

УДК 364 (075.8)

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-9147.2024.102.7>

Е. Г. ПОЗДНЯКОВА-КИРБЯТ'ЄВА

доктор соціологічних наук, професор,
проректор з освітнього процесу, інвестиційної діяльності
та роботи з ветеранами
КЗВО «Хортицька національна навчально-реабілітаційна
академія»
Запорізької обласної ради

Д. О. СИЛАНТ'ЄВ

кандидат педагогічних наук, чемпіон Світу та Європи з плавання,
доцент кафедри фізичної культури та спортивної підготовки
Національний авіаційний університет

Ю. В. МОСАЄВ

кандидат соціологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи
КЗВО «Хортицька національна навчально-реабілітаційна
академія»
Запорізької обласної ради

ПЛАВАННЯ ЯК ТЕХНОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ

Ця стаття розглядає потенціал плавання як ефективного інструменту для соціальної реінтеграції ветеранів з військової служби. Заснована на дослідженнях та практичних випробуваннях, стаття розглядає вплив плавання на фізичне та психічне здоров'я ветеранів, а також його потенціал для покращення соціальної адаптації та підвищення самооцінки. Автори аналізують програми плавання для ветеранів, їхні переваги та обмеження, а також виклики, з якими можуть зіткнутися учасники таких програм. На основі зібраної інформації надаються рекомендації для оптимізації програм соціальної реінтеграції через плавання з метою підтримки ветеранів у процесі їхнього повернення до цивільного життя. В статті досліджується доцільність використання плавання в рамках соціальної інтеграції ветеранів до умов сучасного українського суспільства. В роботі досліджено вплив плавання на фізичну, психологічну та соціальну реабілітацію ветеранів і його комплексний вплив на їх реінтеграцію. В статті досліджено основні проблеми використання плавання в процесі соціальної реінтеграції ветеранів на території України. З'ясовано особливості впливу занять плаванням на ментальне здоров'я, крізь призму пережитих психотравмуючих ситуацій та пост-травматичного синдрому. В статті приділено увагу проблемі реалізації

соціального потенціалу ветеранів бойових дій та членів їх родин як важливого фактору їх інтеграції в цивільне життя в рамках сучасного українського суспільства з використанням сучасних реабілітаційних і інтеграційних соціальних технологій у тому числі з використанням засобів плавання як основного так і допоміжного компоненту реінтеграційних програм ветеранів бойових дій. В статті досліджено інфраструктурні проблеми, що перешкоджають використовувати засоби плавання як інтеграційну програму для українських ветеранів бойових дій та членів їх родин та запропоновано шляхи вирішення зазначеної проблеми в контексті сучасної диспозиції розвитку соціальних інституцій.

Ключові слова: реінтеграція ветеранів, реабілітація через плавання, фізична реабілітація, ментальне здоров'я, соціальна адаптація.

Постановка проблеми. Проблема реінтеграції ветеранів є однією з найголовніших в рамках сучасного українського суспільства. За різними оцінками кількість ветеранів в Україні може збільшитись до 5 млн осіб [1]. Зазначена кількість осіб є надзвичайно великою для України. Більшість з ветеранів потребуватимуть цілого спектру реабілітаційних та адаптаційних послуг спрямованих на реінтеграцію в сучасне українське суспільство. Зважаючи на багатоаспектність затребуваної у ветеранів допомоги для забезпечення її ефективності, слід звернути увагу на реабілітаційні технології спрямовані на досягнення мультифункціонального реабілітаційного ефекту. Тобто на те, щоб застосування однієї реабілітаційної технології сприяло досягненню двох чи більше реабілітаційних ефектів. Однією з технологій, що може забезпечити складні та мультифункціональні реабілітаційні ефекти, яка може бути застосована в рамках реінтеграції ветеранів є лікувальне плавання. Зазначена технологія фізичної реабілітації сприяє підвищенню функціональності ветеранів та сприяє мультиплікації реабілітаційних ефектів за рахунок соціальної та психологічної сфери. Тобто заняття лікувальним плаванням ветеранів сприятимуть покращенню фізичного і ментального здоров'я, а також відновленню соціальних навичок. Саме тому на нашу думку впровадження реінтеграційних програм для ветеранів має доцільність та вимагає масштабування по всій території України.

