефективних стратегій управління стресом та створюють умови для успішної соціальної реінтеграції після бойових дій.

Висновки. Таким чином, наше дослідження дозволило визначити, що психологічна реабілітація ветеранів має першорядне значення з огляду на сучасні суспільні виклики. Повернення ветеранів війни до цивільного життя часто супроводжується посттравматичним стресом, тривогою, депресією та труднощами із соціальною адаптацією. У цьому контексті розвиток психологічної пластичності є вирішальним ресурсом для зцілення. Психологічна еластичність дозволяє особистості прийняти свій досвід та діяти відповідно до своїх цінностей.

Терапія прийняття та зобов'язань (АСТ) є важливою теоретичною основою для розвитку психологічної пластичності. Її основні принципи спрямовані на

сприяння прийняттю, усвідомленню та визначенню особистих цінностей, а також на впровадження ціннісно-конформної поведінки, тим самим допомагаючи подолати наслідки травматичного досвіду.

Наукова розвідка показала, що реабілітація через командні види спорту має значний потенціал як ефективний засіб психологічної підтримки ветеранів. Командні види спорту сприяють відновленню соціальних зв'язків, розвитку почуття приналежності, взаємної підтримки та появи нових соціальних ролей. Зазначено, що спортивні заходи можуть сприяти розвитку психологічної стійкості та покращувати процес соціальної реінтеграції ветеранів через механізми прийняття, усвідомлення, ціннісної орієнтації, проактивної поведінки та соціальної підтримки.

Література:

1. Варушка Ю., Учитель І. Психологічні механізми подолання кризових станів. Травмоване дитинство: психологічні проблеми особистісного та соціального становлення дітей та молоді в умовах війни та поствоєнного періоду: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (27-28 листопада 2025 року, м. Рівне). Рівне: РДГУ, 2025. С. 23-26.
2. Белікова О. А., Марциняк-Дорош О. М., Войцеховська О. В., Шикула О. П., Калюжна Є. М. Розвиток психологічної еластичності через метафори АСТ в інклюзивних сім'ях: шляхи сприяння благополуччю подружжя та дітей. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 12(58). С. 3193-3207. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-12\(58\)-3193-3207](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-12(58)-3193-3207)
3. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stress. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. № 1(3). PP. 160–168.
4. Masten A. S. Ordinary Magic. Resilience Processes in Development. *American Psychologist*. 2001. №56(3). PP. 227–238.
5. Кравчук С. Л. Особливості поведінкових проявів психологічної пружності особистості як чинника запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у XXI ст.: зб. тез наук. робіт учасників міжнар. наук.-практ. конф. (м. Львів, 26-27 січня 2018 року)*. Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2018. С. 15–18.
6. Юденко О. В., Джигун Л. М., Томіч Л. М., Добровольська Н. А., Коваленко В. В. Психологічна складова комплексної реабілітації ветеранів війни засобами адаптивного спорту та кінезіології. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 11(51). С. 1918-1927. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-11\(51\)-1918-1927](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-11(51)-1918-1927)
7. Хотінь Є. Г., Андрушко П. В. Спортивна реабілітація та відновлювальна фізкультура військовослужбовців. *Health & Education*. 2025. Вип. 4. С. 205-209. DOI: <https://doi.org/10.32782/health-2025.4.28>
8. Мельніков А. В., Гороховський А. В., Костян Я. М. Сучасні види реабілітації для постраждалих від війни військовослужбовців. *Молодий вчений*. 2023. № 11(123). С. 23-26. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-11-123-27>
9. Hayes, Steven C. Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*. 2004. №35(4). PP. 639–665. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
10. Семенов С. С., Слурденко Д.О., Шевченко В. В. Психологічний аналіз проблеми суїцидальної поведінки військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. №53 (3). С. 119-132. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2019-53-3-119-132>

11. Shevchenko V. Content and structure of professional-psychological competence of military servants of the National guard of Ukraine. *«KELM» (Knowledge, Education, Law, Management)*. 2021. №3 (39) vol. 2/2021. P. 138-142. DOI: <https://doi.org/10.51647/kelm.2021.3.2.22>

