

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ
УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ
ФАКУЛЬТЕТ КУЛЬТУРОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА МУЗЕЙНО-ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Кваліфікаційна робота

на тему:

**«РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ТУРИЗМ В УКРАЇНІ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-
УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ»**

Здобувачки вищої освіти

другого освітнього рівня (магістр)

спеціальності 242 «Туризм і рекреація»

освітньої програми «Туризмознавство»

Синько Анастасії Дмитрівни

Науковий керівник:

кандидат культурології,

ст. викладач кафедри музейно-туристичної діяльності Мирослава ЯРІКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту рішенням кафедри

музейно-туристичної діяльності

Протокол №__ від «__» грудня 2024 року.

Завідувач кафедри _____ проф. Анатолій ЩЕРБАНЬ

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ВСТУП..... | 3 |
| РОЗДІЛ 1 ОСОБЛИВОСТІ СТВОРЕННЯ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ПРОГРАМ У ТУРИСТИЧНІЙ ТА РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ..... | 6 |
| 1.1. Специфіка реабілітаційного туризму..... | 6 |
| 1.2. Становлення поняття «реабілітація», основні різновиди реабілітацій..... | 9 |
| 1.3. Реабілітація постраждалих від бойових дій: загальна характеристика та класифікація..... | 15 |
| Висновки до Розділу 1..... | 21 |
| РОЗДІЛ 2 РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ПРОЄКТИ В УКРАЇНІ: АКТУАЛЬНИЙ СТАН ТА МОЖЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ..... | 22 |
| 2.1. SWOT-аналіз наявних реабілітаційних проєктів в Україні..... | 22 |
| 2.2. Інформаційний сайт «Разом для ветеранів» для координування реабілітаційних проєктів та заходів в Україні..... | 30 |
| 2.3. Практичні аспекти забезпечення функціонування інформаційного сайту «Разом для ветеранів»..... | 34 |
| Висновки до Розділу 2..... | 41 |
| ВИСНОВКИ..... | 42 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ..... | 46 |

ВСТУП

Актуальність теми дослідження: Тема кваліфікаційної роботи «Реабілітаційний туризм в Україні в умовах російсько-української війни» обумовлена сучасними реаліями, які суттєво вплинули на соціальну та економічну сфери нашої країни. Внаслідок активних бойових дій на території нашої країни значно зросла кількість людей, які потребують фізичної, психологічної та соціальної реабілітації. Серед них – військовослужбовці, ветерани, внутрішньо переміщені особи, а також цивільне населення, яке зазнало травм як фізичного, так і морального характеру. У цих умовах реабілітаційний туризм стає не лише засобом відновлення здоров'я, а й важливою складовою інтеграції постраждалих у суспільство. Проте, недостатня розвиненість інфраструктури, брак координації між органами влади та установами, а також низька обізнаність населення щодо можливостей реабілітаційного туризму вимагають детального дослідження і впровадження ефективних рішень. Реабілітаційний туризм може стати вагомим внеском у відновлення здоров'я нації та покращення якості життя постраждалих категорій населення, сприяючи одночасно відродженню туристичної галузі в Україні.

Дослідження, пов'язані з темою реабілітаційного туризму, проводили як українські, так і міжнародні науковці. Серед українських дослідників можна відзначити В. Кифяка, який досліджував розвиток туристичних послуг, зокрема рекреаційно-оздоровчого туризму. Основами реабілітаційної психології та наслідками подолання кризи займалися Л. Гридковець, О. Климишин, Д. Креймейер, А. Мокроусова, Т. Сіренко, Н. Шапошник. В. Тюріна, Л. Солохіна розглядали вплив воєнних конфліктів на психічне здоров'я людини. На міжнародному рівні дослідженнями реабілітаційного туризму займалася Анжела Сміт, вивчаючи вплив туризму на психологічну реабілітацію учасників збройних конфліктів. Л. Гутман переймався питанням

повоєнної реабілітації людей з інвалідністю. Однак, ми вважаємо, що тема потребує подальшого дослідження.

Гіпотеза: використання сучасних технологій може удосконалити процес отримання послуг у сфері реабілітаційного туризму в Україні.

Об'єктом дослідження є реабілітаційний туризм.

Предметом наукової роботи виступає організація реабілітаційного туризму в умовах російсько-української війни.

Мета: проаналізувати світовий та український досвід реабілітації людей, що постраждали внаслідок бойових дій, та запропонувати удосконалення, які б полегшили бенефіціарам доступ до послуг у сфері реабілітаційного туризму.

Завдання:

1. Дослідити специфіку реабілітаційного туризму.
2. Вивчити становлення поняття «реабілітація» та її основні різновиди.
3. Розглянути реабілітацію постраждалих від бойових дій: загальну характеристику та класифікацію.
4. Провести SWOT-аналіз наявних реабілітаційних проєктів в Україні.
5. Розробити проєкт інформаційного сайту «Разом для ветеранів» для координування реабілітаційних проєктів та заходів в Україні.
6. Показати практичні аспекти забезпечення функціонування інформаційного сайту «Разом для ветеранів».

Ми використовували такі методи: теоретичні – узагальнення, статистичного та причинно-наслідкового аналізу, SWOT-аналіз, моделювання, проєкт.

Теоретичне значення: Розкриття сутності реабілітаційного туризму як окремого напрямку в туризмі та рекреації. Сприяння його розвитку, шляхом поєднання методів з туризму, медицини, психології та соціології для розв'язання актуальних проблем.

Практична важливість: створення ефективного інструменту допомоги постраждалим. Підвищення скоординованості між державними та приватними

організаціями шляхом реалізації єдиної платформи. Забезпечення доступності реабілітації та підвищення обізнаності серед населення. Допомога з інтеграцією ветеранів війни та військовослужбовців у соціум.

Структура роботи: магістерська робота складається з 50 сторінок, вступу, двох розділів, шести підрозділів, 1 схеми, 2 діаграм, 3 рисунків, 2 таблиць, висновків, списку літератури з 35 джерел.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ СТВОРЕННЯ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ПРОГРАМ У ТУРИСТИЧНІЙ ТА РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Специфіка реабілітаційного туризму

Рекреація, що в перекладі з латинської означає «відновлення», «є процесом, спрямованим на відновлення фізичних та психічних сил людини, а також на її особистісний розвиток. Вона охоплює діяльність, яка не пов'язана з виконанням трудових обов'язків або задоволенням побутових потреб» [10]. Однією з основних форм рекреації є туризм, який, своєю чергою, відіграє важливу роль у процесах фізичного та психологічного відновлення [10].

Особливо важливим аспектом є зв'язок рекреації з реабілітацією, де рекреаційні заходи відіграють ключову роль у відновленні людини після травм, хвороб або психоемоційних потрясінь. Рекреація в контексті реабілітаційного туризму сприяє не лише відновленню фізичного здоров'я через оздоровчі та лікувальні процедури, але й позитивно впливає на емоційний стан завдяки змінам оточення, новим враженням та психотерапевтичним практикам. Таким чином, рекреація у поєднанні з реабілітацією дозволяє людині відновити не лише фізичні сили, але й покращити психологічне самопочуття, сприяючи її повноцінному поверненню до активного життя. Найчастіше це поєднання застосовується у реабілітаційному туризмі [10].

Реабілітаційний туризм — це вид туризму, який передбачає фізичне, психологічне та емоційне відновлення осіб, що зазнали фізичних або психологічних травм. Цей вид туризму передбачає організацію подорожей та перебування в спеціалізованих установах, де надаються послуги з медичної реабілітації, лікувального відпочинку та психологічної підтримки.