Мета статті – з'ясувати перспективи застосування реабілітаційних технологій ветеранів із застосуванням плавання в контексті реінтеграції ветеранів в сучасне українське суспільство.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема реабілітації ветеранів засобами плавання досліджувалась в роботах таких авторів як Н. Безугла [2], С. Белякова, О. Пеценюк [3], М. Долинїна [4]. Зазначені вчені у своїх статтях дослідили проблему використання плавання в рамках фізичної та психологічної реабілітації військових. В той же час під час написання зазначених статей проблема соціальної реінтеграції ветеранів не була такою гострою і не була в достатній мірі актуалізованою. Саме тому сьогодні однією з важливих проблем

реабілітаційної науки є розробка та впровадження реабілітаційних технологій, які б сприяли реінтеграції українських ветеранів до умов цивільного життя. Саме соціологи, психологи, фізичні терапевти, ерго-терапевти та представники інших спеціальностей, що опікуються реінтеграцією ветеранів до умов цивільного життя, мають можливість актуалізувати дослідження в сфері дослідження доцільності впровадження тієї чи іншої технології реінтеграції ветеранів.

Виклад основного матеріалу. Реінтеграція ветеранів є комплексним процесом, що включає в себе відновлення фізичного та ментального здоров'я, професійної кар'єри і гармонійного функціонування в рамках значної кількості соціальних інституцій. Зважаючи на складність реінтеграції як соціального процесу він повинен мати структурні елементи, які можуть давати синергійний ефект в наслідок застосування всієї технології.

На нашу думку однією з важливих реабілітаційних технологій, що може позитивно вплинути на реінтеграцію ветеранів до цивільного життя в рамках сучасного українського суспільства є плавання. «Перші школи плавання з'явилися у другій половині XVIII століття – початок XIX століття в Німеччині, Австрії, Франції. У середині XIX століття з'явилися перші штучні басейни, і це було пов'язано з різким зростанням популярності цього виду спорту» [5]. Плавання є одним з найпоширеніших та демократичних видів спорту, якими можуть займатися широкі верстви населення незалежно від віку, статі, етнічного походження та релігійного сповідання. На сьогодні клінічно доведено позитивний вплив плавання на фізичний стан, ментальне здоров'я та соціальне функціонування осіб різного віку [6]. Зважаючи на висновки наведених нами досліджень можна стверджувати, що використання плавання є доцільним в рамках реабілітації та соціальної адаптації широкого кола осіб, у тому числі і ветеранів.

Незважаючи на універсальність плавання в системі соціальної адаптації та реабілітації осіб, що пережили складні життєві обставини та надзвичайні ситуації, слід розуміти, що застосування плавання в рамках адаптативної чи реінтегративної роботи має свою специфіку. В 2022 році в Запоріжжі в рамках школи плавання Дениса Силант'єва було проведене дослідження впливу занять плаванням на соціальну адаптацію дітей ВПО. В рамках зазначеного дослідження було підтверджено кореляцію між заняттям плаванням дітей ВПО та покращенням фізичного і ментального здоров'я та рівнем соціальної адаптованості до умов життя на новому місці [7, с. 15–18]. Результати зазначеного дослідження свідчать, що плавання є надійним інструментом адаптації осіб, що пережили складні життєві обставини чи надзвичайні ситуації.

Участь у військових подіях можна розглядати як функціонування в режимі надзвичайної ситуації з елементами екзистенційної та вітальної загрози [8, с. 505–506]. Тому важливим елементом реінтеграції ветеранів в цьому контексті є подолання наслідків травмування

від наслідків пережитих надзвичайних ситуацій. Зазначені наслідки можуть мати фізичний, психологічний і соціальний характер. Кожен із зазначених структурних елементів є важливим у комплексі заходів спрямованих як на реінтеграцію конкретного ветерана так і ветеранів як соціальної групи.