References:

1. Varushka Yu., Uchytel I. (2025). Psykholohichni mekhanizmy podolannia kryzovykh staniv [Psychological mechanisms for overcoming crisis situations]. *Travmovane dytynstvo: psykholohichni problemy osobystisnoho ta sotsialnoho stanovlennia ditei ta molodi v umovakh viiny ta postvoiennoho period – Traumatic childhood: psychological problems of personal and social development of children and young people in wartime and the post-war period: zbirnyk materialiv Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii* (27-28 lystopada 2025 roku, m. Rivne). Rivne: RDHU, 23-26.
2. Bielikova O. A., Martsyniak-Dorosh O. M., Voitsekhovska O. V., Shykula O. P., Kaliuzhna Ye. M. (2025). Rozvytok psykholohichnoi elastychnosti cherez metafory AST v inkluzyvnykh simiakh: shliakhy spriannia blahopoluchchiu podruzzhzia ta ditei [Developing psychological resilience through ACT metaphors in inclusive families: ways to promote the well-being of spouses and children]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky – Prospects and innovations in science*, 12(58), 3193-3207. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-12\(58\)-3193-3207](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-12(58)-3193-3207)
3. Maddi S. (2006). Hardiness: The courage to grow from stress. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168.
4. Masten A. S. (2001). Ordinary Magic. Resilience Processes in Development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
5. Kravchuk S. L. (2018). Osoblyvosti povedinkovykh proiaviv psykholohichnoi pruzhnosti osobystosti yak chynnyka zapobihannia nehatyvnykh naslidkam voiennoho konfliktu [Features of behavioral manifestations of psychological resilience as a factor in preventing the negative consequences of military conflict]. *Kliuchovi pytannia naukovykh doslidzhen u sferi pedahohiky ta psykholohii u KhKhI st. – Key issues in scientific research in the field of pedagogy and psychology in the 21st century: zb. tez nauk. robit uchasnykiv mizhnar. nauk.-prakt. konf. (m. Lviv, 26-27 sichnia 2018 roku)*. Lviv : HO «Lvivska pedahohichna spilnota», 15–18.
6. Iudenko O. V., Dzhyhun L. M., Tomich L. M., Dobrovol'ska N. A., Kovalenko V. V. (2025). Psykholohichna skladova kompleksnoi reabilitatsii veteraniv viiny zasobamy adaptivnoho sportu ta kineziolohii [The psychological component of comprehensive rehabilitation of war veterans through adaptive sports and kinesiology]. *Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnolohii – Scientific innovations and advanced technologies*, 11(51), 1918-1927. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-11\(51\)-1918-1927](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-11(51)-1918-1927)
7. Khotin Ye. H., Andrushko P. V. (2025). Sportyvna reabilitatsiia ta vidnovliuvalna fizkultura viiskovosluzhbovtiv [Sports rehabilitation and restorative physical training for military personnel]. *Health & Education*, 4, 205-209. DOI: <https://doi.org/10.32782/health-2025.4.28>
8. Melnikov A. V., Horokhovskiy A. V., Kostian Ya. M. (2023). Suchasni vydy reabilitatsii dlia postrazhdalikh vid viiny viiskovosluzhbovtiv [Modern types of rehabilitation for military personnel affected by war]. *Molodyi vchenyi - Young scientist*, 11(123), 23-26. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-11-123-27>
9. Hayes, Steven C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639–665. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
10. Semenov S.S., Slurdenko D.O., Shevchenko V. V. (2019). Psykholohichniy analiz problemy suitsydalnoi povedinky viiskovosluzhbovtiv [A Psychological Analysis of Suicidal Behavior Among Military Personnel]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Bulletin*

of the National Defense University of Ukraine, 53(3), 119-132. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2019-53-3-119-132>

11. Shevchenko V. (2021). Content and structure of professional-psychological competence of military servants of the National guard of Ukraine. «*KELM*» (*Knowledge, Education, Law, Management*), 3 (39) vol. 2/2021, 138-142. DOI: <https://doi.org/10.51647/kelm.2021.3.2.22>

Дата першого надходження статті до видання: 04.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.03.2026