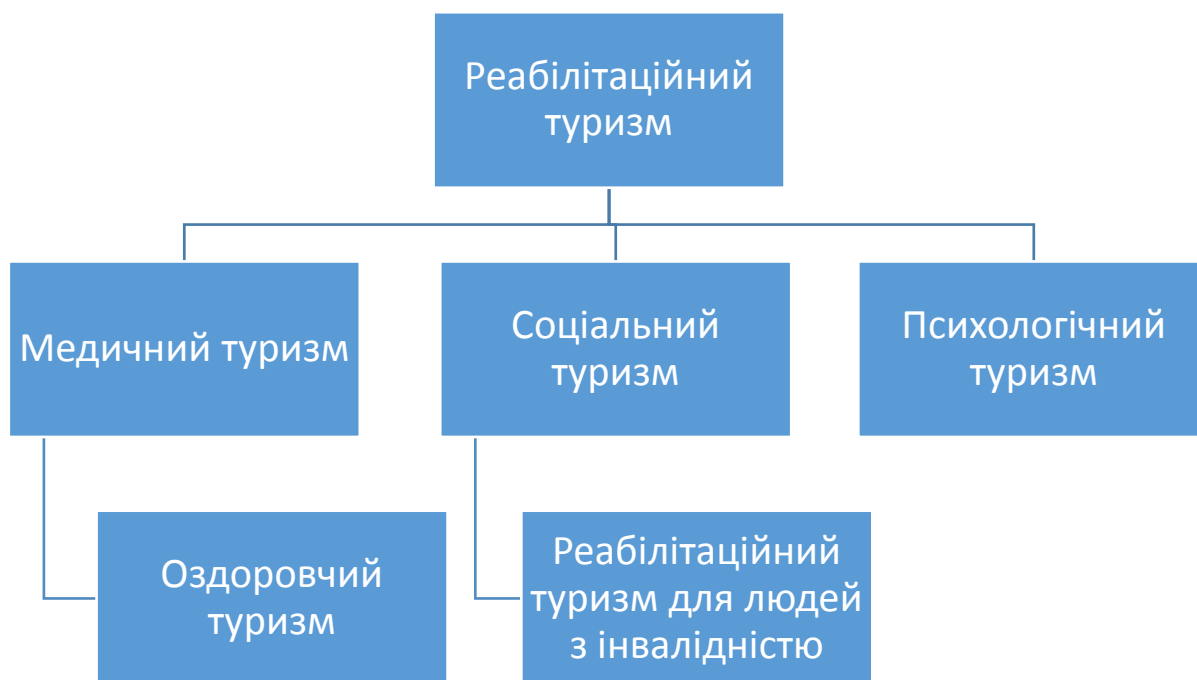


Схема 1.1

У контексті реабілітаційного туризму є умовні підгрупи. Вони зображені на Схемі 1.1. Це медичний, соціальний та психологічний туризм. Підгалуззю медичного туризму є також оздоровчий туризм. А соціальний, своєю чергою, включає реабілітаційний туризм для людей з інвалідністю.

Медичний туризм – спеціалізується на подорожах, метою яких є відновлення здоров'я після травм, хвороб та операцій. Основна увага приділяється реабілітаційним процедурам, що спрямовані на відновлення, у першу чергу, фізичного здоров'я. Зазвичай, медичні тури проводяться у спеціалізованих закладах, оскільки, там працюють фахівці з галузі фізичної реабілітації та є необхідне обладнання. Частими заходами є фізіотерапія, масажі, спрямовані на відновлення рухливості. Однозначною перевагою медичного туризму є комплексний підхід, що поєднує медичну реабілітацію з оздоровчим туризмом. Загалом, медичний туризм спеціалізується на фізичній реабілітації, з метою відновлення фізичного здоров'я після отриманих травм або хвороб.

Соціальний туризм - це напрямок, орієнтований на створення умов для соціальної адаптації та відновлення емоційного стану людей, які потребують підтримки після складних життєвих обставин. Основна мета такого туризму це допомога людям з інтеграцією у суспільство, покращення психосоціального здоров'я та сприяння подоланню ізоляції. Ключовими елементами соціального туризму є соціалізація, реабілітація та інклюзія. Соціалізація проявляється груповими подорожами, спільних екскурсій та волонтерських програм. Реабілітація часто налічує терапевтичні заняття, такі як арттерапія. Під інклюзією мається на увазі забезпечення доступності туристичних об'єктів та програм, для людей з інвалідністю. Цільовою аудиторією соціального туризму часто стають ветерани війни та учасники бойових дій, люди з інвалідністю, а також люди третього віку, що потребують соціальної підтримки. Перевагами соціального туризму є створення безпечного середовища для адаптації, підтримка самостійності учасників, а також можливість нових знайомств та пошук однодумців, або людей зі схожим досвідом.

Психологічний туризм - це напрям, спрямований на відновлення емоційного та психічного стану людини через спеціальні подорожі, програми та активності. Він тісно пов'язаний з соціальним туризмом, адже допомагає знизити стрес, подолати психологічні травми та покращити загальне самопочуття завдяки зміні середовища, роботі з фахівцями та участі у терапевтичних практиках. Основною метою, частіше за все, стає подолання стресу, зниження тривожних станів та психоемоційне відновлення. Ключовими елементами психологічного туризму виступають ретрит-тури, терапевтичні програми, практики самовідновлення, та екотерапія.

Головною специфікою реабілітаційного туризму є віртуозне поєднання вищеописаних видів туризму, їх методів та особливостей для створення максимально ефективного турпродукту. Синергія підібраних практик дозволяє комплексно підійти до розв'язання проблем, що турбують. Найчастіше, цільовою аудиторією реабілітаційного туризму стають ветерани

війни та військовослужбовці. Це обумовлено тим, що вони як ніхто зазнають психологічних травм, через екстремальні умови. Також доволі частим є досвід фізичних травм. Наслідком цього є дисоціативна поведінка, і потреба у соціальній реабілітації.

Отже, реабілітаційний туризм є важливим напрямом, що поєднує фізичне, психологічне та емоційне відновлення осіб, що зазнали травм чи пережили складні життєві обставини. Він охоплює різні підгалузі, такі як медичний, соціальний та психологічний туризм, кожен з яких має свою специфіку та методи відновлення. Важливим аспектом є те, що ці підгалузі взаємодіють і забезпечують комплексний підхід до реабілітації, особливо для таких груп, як ветерани війни та військовослужбовці. Синергія різних реабілітаційних практик дозволяє створити максимально ефективний турпродукт, що сприяє поверненню людей до активного та здорового життя.

1.2. Становлення поняття «реабілітація», основні різновиди реабілітацій

У медицині слово «реабілітація» отримало широке визнання від початку ХХ століття. У 1903 році Франц Йозеф Раттер фон Бус вперше застосував цей термін у своїй праці «Система загального піклування над бідними», яка стосувалася благодійної допомоги. Щодо людей із фізичними вадами, поняття почало вживатися з 1918 року, коли у Нью-Йорку було створено Інститут Червоного Хреста для осіб з інвалідністю [16].

«Перша світова війна спричинила різке зростання числа працездатних осіб з інвалідністю, зокрема серед поранених військових. У Сполучених Штатах їхня кількість перевищувала 200 000. У відповідь в арміях багатьох країн, зокрема США, Великої Британії та Норвегії, почали впроваджувати перші програми підготовки фахівців із фізичної реабілітації» [16]. У рамках реабілітаційного процесу застосовували такі методи, як масаж, водолікування та лікувальна фізкультура. Створювалися особливі реабілітаційні центри.

До початку Другої світової війни у США спеціалісти з фізичної реабілітації отримали статус рівноправних учасників медичного процесу, що гарантувало їм соціальну підтримку. У 1938 році був проведений перший загальнонаціональний з'їзд фізичних реабілітологів. Унаслідок Другої світової війни збільшилася кількість осіб із порушеннями рухової функції, що сприяло поширенню методик фізичної реабілітації в арміях країн-учасниць конфлікту [16].

У 1951 році Карл і Берта Бобат запропонували концепцію, яка досі залишається актуальною для реабілітації пацієнтів із неврологічними розладами у всьому світі. Реабілітація поступово здобула глобальне визнання, і в 1960 році було засновано міжнародну організацію для підтримки людей з інвалідністю, яка об'єднала близько 60 країн. Ця організація співпрацює з 14 структурами ООН, а також з ВООЗ [16].

У 1958 році на засіданні Комітету експертів ВООЗ з реабілітації було наголошено на важливості її використання для мінімізації негативних наслідків різних захворювань. Реабілітація поступово увійшла до освітніх програм вищих навчальних закладів. Так, у 1961 році у Варшавській медичній академії відкрили кафедру і клініку реабілітації. Підготовку реабілітологів почали організовувати й в інших країнах, зокрема в Англії та Данії [16].

У термінологічних словниках зазначено: «слово «реабілітація» запозичене із латинської мови та складається з префікса «re» – відновлення і слова «habilitas» – здатність, спроможність. Таким чином, дослівний переклад досліджуваного терміна означає відновлення здатності для чогось» [26].