Логіка побудови реінтеграційної програми виходить з того, що починаючи реінтеграційні заходи слід з фізичної реабілітації так як вона спрямована на подолання функціональних обмежень ветеранів. Особливості функціонування в суспільствах індустріального та постіндустріального типів передбачає високий рівень фізичної функціональності при залученні до активної соціальної та професійної діяльності. В даному контексті можемо констатувати, що плавання відіграє важливу роль у фізичній реабілітації, допомагаючи людям відновлювати мобільність та силу після травм або хвороб. Реабілітаційні вправи мають безліч переваг, включаючи низьку навантаженість на суглоби та м'язи, а також можливість занять у воді, що має значну перевагу для ветеранів, що мають рухові функціональні обмеження. Тому плавання є важливим елементом фізичної реабілітації ветеранів з хворобами хребта [4] та ампутаціями кінцівок [9]. Зазначені проблеми є показаннями великої кількості ветеранів. Головним чином зазначена ситуація зумовлена тим, що більше 50% ветеранів, що приймали участь у бойових зіткненнях мають проблеми з хворобами хребта через застосування бронежилетів та іншої важкої військової амуніції. Ампутація кінцівок є проблемою всіх війн XX та XXI століття, коли активно використовуються протипіхотні міни. Саме тому військові сухопутних військ страждають від ураження мінами та осколками від іншого озброєння. Саме тому фізична реабілітація для зазначених категорій ветеранів є дуже нагальною і плавання для них є одним з ефективних інструментів відновлення фізичних функцій.

Незважаючи на значну позитивну роль плавання на відновлення фізичного здоров'я ветеранів слід зазначити і його позитивний вплив на ментальне здоров'я. В даному контексті слід звернути увагу на дослідження Н. Безуглої [2] та В. Горбунової [10]. В дослідженнях зазначених вчених наводиться доказова база позитивного впливу фізичної активності плавання в процесі роботи з посттравматичного стресового розладу. Зазначений позитивний досвід можна розглядати як елемент комплексної реабілітаційної програми ветерана так і як доповнення до комплексних практик психологічної реабілітації ветерана.

В дослідженні С. Белякової та О. Пеценюка зазначається складність психологічних емоційних станів під час фізичної реабілітації [3], тобто сам процес фізичної реабілітації несе психологічну напругу для ветеранів і потребує психологічного супроводу через зменшення психологічного навантаження та надання індивідуальної психологічної допомоги. На нашу думку плавання може використовуватись в процесі надання послуг з фізичної реабілітації як доповнення до психологічного

супроводу для зняття як фізичної так і психологічної напруги. Зазначеної мети можна досягти, якщо реабілітаційні центри, що надають послуги з фізичної реабілітації будуть мати басейни, де ветерани чи інші особи, які проходять курси фізичної реабілітації зможуть мати можливість занять плаванням наприкінці кожного дня або включати плавання у свої ранкові фізичні вправи. Процес занять плаванням сприяє відновленню комунікаційних та соціальних компетентностей. Це відбувається за рахунок того, що заняття плаванням це спілкування з іншими особами, що перебувають в цей час в басейні та інструктором. Зазначений процес особливо актуальний для ветеранів, які знаходяться на стадії соціальної ізоляції, що є поширеним явищем після демобілізації, що супроводжується фізичними та психологічними травмами. Подібна ситуація і з відновленням соціальних навичок так як в режимі соціальної ізоляції ветерани зазвичай втрачають навички власного обслуговування та інші важливі соціальні навички для функціонування в соціумі. Тому заняття плаванням під час процесу фізичної реабілітації це виконання певного алгоритму дій починаючи від придбання аксесуарів для плавання, закінчуючи спілкуванням з адміністратором реабілітаційного центру та навіть процес логістики до локації центру. Ці не значні на перший погляд не значні соціальні навички є каталізатором включення ветерана до взаємодії з соціальними інституціями, що є першим кроком актуалізації реінтеграційних процесів ветерана.