Найбільш детальне визначення реабілітації прийнято на 9-й зустрічі міністрів охорони здоров'я і соціального забезпечення східноєвропейських країн. Згідно, з яким: «реабілітація є системою державних, соціально медичних, професійних, педагогічних, психологічних та інших заходів, спрямованих на запобігання розвитку патологічних процесів, що призводять до тимчасової або стійкої втрати працездатності, на ефективне і ранне

повернення хворих та людей з інвалідністю в суспільство і до суспільно-корисної праці» [26].

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ): «реабілітація – це комбіноване і координоване використання медичних, соціальних і професійних заходів з метою підготовки й перепідготовки (перекваліфікації) індивідуума на оптимум працездатності» [12].

Своєю чергою, реабілітацію можна розподілити на фізичну, психологічну та соціальну.

Фізична реабілітація - це процес відновлення або покращення функцій тіла після травми, хвороби або інвалідності за допомогою фізичних методів, вправ і процедур. Це може включати фізичні вправи, масаж, фізіотерапію, лікувальну гімнастику, розтяжку, аеробіку та інші активності, спрямовані на покращення м'язово-скелетної функції, координації рухів, гнучкості, витривалості, а також, загальної фізичної форми [20].

Психологічна реабілітація - це процес відновлення або покращення психологічного та соціального функціонування особи через розробку та впровадження спеціалізованих програм, які сприяють покращенню якості життя пацієнтів. «Психосоціальна реабілітація містить індивідуальні консультації з психологом, групові терапевтичні сесії, навчання соціальній взаємодії та адаптації до нових умов життя» [20]. Цей підхід розглядається як важлива складова у комплексному підході до реабілітації осіб з різними психічними та емоційними проблемами. «Також містить заходи по своєчасній профілактиці та лікуванню психічних порушень, щодо формування у пацієнта свідомої й активної участі в реабілітаційному процесі» [20].

«Соціальна реабілітація — це сукупність заходів, які реалізуються державою та суспільством, з метою створення умов для інтеграції осіб з інвалідністю або порушеннями у суспільне життя» [20]. Вона спрямована на відновлення їхнього соціального статусу та здатності самостійно

виконувати соціальні, побутові й сімейні обов'язки через адаптацію до соціального середовища та забезпечення соціального обслуговування [20].

Декомпресія — це метод психологічної реабілітації військових, «які перебували в екстремальних або бойових умовах виконання службових обов'язків. Вона включає комплекс заходів, спрямованих на фізичне та психологічне відновлення, що дозволяє поступово адаптувати військовослужбовців до звичайного ритму життя та запобігти виникненню психологічних травм» [22].

Сутність реабілітації полягає у відновленні виснаженої, перевантаженої психіки, зняття внутрішньої напруженості й тривожності. Її основними завданнями є збільшення або відновлення ресурсності та стресостійкості організму. Крім того, реабілітація створює умови для подолання залежності від психоактивних засобів, таких як алкоголь, наркотики та нікотин.

Загальна класифікація включає психологічну, фізичну, соціальну, медичну та інтегровану реабілітацію.

«Психологічна реабілітація ділиться на психотерапію та психоосвіту. Перша охоплює когнітивно-поведінкову, психодинамічну, групову види терапій тощо. Психоосвіта надає інформацію та навички з управління стресом, включає комунікаційні тренінги, тренінги з релаксації тощо» [26].

Фізична реабілітація, відповідно, включає фізичну активність. Зазвичай це вправи для розслаблення, йога, пілатес, аеробіка та реабілітаційна гімнастика.

Соціальна реабілітація заснована на соціальній підтримці, від родини, друзів, колег тощо. У професійній діяльності проявляється у допомозі в організації робочого процесу, консультацій стосовно кар'єрного розвитку та інших аспектів професійного життя.

Медична реабілітація перш за все стосується лікування медичних ускладнень, пов'язаних зі стресом. Частіше за все, це використання лікарських засобів для зменшення симптомів стресу, як от антидепресанти. Важливо пам'ятати, що приймати подібні ліки варто лише за призначенням лікаря.

Інтегрована реабілітація являє собою комплексний підхід, що поєднує в собі різні методи реабілітації з метою максимального полегшення стану особи та її повернення до нормального життя.

Ідеальним варіантом для початку реабілітації є проходження діагностики, яка підтвердить або спростує наявність психічного ураження. Після цього, за потреби, варто працювати зі спеціалістом, який буде допомагати у подоланні виявленого порушення.

Проте, не всі мають таку можливість, і у якості профілактики стресу можна звернутися до альтернативних видів реабілітації. Їхня суть полягає у підвищенні рівня серотоніну в організмі, який відомий усім як «гормон щастя». Його нестача призводить до депресивних станів, що не є рідкістю в учасників і свідків бойових дій.

Лідером серед альтернативних антидепресантів є прогулянки на природі. Сам відпочинок від урбаністики повсякденного життя здатен понизити рівень стресу. Комбінація природних звуків, пташиного співу, шуму води має релаксову дію. Та головним, все ж таки, залишається свіже повітря. Під час перебування у лісах, або інших екологічно чистих територіях, наш мозок насичується киснем, і саме це, своєю чергою, підвищує рівень серотоніну. Опосередковану дію має й сонце, яке стимулює вироблення вітаміну D, що є каталізатором у виробленні серотоніну [29].

Фізична активність загалом має антидепресантну дію, через вивільнення думок та зміщення фокуса на механічну діяльність. Це може бути все ще завгодно, від пілатесу до силових вправ. Проте, дослідження показали, що найефективнішими є саме аеробні вправи. Біг, їзда на велосипеді, плавання, ходьба – визнані найдієвішими. Ефект починає з'являтися вже після 30 хвилин таких тренувань [29].

Медитації є чудовим варіантом як для експрес-допомоги, так і для накопичувальної дії. Під час сильного стресу, панічних атак або тривожних приступів серцебиття стає частим та нестабільним. Зміщення фокуса та

концентрація на власному диханню допомагають не тільки заспокоїтись, а й відкласти переживання на другий план [29].

Каністерапія – це лікування за допомогою спеціально навчених для цього собак. Це може бути як контакт з тваринками кілька разів на тиждень, так і повноцінна перетримка. Прогулянки та ігри з собаками довели свою ефективність та позитивний вплив на психіку людини. Вони підіймають настрій та дарують відчуття потрібності та турботи. Окрім собак, також впроваджують прогулянки на конях, які допомагають відірватися від пережитих жахів війни. Головне, аби це проводилося з дотриманням як законодавчих, так і моральних норм. Важливо не допустити перевантаження та вигорання тварини [24].

Ще одним видом реабілітації є арттерапія. Це може бути все що завгодно: танці, малювання, співи, складання мозаїки, різьблення, вишивання, писання шрифтом Брайля. Під час арттерапії, мозок не тільки фокусується на новій, або просто приємній діяльності. Він будує нові нейронні зв'язки та підвищує рівень гормону щастя. Щобільше, деякі види терапії мають дійсно лікувальні властивості. Наприклад, особи з синдромом Туретта, під час танців, не відчують ні моторних, ні вокальних тиків. Подібно цьому, під час співу, люди з заїканням перестають страждати через цю особливість. Види арттерапії, де залучена моторика рук, такі як: викладання мозаїки, малювання по номерах, різьблення, письмо Брайлем та інші – не менш цікаві. Окрім того, що вони зміщують фокус на машинальні рухи, вони стимулюють мозкову роботу. Мозаїка як і картини по номерах дають відчуття контролю над дрібницями. Різьблення і вишивання працюють на відтворення. Письмо Брайлем залучає обидві півкулі мозку, потребуючи повної концентрації та уваги. Саме за свою варіативність, арттерапія вважається однією з найефективніших реабілітацій.

Отже, реабілітація спрямована на відновлення психічного здоров'я та позбавлення внутрішньої напруженості та залежності. Її методи включають психотерапію, фізичну активність, соціальну підтримку, медичне лікування та

альтернативні підходи. Ефективними засобами реабілітації є прогулянки на природі, фізична активність, медитація, каністерапія та арттерапія. Для досягнення позитивних результатів важливо враховувати індивідуальні потреби та можливості кожної людини.