Дослідження J.L. Rigg, та S.R. Mooney свідчить про користь використання засобів плавання в реабілітаційній роботі з особами, що перенесли струс мозку та інші травми голови [11]. Зазначений факт свідчить про те, що наявність басейнів та інструкторів з лікувального плавання, які мають компетентності в роботі з ветеранами, що перенесли поранення, травми голови, контузії та інші травми є необхідною для гармонізації процесу реабілітації ветеранів та їх соціальної реінтеграції в сучасне українське суспільство. Для втілення зазначених за умов необхідно забезпечити інфраструктурний та освітній компоненти. Тобто слід розширити мережу доступних для ветеранів басейнів та підготувати відповідних інструкторів, незважаючи на всі економічні та соціальні наслідки воєнного стану.

Для того щоб оцінити весь масштаб ролі плавання в реінтеграції ветеранів розглянемо особливості соціальної процесу реінтеграції. На думку О. Явір «реінтеграція тотожна процесу переходу від стану, в якому людина не була повноцінно функціонуючим членом суспільства, до стану, за якого індивід самостійно контролює та регулює своє життя та участь у суспільних процесах» [12, с. 438]. В даному випадку мається на увазі процес гармонійної реалізації власного соціального потенціалу в рамках актуальних суспільних процесів та практик. Реінтеграція ветерана є процесом багатоаспектним і може передбачати сукупність практик адаптації до умов цивільного життя, реабілітаційних послуг з відновлення фізичного та ментального здоров'я.

В той же час не слід забувати і про те, що реінтеграція це в тому числі і набір алгоритмів для реалізації власних соціально-психологічних компетентностей і це дає нам право розглядати плавання як набір засвоєння соціально важливих навичок поведіння на воді, що дають можливість ветеранам забезпечити власне життя та отримати первинні навички для професійної діяльності у сфері водного господарства. В даному випадку це тільки один з прикладів успішної інтеграції ветеранів і застосуванням засобів плавання.

На сьогодні в рамках сучасного українського суспільства не має усвідомлення важливості процесу реінтеграції. На думку Ю. Бойко-Бузиль успішна реінтеграція ветеранів є «запорукою консолідації та стабілізації суспільства загалом і дотримання прав людини зокрема, що й визначає вектор безпечного майбутнього» [13, с. 31]. Тому на сьогодні використання всіх доступних нашому суспільству технологій є максимально доцільним. Засоби плавання максимально відповідають критерію комплексності впливу на ветерана на фізичному, ментальному та соціальному рівнях.

Незважаючи на те, що ми визначили значні позитиви від плавання в рамках реабілітації та соціальної інтеграції ветеранів слід сказати і проте, що важливим для процесу реінтеграції є сам є характер ведення самої війни [14]. В даному випадку йдеться проте, що в кожній війні є превалюючі засоби її ведення, що впливають а характер фізичних та психічних травм, які отримують діючі військові. Саме характер ведення військових дій і повинен визначати особливості створення та впровадження реінтеграційних програм для ветеранів та членів їх родин. Характер російсько-української війни після російського повномасштабного вторгнення на територію України є максимально інтенсивним та жорстоким. Російські агресори використовують весь арсенал своєї смертоносної зброї підвергаючи небезпеці не тільки війська противника, але й цивільного населення. Зазначений характер військових дій призводить до того, що ураження серед військових є різноманітними та різного рівня тяжкості і зазвичай супроводжуються психологічними розладами у тому числі психотравматичним синдромом. В даній ситуації це відкриває можливості для використання реабілітаційних технологій засобами плавання максимально широкі можливості як в рамках індивідуальної так і групової роботи. Плавання може активно використовуватись як реабілітаційна технологія для роботи з ветеранами, які потребують фізичного відновлення після наслідків поранень та загострення хронічних захворювань. Високий потенціал має плавання і в рамках роботи з ветеранами, що мають ПТСР та інші поведінкові та психологічні розлади. Як показує практика заняття плаванням сприяють зниженню м'язової та психологічної напруги, що в свою чергу має позитивні наслідки для стабілізації психологічного стану і профілактики депресії, агресії та інших деструктивних проявів поведінки та реактивних психічних дисфункцій.