1.3. Реабілітація постраждалих від бойових дій: загальна характеристика та класифікація

Людська психіка дуже чутлива до всього, що її оточує. Навіть дрібниця здатна негативно вплинути на наш організм. Безсумнівно, страшніші речі, як от надзвичайні ситуації, теракти, бойові дії – завдають ще більшої шкоди, та й взагалі, здатні зруйнувати людське життя. Найнебезпечнішими ці події стають саме завдяки своїй тривалості та відсутності впевненості у тому, коли саме це закінчиться. Хоча й реакції людей є суто індивідуальними і залежать від багатьох факторів, можна звести певну класифікацію та ймовірними загрозами для окремих верств населення.

Представників цільової аудиторії можна класифікувати наступним чином:

- військовослужбовці;
- ті, хто пережив втрату;
- колишні полонені;
- люди, що пережили окупацію та ті, хто перебував на прифронтових територіях;
- переселенці (як внутрішньоукраїнські, так і закордонні).

Особи, що пережили полон, можуть стикнутися з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), психологічною травмою. Під час полону, вони могли зазнати не тільки психологічного, а й фізичного насилля, що безперечно, матиме відбиток на подальшому житті. Особливими реакціями є відчуття провини, власної неспроможності, розчарування у собі, ПТСР, страх повторного захоплення [11].

Військовослужбовці ще більш схильні до депресивних станів, ПТСР та тривожних розладів. Це обумовлено тим, що вони перебували у жорстоких умовах, на власні очі бачили чималу кількість насилля та смертей, у тому числі своїх побратимів. Також, значний відсоток ветеранів війни мають фізичні травми, інвалідність, що може вилитися у відчуття безсилля, власної неспроможності. Через те, що службове життя було занадто насиченим для людської психіки, цивільне життя, навпаки, може здатися занадто «прісним». Через це, деякі особи можуть піти шляхом найменшого спротиву, й «насичувати» життя алкоголем, насиллям та забороненими речовинами [11].

Особи, які перебувають під окупацією, можуть відчувати постійний стрес і тривогу через втрату основних прав і свобод. Ті, хто активно виступає проти окупаційної влади, можуть бути піддані політичному тиску, затриманням та тортурам. Частіше за все вони зазнають психологічного тиску, контролю та обмежень, що може призвести до розвитку психологічних проблем, таких як тривожність, депресія та ПТСР [11].

Люди, які втратили рідних або друзів через війну, переживають траур і втрату. Реакції можуть включати глибокий сум і жалобу, відчуття самотності, а також можуть супроводжуватися відчуттям провини за їхню смерть [11].

Особи, які втратили свій дім через війну, зазвичай зазнають серйозного стресу і втрату стабільності. Адже вони можуть втратити не лише свої матеріальні блага, а й відчувати великий стрес через втрату своєї домівки та навколишнього середовища. Під час пошуку нового місця проживання, вони відчують себе зайвими, непотрібними, втрачають власну приналежність, відчуття стабільності, через що ще більше страшаються майбутнього [11].

Особи, які проживають у прифронтовій зоні, перебувають у постійному страху і тривозі через те, що вони буквально бачать та чують результат військових дій. Вони відчують загрозу не тільки своєму життю, а й близьких. Наявність постійної загрози бойових дій призводить до втрати відчуття безпеки, що негативно відображається на психічному здоров'ю. Основні

реакції включають постійний стрес та тривожність, психічну нестабільність, а також можуть призвести до розвитку ПТСР [11].

Внутрішньопереміщені особи та особи, що виїхали за кордон відчувають втрату свого навколишнього, звичного середовища, що вбиває відчуття стабільності, посилює страх перед невідомим. Змушує стикатися з перешкодами, у вигляді пошуку нових житлових та робочих умов, які не завжди закінчуються успіхом. Окрім відчуття страху, тривожності та нестабільності, вони можуть стикнутися з булінгом, від місцевих, або інших жителів [11].

Якщо розглянути класифікацію за віком, то маємо наступну картину.

У дітей, вище зазначені реакції можуть бути посилені через незрілість та неповну сформованість психіки. Через відсутність здатності до саморегуляції емоцій, у них можливе збільшення страху та тривоги [24].

Молодь швидше може проявляти руйнівну поведінку, залежно від умов та наявності ресурсів для підтримки. Їм притаманний високий рівень стресу через невизначеність майбутнього.

Дорослі частіше мають можливість знаходити практичні шляхи подолання труднощів. Залежно від особистих характеристик можуть проявляти різноманітні реакції: від руйнівних до адаптивних.

Людам похилого віку притаманне зниження здатності до адаптації та подолання стресу. У них збільшена вразливість до фізичних та психічних хвороб. Також існує потреба в спеціалізованій допомозі та підтримці.

Безсумнівно, реакції на надзвичайні події є суто індивідуальними. На це впливають не тільки умови, в які потрапила людина, а й її особистісні характеристики. Головним є те, що нам надзвичайно важливо забезпечити доступ до психологічної підтримки та ресурсів для подолання труднощів, з якими вони зіштовхуються.

Тож від бойових дій потерпає все населення країни, проте серед найбільш постраждалих є військові, які беруть безпосередню участь в

страшних подіях. На щастя, психологи по всьому світу активно співпрацюють для подолання наслідків участі у бойових діях.

Згідно з науковими джерелами, «американські психіатри Р. Грінкер і Д. Шпігель були серед перших, хто вивчав уповільнений психічний стан ветеранів бойових дій як реакцію на стрес, викликаний війною» [31].

Френк Пьюселік — відомий американський психолог, військовий лікар і ветеран В'єтнамської війни має глибоке розуміння труднощів реінтеграції ветеранів до мирного життя. З особистого досвіду він побачив, що давні племена не підпускали своїх одноплемінників, які пройшли війну, повертатися у своє поселення. Це обумовлено тим, що вони вже не вважалися «людськими істотами». Вони зустрічались на нейтральній території з шаманами, які працювали з ними протягом певного часу та допомагали повернутися в стан «людини мудрої» [22].

Тож психолог усвідомив, що ветерани війни повинні пройти особливу адаптацію, перед поверненням до цивільного життя. Він з'ясував, що правила війни є досить жорстокими, і забути про них не так легко. Найкраще за все працюють групи самодопомоги, які є важливим елементом для військових, де вони можуть спілкуватися мовою, зрозумілою лише їм. Ці групи можуть стати надійною опорою для тих, хто пережив воєнні події, бачивши те, з чим інші ніколи не стикалися. Попри те, що більшість з них можуть мати травми, вони не хворі й не потребують жалю або співчуття. Ці вояки виявляють неймовірну міць та мають особливий досвід. Тільки вони здатні пережити свої переживання. Тому легше за все вони можуть пропрацювати наслідки війни з такими ж військовими, які пережили подібний досвід. На щастя, у наш час такі групи активно працюють, хоча вони поки не мають централізованого характеру [22].

У США військові підрозділи забезпечені програмами підтримки фізичного та психічного здоров'я. Ці програми охоплюють методики контролю стресу, психотерапію, психосоціальну підтримку та реабілітаційні послуги. Для фізичного відновлення використовуються фізичні вправи, масаж,

терапія травм та використання протезів. Для психічного здоров'я використовуються позитивно орієнтовані навчальні програми, спілкування з колегами та сімейною підтримкою. «Департамент у справах ветеранів пропонує широкий спектр послуг для збереження психічного здоров'я ветеранів, включаючи клінічні програми та реабілітаційні послуги» [5].

«Для підготовки військових до стресових ситуацій застосовується навчальна програма «Battlemind», створена для солдатів, командирів та їхніх родин» [11]. Програма ґрунтується на позитивних підходах і передбачає ідею взаємної підтримки, підкреслюючи роль командира у забезпеченні психічного добробуту підлеглих.

Кожна родина військовослужбовця, поки той перебуває на службі, може розраховувати на психосоціальну підтримку.

«Фахівці з психічного здоров'я NGO організують програми для розвитку стресостійкості та надають психосоціальну підтримку не лише дружинам, а й дітям військовослужбовців. Крім того, існують програми підтримки родин загиблих військових, такі як TAPS» [11].

На рівні бойових підрозділів, здебільшого на рівні бригад, «сформовані групи для контролю бойового стресу, до складу яких входять психіатри, психологи, соціальні працівники, фахівці з психічного здоров'я, а також трудотерапевти й медсестри психіатричних відділень» [5]. Метою їх діяльності є виявлення військовослужбовців з ознаками ПТСР або іншими розладами, організація профілактичних заходів та відновлення після стресових ситуацій [11].

У США система психічного здоров'я для ветеранів охоплює також Департамент у справах ветеранів, який надає широкий спектр послуг для підтримки психічного добробуту ветеранів. «Департамент у справах ветеранів має багато баз для збереження психічного здоров'я ветеранів, включаючи медичні центри, амбулаторні клініки, ветеранські центри, ветеранську кризову лінію та інші структури» [11].

Департамент у справах ветеранів також збільшив медичні програми для ефективного виявлення різних психічних розладів та надання відповідного лікування. Він підтримує стаціонарні реабілітаційні програми та надає послуги психічного здоров'я ветеранам у будь-якій точці країни.

Досвід Ізраїлю в області психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та їх родинам особливо цікавий для України, оскільки вони перебувають у воєнному конфлікті протягом багатьох років. У Ізраїлі існує добре організована система психологічної підтримки, зокрема, військових психологів у значній кількості – понад 2500 фахівців. Ця система стежить за фізичним і психічним здоров'ям військових і здійснює розподіл відповідно до потреб. Кожен військовий проходить діагностику та профорієнтацію, щоб визначити його придатність до служби. Ці підрозділи також відповідають за реабілітацію та підтримку ветеранів після завершення служби, включаючи програми для сімей. Важливою є також роль командирів у визначенні потреб підлеглих і направленні їх на психологічну допомогу. Усі ці заходи спрямовані на забезпечення психологічного добробуту військовослужбовців та їхніх сімей під час і після активних військових дій [11].

У Ізраїлі психологічна підтримка військовослужбовців та ветеранів є однією з найкращих у світі. Фахівці цієї області працюють як на активній, так і на резервній службі. Особливість полягає в тому, що вони вважаються «офіцерами зі здоров'я душі», що усуває будь-які сумніви щодо психічного стану військових [11].

Система психологічної підтримки включає п'ять ключових компонентів, включаючи діагностику, підтримку військовослужбовців, реабілітацію ветеранів, а також допомогу цивільному населенню під час кризових ситуацій.

Ще однією особливістю є підготовка військовослужбовців з різними медичними діагнозами, такими як аутизм або розлади уваги, для служби в армії з урахуванням їхніх потреб. Крім того, ізраїльські психологи активно працюють з ветеранами, щоб допомогти їм інтегруватися в цивільне життя після демобілізації.

«Важливу роль у цій системі відіграють командири, які виявляють та направляють своїх підлеглих на психологічну допомогу, що допомагає забезпечити безпеку та підтримку для всіх, хто служить у військах» [11].

Отже, у контексті української ситуації, досвід США та Ізраїлю з психологічної підтримки військових і ветеранів є надзвичайно цінним. Ці країни показали ефективність своїх програм та підходів у забезпеченні психічного добробуту своїх захисників, що може послужити прикладом для подальшого вдосконалення системи психологічної підтримки в Україні.

Висновки до Розділу 1

У ході дослідження реабілітаційного туризму було визначено його ключову роль у відновленні фізичного, психічного та емоційного стану людей після травм або життєвих випробувань. Зокрема, було проаналізовано такі напрями, як медичний, соціальний і психологічний туризм. Встановлено, що реабілітація сприяє покращенню здоров'я, особливо у тих, хто постраждав через бойові дії. Серед її методів виокремлюються арттерапія, фізична активність, медитація та декомпресія, які знижують рівень стресу та покращують якість життя. Особливої уваги потребують ветерани, внутрішньо переміщені особи та колишні полонені, які зіштовхуються з ПТСР, травмами та соціальною ізоляцією. Досвід США та Ізраїлю демонструє, що впровадження комплексних реабілітаційних програм і систем підтримки може бути результативним і для нашої країни.

РОЗДІЛ 2

РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ПРОЄКТИ В УКРАЇНІ: АКТУАЛЬНИЙ СТАН ТА МОЖЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ

2.1. SWOT-аналіз наявних реабілітаційних проєктів в Україні

Реабілітаційні проєкти стали надзвичайно актуальними в умовах повномасштабної війни. Відповідно до статистики дослідницького центру Gradus research, можна спостерігати, що 45% українців потребують психологічної допомоги [19].



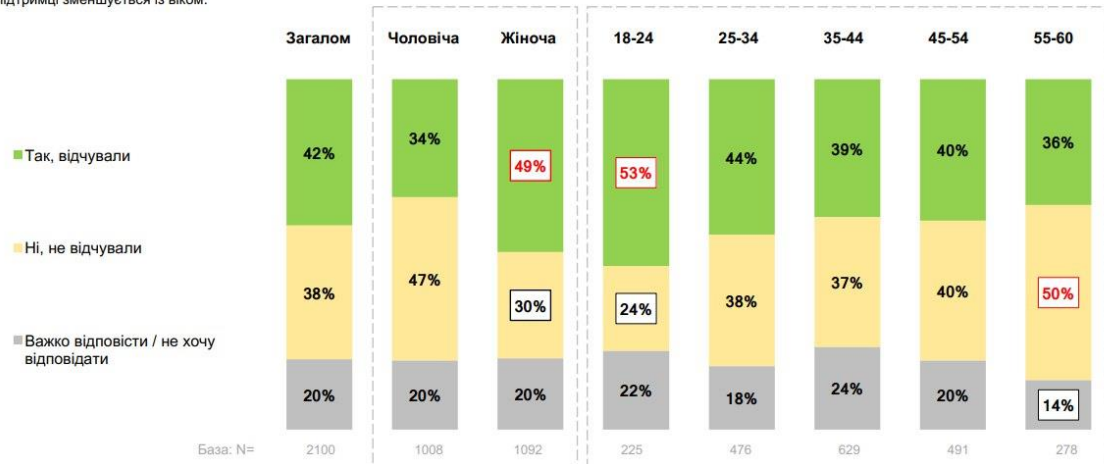
Діаграма 2.1

На діаграмі 2.1 показано, що найбільшої допомоги потребують військові, що були залучені у бойових діях та ті, хто втратили близьку людину. Зважаючи на те, що опитування проводилося з пів року після початку повномасштабного вторгнення, ймовірно, нині тенденція прогресує.

ВІДЧУТТЯ НЕОБХІДНОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ДОПОМОЗІ ВПРОДОВЖ ОСТАННІХ 6 МІСЯЦІВ

Gradus

Респонденти майже рівною мірою розділилися навпіл щодо відчуття чи не відчуття ними необхідності у психологічній допомозі впродовж останніх 6 місяців: 42% - відчували потребу, а 38% - не відчували. Загалом жінки та люди 18-24 років, значущо частіше за чоловіків та інших вікових груп, відчували потребу у психологічній підтримці впродовж цього часу. Водночас люди 55-60 років, навпаки, значущо частіше не відчували потребу у психологічній підтримці. Загалом відчуття потреби у такій підтримці зменшується із віком.



Діаграма 2.2

Діаграма 2.2 демонструє, що 42% українців відчували необхідність у психологічній допомозі впродовж 6 місяців від початку 2022 року. «А вже на 2024 рік за оцінками «WHO 2024 Emergency Appeal: Ukraine» – 9,6 мільйона людей в Україні мають ризик психічного розладу або живуть із ним, а з них 3,9 мільйона мають симптоми середніх або важких психічних розладів» [34].

Наступна інформація є ще більш невтішною: «Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка (MHPSS) в Україні мають обмежений характер. За оцінками, кількість людей, які потребували підтримки протягом першого року повномасштабної війни, перевищувала 10 мільйонів і кількість має тенденцію зростати станом на третій рік повномасштабного вторгнення. 52,7% осіб, які потребують психологічної допомоги, демонструють симптоми психологічного дистресу, включаючи тривогу (54,1%), депресію (46,8%) та безсоння (12,1%)» [3].

Тож можна впевнено стверджувати, що потреби населення як у психологічній, так і фізичній реабілітації є надзвичайно високими і є необхідність створення продукту, який би відповідав на ці потреби.

Серед передумов створення такого продукту можна зазначити наступні чинники:

- реабілітація актуальна для багатьох верств населення (ветеранів та військовослужбовців, осіб, що зазнали тортур чи пережили, жителів прифронтових територій, внутрішньо та зовнішньо переміщених осіб та інших);
- реабілітація має бути комплексною;
- послуги має надавати кваліфікований персонал, інакше це може знеохотити людину взагалі звертатися до відповідних центрів;
- можливе широке залучення іноземних грантових коштів.