Одним з головних завдань соціальної реінтеграції ветеранів на думку О. Павлової є забезпечення для реалізації соціального потенціалу ветеранів як соціальної групи [15]. Ми погоджуємося з цією точкою зору так як в рамках цивільного життя не можливість розвитку власного соціального потенціалу призводить як до психологічних так і соціальних порушень і тому ветерани під час реінтеграційних заходів повинні мати відчуття належності до певної спільноти, яка турбується про умови адаптації до умов цивільного життя. Тому використання засобів плавання в рамках роботи з ветеранами повинно супроводжуватись індивідуальними психологічними консультаціями та заходами соціального згуртування.

Важливим фактором інтеграції ветеранів є гендерні особливості інтеграції так як жінки ветерани відчують додаткові перепони власної реінтеграції порівняно з чоловіками ветеранами [16]. Використання засобів плавання в рамках як реабілітації так і реінтеграції ветеранів враховує і гендерний аспект. Тобто технології з використанням засобів плавання можуть бути сформовані у моногендерному чи полігендерному форматах. Для дівчат чи жінок можна за бажанням додати заняття з елементами синхронного плавання чи аквааеробіки.

Головною проблемою впровадження плавання як технології реабілітації та соціальної реінтеграції ветеранів полягає в тому, що в країні дуже мало басейнів і це створює проблему доступності для широких верств населення у тому числі і ветеранів. Суттєвою перешкодою є і відсутність у значній кількості ветеранів навичок плавання та реабілітологів, що готові використовувати засоби плавання. На нашу думку незважаючи на військовий стан та перманентні економічні проблеми слід вдосконалювати інфраструктуру реабілітаційних центрів та інших установ, які займаються реабілітацією ветеранів в сфері ремонту і побудови басейнів та створення методичних рекомендацій для надавачів послуг з реабілітації і соціальної реінтеграції із використанням засобів плавання в своїй професійній роботі.

Висновки. Реабілітаційні технології, що базуються на використанні засобів плавання мають підтверджену ефективність в рамках фізичної, психологічної та соціальної реабілітації, що підвищує їх актуальність в сфері можливого застосування в роботі з ветеранами в рамках комплексних програм з їх реінтеграції до умов цивільного життя. В той же час існує ціла низка проблем, що блокує зазначену можливість. Серед основних проблем можна виділити відсутність відповідної інфраструктури у установ, що займаються реінтеграцією ветеранів, відсутність відповідної методичної бази та низький рівень популярності засобів плавання серед спеціалістів з реабілітації та реінтеграції ветеранів. Тому сьогодні зважаючи на актуальність проблеми соціальної реінтеграції серед ветеранів необхідно вдосконалити інфраструктуру, розробити відповідні методичні рекомендації та популяризувати засоби плавання серед спеціалістів з реабілітації та реінтеграції ветеранів.