Щодо ситуації в Україні, можна відзначити наступні моменти:

Існують центри фізичної, психологічної, а також соціальної реабілітації. Лише по психологічному аспекту створено кол-центри психологічної допомоги, групи підтримки, консультації з психологом та реабілітаційні табори. Більшість організацій надають послуги переважно ветеранам війни та їхнім сім'ям. Представлені як безплатні, так і платні заходи. Тож перевагою є і доступність цих послуг.

Плюсом є також кваліфікаційний персонал. З тієї причини, що з кожним роком попит на реабілітаційні послуги ставав все більшим – в Україні проводилася активна підготовка фахівців. Чимало психологів та медиків здобували додаткову вищу освіту, проходили курси аби мати змогу стати потрібним фахівцем з фізичної, психологічної чи соціальної реабілітації.

Не можна ігнорувати й допомогу міжнародних партнерів, яка активно виділяється і стимулює зростання та розширення таких проєктів. Спонсорами та партнерами виступають як відомі вітчизняні компанії, так і міжнародні організації. Серед транспортних компаній відзначилися Укрзалізниця та Фліксбас. До логістичних та комунікаційних відносяться Нова пошта, Київстар, Водафон та Лайфсел. З торгових підприємств це Сільпо, Фокстрот, WOG. До міжнародних організацій належать United Ukraine, Moving forward together та інші. Регулярно проводяться конкурси на гранти, за допомогою

яких, можна реалізувати власний проєкт. Цим займаються наступні організації: USAID, Держдепартамент США, Посольство США в Україні [6]. Також розвитку реабілітаційних проєктів сприяє державна підтримка. Зокрема, Міністерство у справах ветеранів війни [17].

Безумовно, є і слабкі сторони. По-перше, це перевага кількості над якістю. У інтернет-просторі можна знайти величезну кількість фондів та організацій, які спеціалізуються на реабілітаційних програмах. Проте, майже всі вони не мають власного сайту, а лише сторінку в соціальних мережах. А якщо сайт є, то він знаходиться у неналежному стані. Серед організацій, що мають такі сайти, можна назвати: Центр реабілітації та реадптації ЯРМІЗ, Іванківський ЦСПР, Соціально-психологічний центр м. Славутич, Центр соціально-психологічної реабілітації населення м. Коростень.

Ще одним недоліком є низьке фінансування та слабка інфраструктура. Річ у тім, що не всі проєкти проводять очні реабілітаційні заходи. Для прикладу візьмемо організацію Veteran Hub [33]. Вони надають чимало послуг, однією з яких є групи підтримки. Сайт гарно розроблений, є зручна форма для реєстрації на необхідну послугу. Проте, офлайн вони працюють лише у Києві, Вінниці та Самарську. А якщо розглянути такий вид допомоги онлайн, то, безумовно, він має нижчу ефективність. Таким чином, через низькі фінансові можливості організації не мають змоги розширювати свою діяльність на простори всієї країни.

Ще одним слабким моментом можна визначити відсутність прозорого механізму відбору обрання претендентів для участі у реабілітаційних проєктах. Річ у тім, що деякі організації не залишають ані форми для реєстрації, ані адреси, куди можна надіслати свої дані. Виходячи з цього, незрозуміло, за яким принципом вони обирають учасників для своїх програм. Така тенденція була помітна на сайтах: Repower, Патріот UA, Центр «Лісова поляна». Якщо розглянути питання фізичної реабілітації військовослужбовців та ветеранів війни, то організатори самостійно відшуковують претендентів серед шпиталів та лікарень. Таким чином, надається вибір, взяти участь чи ні. Проте,

ситуація з психологічною та соціальною реабілітацією все ж таки відрізняється. Тож, на наш погляд, дивним є факт того, що критерії відбору є таємними.

Звичайно, проблемною стороною є те, що така велика кількість сайтів є скоріше демонстративною, аніж функціональною. Гортаючи сайти один за одним, у пошуках необхідної послуги витрачається купа часу. Щобільше, лише одиниці мають сучасний, дійсно справний сайт. У більшості ж випадків, він або не оновлюється роками, або на ньому не працюють важливі посилання. Такі як звіти, послуги, пропозиції та інші.

До ризиків варто віднести політичну нестабільність. Воєнні дії здатні негативно впливати на діяльність організацій та підривати настрій працівників та суспільства в цілому. Не говорячи вже про вірогідність фізичних руйнувань.

Наступним ризиком є висока ймовірність емоційного вигорання працівників. Тема реабілітації є дійсно важкою як для учасника, так і психолога. Навіть кваліфікованим працівникам іноді важко відгородити холодний розум від емоцій. Це може негативно відобразитись на психологічному стані команди.

Також значним ризиком є конкуренція. Оскільки в умовах повномасштабного вторгнення, економічна ситуація в Україні є невтішною. Через це, в умовах значної варіативності реабілітаційних проєктів, основним джерелом ресурсів стають міжнародні партнери та організації. Саме вони проводять конкурси та надають гранти за які ще потрібно поборотися.

Для більшої наочності, ми пропонуємо проаналізувати декілька популярних реабілітаційних організацій в Україні.

Perower – це благодійна організація для військових медиків та волонтерів. У них є зручний сайт з необхідною інформацією. Продемонстровано відповіді на головні питання: психологічне відновлення, реабілітація для військових медиків, волонтерів. На сайті також представлена їх місія: «допомогти діючим військовим медикам запобігти складним психологічним розладам, відновити сили та повернути мотивацію для служби

в зоні бойових дій» [18]. Також представлена звітність діяльності фонду за травень 2024 року. У організації є багато впливових та впізнаваних партнерів, серед яких: Укрзалізниця, Медіковер, ТруНорс, ФліксБас та інші.

На сайті пропонують підтримку проекту трьома шляхами: фінансово, послугами: «надавши готель, харчування, транспортування у Данії, Швеції або Норвегії» [13]. Також можна допомогти поширивши інформацію про проект друзям та знайомим. Також вони зазначають наступну інформацію: «Наразі проєкт фінансується малим і середнім бізнесом України, Швеції, Іспанії, Данії небайдужими українцями й іноземцями. Програми відбуваються кожних 1-2 місяці. Ми працюємо над тим, щоб здобути постійну підтримку та щомісяця рятувати 100 військових медиків і волонтерів від емоційного виснаження, депресії та тривожних синдромів» [13].

Попри всю представлену інформацію, дещо викликає питання. Організатори запевняють, що проєкти проводяться кожні 1-2 місяці, у яких бере участь приблизно 100 осіб. Проте, останній і єдиний фінансовий звіт представлений за травень 2024 року [8]. На момент пошуку був жовтень 2024. Також не зрозуміло, яким чином команда відбирає учасників для своєї програми та наскільки неупередженим є такий відбір.

Ветеран-фонд – це бюджетна установа, яка надає безплатну психологічну допомогу у першу чергу ветеранам війни, а також усім, хто постраждав від воєнних дій. Фонд надає декілька варіантів допомоги: цілодобова гаряча лінія, онлайн групи підтримки, терапевтична група. Фонд запевняє, що «за результатами роботи фахівців Гарячої лінії видано Путівник для ветеранів і членів їхніх родин у межах системи надання психологічної, медико-психологічної, психіатричної допомоги» [4]. Загалом, цей фонд викликає довіру, завдяки репрезентативній базі офіційних документів та підпорядкуванню Міністерству у справах ветеранів війни. Представлена зручна форма для реєстрації та необхідні контакти для зв'язку. Таким чином, на сайті можна знайти всю необхідну інформацію, від статистичних даних українців, до практичної інформації щодо допомоги.

На сайті Міністерства у справах ветеранів України знайшли наступну інформацію: «Розпорядженням Кабінету Міністрів України від 05.06.2019 № 377-р «Про віднесення цілісних майнових комплексів державних організацій до сфери управління Міністерства у справах ветеранів» до сфери управління Мінветеранів відносяться п'ять Центрів соціально-психологічної реабілітації (далі-Центри), метою діяльності яких є надання соціальної та психологічної допомоги ветеранам війни, членам їх сімей та деяким іншим категоріям осіб, шляхом задоволення їх потреб у психологічних, юридичних, соціальних, інформаційних та інших видах послуг» [14]. Звичайно, є назви центрів та посилання на їхні сайти. Проте не у всіх вони були, адже деякі обмежилися сторінкою у соціальній мережі. А якщо сайти були, але вони застарілі та неінформативні. Представлена інформація про центр та проведені заходи датується 2019-2020 роками. Це свідчить про те, що з того часу вона не оновлювалась. Тож можна дійти висновку, що держава недостатньо активно співпрацює з реабілітаційними центрами та організаціями.