Список використаної літератури

1. Корогодський Ю. Кількість ветеранів може збільшитись до 5 млн осіб. URL: https://lb.ua/society/2022/05/08/516086_kilkist_veteraniv_mozhe.html
2. Безугла Н. Ю. Реабілітація посттравматичного стресового розладу у військових, які приймали участь у бойових діях, за допомогою фізичної активності. Реабілітація посттравматичного стресового розладу у військових, які приймали участь у бойових діях, за допомогою фізичної активності. 15 листопада 2023 року. Полтава, 2023. С. 12–13.
3. Белякова С. М., Пеценюк О. С. Психологічні особливості емоційних станів у військових під час фізичної реабілітації. *Наукові перспективи*. 2023. № 11(41). С. 18–27.
4. Долинніна М. М. Позитивний вплив плавання при захворюваннях хребта. *Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи* : матеріали III Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав, 2023. С. 96–97.
5. Плавання. URL: <https://nuwm.edu.ua/kaf-fv/indyvidualni-vydy-sportu/plavannia>
6. Swimming exercise ameliorates mood disorder and memory impairment by enhancing neurogenesis, serotonin expression, and inhibiting apoptosis in social isolation rats during adolescence / H. S. Park, T. W. Kim, S. S. Park [et al.]. *J. Exerc. Rehabil.* 2020. №. 6(2). P. 132–140. DOI: 10.12965/jer.2040216.108.
7. Позднякова-Кирбят'єва Е. Г., Силант'єв Д. О., Мосаєв Ю. В. Соціально-психологічна реабілітація дітей ВПО засобами плавання на прикладі соціального проєкту «фізична реабілітація через плавання». *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*, 2022, Вип. 96. С. 15–23.
8. Процик Л.С. Переживання надзвичайної ситуації як вітальної загрози. *Наукові перспективи*. 2022. №12(30). [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-12\(30\)-500-510](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-12(30)-500-510)
9. Арестова Л. Ю., Манучарян С. В. Методика фізичної реабілітації осіб після ампутації нижньої кінцівки на рівні гомілки. *Молодий вчений: сучасні тенденції формування та збереження здоров'я людини* : збірник тез VI Всеукраїнської молодіжної науково-практичної конференції з міжнародною участю, 30–31 березня 2023 року. Харків : ХДАФК, 2023. С. 9–11.
10. Горбунова В. В. Робота з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) у рамках когнітивно-поведінкової терапії. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій* : зб. статей / Ін-т соц. та політ. психології ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. К. : Міленіум, 2015. С. 26–35.
11. Rigg J. L., Mooney S.R. Concussions and the military: issues specific to service members. *PM R*. 2011 Oct;3(10 Suppl 2):S380-6. doi: 10.1016/j.pmrj. 2011.08.005. PMID: 22035680.
12. Явір В. А. Реінтеграція тимчасово окупованих територій як завдання етнонаціональної політики України. *Правова держава*. 2017. Вип. 28. С. 437–444.
13. Бойко-Бузиль Ю. Правові та психологічні основи поняття. Реінтеграція учасників бойових дій. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 2021. № 9. С. 28–34. <https://doi.org/10.30970/ps.2021.9.4>
14. Рябініна О, Харламов М., Каріков С., Гонтаренко Л. До інтегральних характеристик соціальної реабілітації з огляду на реалії війни. *Disaster and crisis psychology problems*. 2023. № 2(6). С.131–145.

15. Павлова О. Реалізація соціального потенціалу ветеранів військових дій як елемент трансформації українського суспільства. *Науково-теоретичний альманах Грані*. 2023. № 26(5). 127–131. <https://doi.org/10.15421/1723112>

16. Марценюк, Т., Квіт, А., Грищенко, Г., & Василенко, Л.. Невидимий батальйон 2.0: повернення ветеранок до мирного життя (Соціологічне дослідження). URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7825f73c-df53-49f2-b325-3136e068c3cd/content>

Pozdniakova-Kyrbiatieva E. H., Sylantiev D. O., Mosaiev Yu. V. Swimming as a technology for the social reintegration of veterans

This article explores the potential of swimming as an effective tool for the social reintegration of veterans from military service. Based on research and practical experiments, the article examines the impact of swimming on the physical and mental health of veterans, as well as its potential for improving social adaptation and increasing self-esteem. The authors analyze swimming programs for veterans, their advantages and limitations, as well as the challenges that participants in such programs may face. Based on the gathered information, recommendations are provided for optimizing social reintegration programs through swimming to support veterans in their transition back to civilian life. The paper examines the impact of swimming on the physical, psychological and social rehabilitation of veterans and its complex impact on their reintegration. The article examines the main problems of using swimming in the process of social reintegration of veterans on the territory of Ukraine. The peculiarities of the influence of swimming on mental health have been clarified, through the prism of experienced psycho-traumatic situations and post-traumatic syndrome. The article pays attention to the problem of realizing the social potential of combat veterans and their family members as an important factor in their integration into civilian life within the framework of modern Ukrainian society with the use of modern rehabilitation and integration social technologies, including the use of means of swimming as the main and auxiliary component of reintegration programs of combat veterans. The article examines the infrastructural problems that prevent the use of watercraft as an integration program for Ukrainian war veterans and their family members, and suggests ways to solve this problem in the context of the current disposition of the development of social institutions.

Key words: reintegration of veterans, rehabilitation through swimming, physical rehabilitation, mental health, social adaptation.