Патріот UA – це благодійний фонд. Вони спеціалізуються на наданні психологічної допомоги ветеранам війни. На сайті представлена звітність по місяцях. Також, як на багатьох, є можливість підтримати проект. Проте значним мінусом є відсутність анкети для звернення [2].

Trinity-hub – це центр, який спеціалізується на реабілітації людей з порушеннями зору. Має висококваліфіковану команду фахівців, які працюють для покращення якості життя учасників. Вони відомі завдяки великій кількості безплатних програм, серед яких: психологічна реабілітація, просторове орієнтування та мобільність, ерготерапія, навчання рельєфно-крапковій системі Брайля, анімалотерапія. На сайті є зручна форма для реєстрації на обрану програму. Також у центра є партнери, серед яких Міжнародний благодійний фонд «Здоров'я майбутнього», ВГО «Сучасний погляд» та інші [32].

Отже, SWOT-аналіз реабілітаційних заходів в Україні показав, що сильними сторонами є актуальність, варіативність, кваліфікованість кадрів, а

також міжнародна підтримка. До слабких сторін відносяться перевага кількості над якістю, створення більш демонстративних, ніж функціональних сайтів, а також слабка залученість і підтримка держави. До перспектив відносяться збільшення попиту та підтримки партнерів, а також підвищення обізнаності населення. Ризиками є політична нестабільність, слабе інвестування та вигорання працівників. Ми дійшли висновку, що слабкі сторони у більшості організацій збігаються. Якщо розглядати поверхнево, то здається, що все добре. Є сайт, є звіт, є інформація про команду, послуги. Проте, якщо заглибитися, і дійсно шукати конкретну послугу, прокидається розуміння, що анкети для звернення немає, бота-помічника також. Половина активних посилань навіть не працює. Однак, у кожного сайту є посилання на реквізити фонду чи організації, і саме воно працює бездоганно. Загалом, складається враження, що деякі організації створюються лише для красивої картинки та грошових внесків. Тож для реабілітаційних заходів на ринку України не вистачає централізації, аби вся інформація по організаціях та послугам знаходилась на одному сайті чи додатку. Це дало б змогу швидко та безпечно знайти необхідний для себе варіант.

2.2. Інформаційний сайт «Разом для ветеранів» для координування реабілітаційних проєктів та заходів в Україні

Головною проблемою на ринку є нескоординованість реабілітаційних заходів в Україні. І, як наслідок, слабка інформованість зацікавлених осіб. Ми пропонуємо розв'язати це питання шляхом створення єдиного сайту з реабілітаційних заходів для ветеранів війни. На ньому буде розміщено всю корисну інформацію для осіб, зацікавлених темою реабілітації. Головне, на сайті будуть представлені тільки перевірені організації та фонди. Таким чином, не потрібно буде гаяти час на пошук та перевірку. Ба більше, платформа дозволить користувачам відфільтрувати інформацію відповідно до регіону та бажаних послуг.

Реалізація проєкту сприятиме підвищенню обізнаності серед ветеранів та військовослужбовців стосовно реабілітаційних послуг. Дасть змогу знайти необхідну послугу від надійної, прозорої організації, не витрачавши на це безліч часу.

Цільовою аудиторією виступають у першу чергу ветерани та військовослужбовці.

Єдина платформа виконуватиме роль медіатора, об'єднавши надійні організації та фонди, з відповідною інформацією щодо надання послуг. Факт того, що сайт не виконуватиме їх фінансування та управління дозволить об'єднати як бюджетні, так і благодійні заклади.

Під час розробки власного сайту ми надихались польським сайтом, який об'єднав волонтерські організації країни.

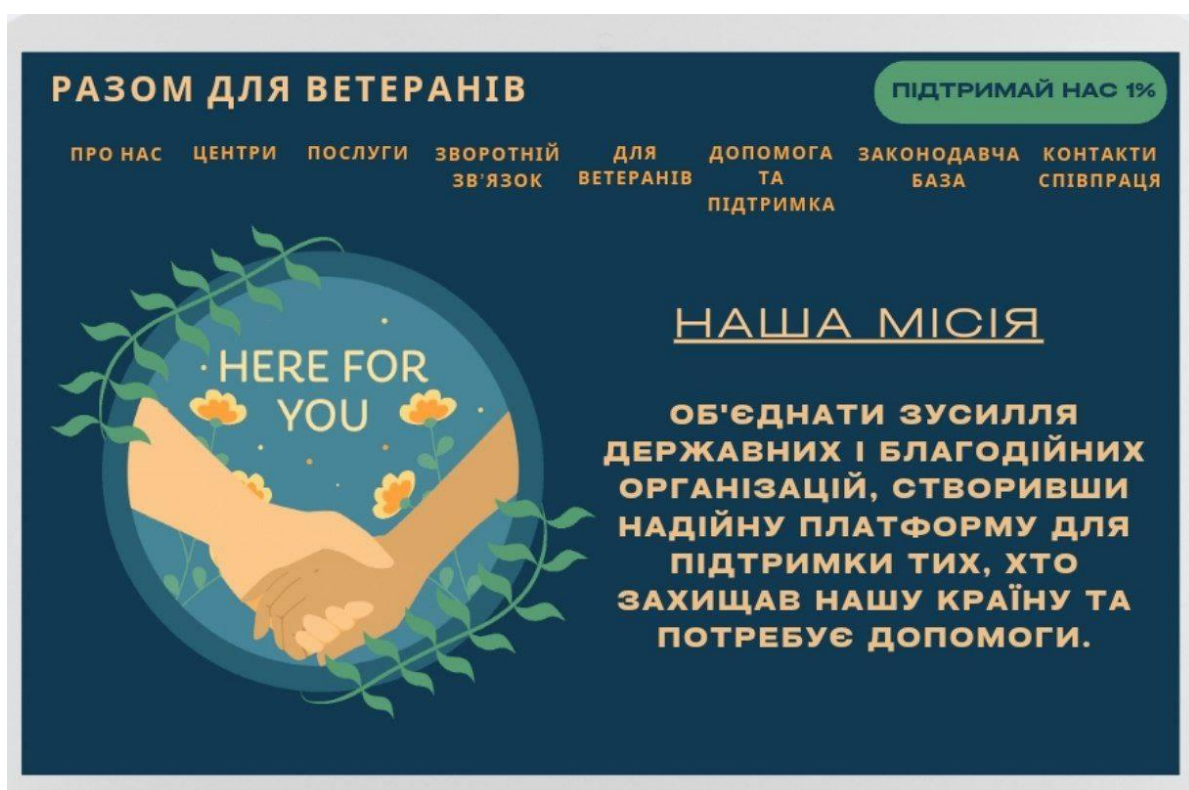


Рисунок 2.1

На рисунку 2.1 зображено інтерфейс головної сторінки сайту «Разом для ветеранів». Представлено місію сайту: «Об'єднати зусилля державних і благодійних організацій, створивши надійну платформу для підтримки тих, хто захищав нашу країну та потребує допомоги».

Нас надихнула ідея польського сайту, який об'єднує волонтерів та організації, які користаються їх послугами, тож ми вирішили додати активне посилання для підтримки проекту. Кожен охочий, зможе внести 1% від власної заробітної плати. Це не відчується втратою для людини, проте передані кошти будуть залучені у розвитку реабілітаційної галузі в Україні.



Рисунок 2.2

У шапці сайту розміщені активні посилання по категоріях. Перший блок «Про нас», у якому зазначено суть та мету сайту. Також там описано команду, партнерів та критерії відбору організацій.

Оскільки ключовим фактором є забезпечення прозорості організацій, їх буде обрано шляхом якісного відбору. Установа повинна бути офіційно зареєстрованою в Україні та мати відповідні дозволи щодо надання послуг. Важливою є фінансова прозорість. Благодійні організації повинні мати чисту фінансову звітність. Для підтвердження надійності не зайвими будуть звіти щодо благодійних внесків. Вони переконують, що кошти використовуються відповідально. Репутація та досвід також матимуть значення. Будуть зібрані та проаналізовані відгуки від партнерів, клієнтів, також буде перевірено інформацію в медіапросторі. Буде проведено кількісний та якісний аналіз стосовно співвідношення між кількістю учасників та відсотком позитивних відгуків. Організація повинна мати професійну команду, у складі якої будуть кваліфіковані та сертифіковані фахівці, з відповідною освітою для надання психологічних, медичних та соціальних послуг. Крім цього, пріоритетними будуть організації, які співпрацюють з державними установами. У першу чергу, це Міністерство у справах ветеранів.

Іншим розділом є каталог послуг, зображений на рисунку 2.2 Сюди поміщено перелік послуг, які можна знайти на нашому сайті: психологічні консультації, групи підтримки, кол-центр, реабілітаційні тури та фізичну реабілітацію. Є посилання з назвою «Зворотний зв'язок», де буде розміщено відгуки від тих, хто користувався нашими послугами.

Розділ «Для ветеранів» міститиме статті, поради, вебінари та корисну інформацію для них. «Допомога та підтримка» включатиме форму для заяви, підрозділ з частими питаннями та відповідями на них, а також посилання на гарячу лінію.

Наступний розділ має назву «Законодавча база». У ньому розміщені нормативно-правові акти та документи, корисні для ветеранів, військовослужбовців та їхніх сімей. Тут можна знайти інформацію стосовно порядку надання пільг і виплат, надання медичних та психологічних послуг. Буде розміщено постанови та накази, що регулюються наданням допомоги з боку місцевої влади. Також буде зазначено інформацію щодо роботи

організацій, що спеціалізуються на наданні реабілітаційних послуг. Крім цього, буде надано зразки для допомоги: пільг, субсидій, надання медичної допомоги та звернень до державних органів, для ветеранів та військовослужбовців. Ми вважаємо, що цей розділ облегшить пошук та сприятиме зручному орієнтуванню у юридичних питаннях.

Розділ «Контакти та співпраця» міститиме контакти для зв'язку та підтримки: номери телефонів та електронну адресу. За ними партнери та супутні організації з реабілітаційної сфери можуть звернутися при бажанні співпраці з нами.

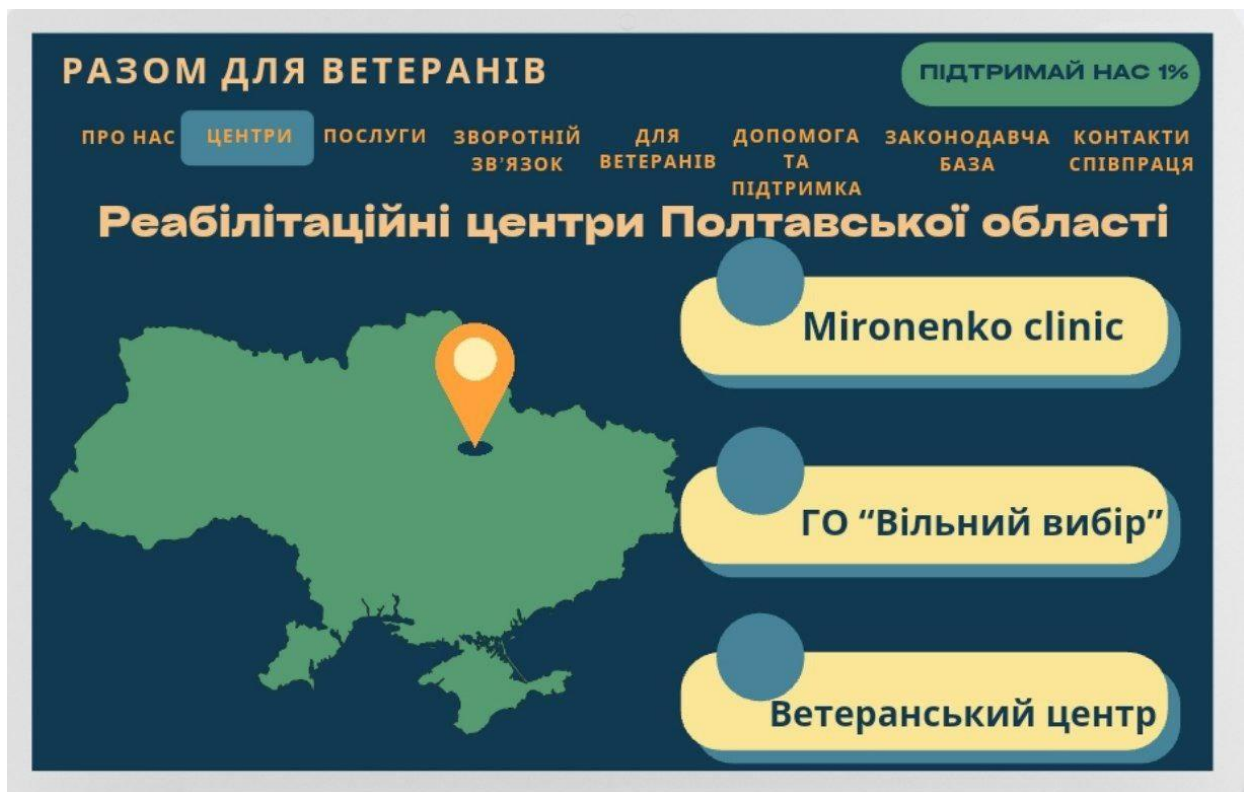


Рисунок 2.3

Головною перевагою нашого сайту є розділ під назвою «Центри». Саме тут користувач може обрати область України, і на інтерактивній карті буде зображено інформацію стосовно організацій та видів послуг які функціонують в цьому регіоні. На рисунку 2.3 проілюстровано пошук на прикладі

Полтавської області. Після обрання потрібної області, на екрані з'являються назви організацій з активними посилання на них. У Полтавській області це Mironenko clinic, ГО «Вільний вибір» та Ветеранський центр. Користувач має змогу проглянути інформацію кожної з цих організацій, які види послуг вони надають, після чого обрати найкращий для себе варіант. Така фільтрація заощаджує час, є зрозумілою та комфортною у використанні.

Отже, ми пропонуємо створити єдину платформу, сайт «Разом для ветеранів». Тут буде зібрано лише чесні та прозорі організації, яким можна довіряти. Сайт буде зручним та зрозумілим у використанні. Він матиме необхідні розділи, з інформацією, корисною для користувачів. Там можна буде проглянути реабілітаційні послуги, юридичну допомогу, яку вони можуть отримати. Найважливішою на сайті є можливість фільтрації послуг та організацій за регіоном. На інтерактивній карті можна обрати свою область перебування та відразу отримати список перевірених організацій, які працюють на цій території. Тож, проєкт має значну кількість переваг і його варто реалізувати.

2.3. Практичні аспекти забезпечення функціонування інформаційного сайту «Разом для ветеранів»

Для реалізації нашого проєкту необхідна команда фахівців. Зокрема: менеджер проєкту, юрист, психолог та реабілітолог, розробник сайту, маркетолог, координатор зв'язків з організаціями, спеціаліст з кібербезпеки, контент-менеджер або копірайтер та аналітик даних. Оскільки основною умовою нашої роботи є якість та надійність, буде відібрано лише кваліфікованих та досвідчених спеціалістів.

Менеджер проєкту або керівник проєкту повинен мати вищу освіту у сфері управління проєктами, менеджменту або інформаційних технологій. Він повинен володіти навичками стратегічного мислення, тайм-менеджменту та управління командою. До його основних обов'язків входить розробка покрокового плану реалізації проєкту та визначення цілей на етапі збору

даних, тестування, запуску та просування. Сюди входить написання звітів на кожному з етапів. Керівник також відповідає за організацію роботи команди: розподілення завдань, встановлення дедлайнів, контроль виконання робіт, моніторинг процесу та розв'язання проблем, якщо вони наявні. До його компетенцій входить виявлення потенційних ризиків та розробка плану їх мінімізації. Також він комунікує з партнерами, донорами, державними структурами стосовно залучення підтримки проекту.

Юрист повинен мати вищу юридичну освіту. Він повинен бути досвідченим у перевірці документів та моніторингу організацій. Він повинен знати законодавство України в питаннях стандартизації та ліцензування, наданні медичних, психологічних та соціальних послуг. До його обов'язків входить формування стандарту, за яким буде оцінено організації та співпраця з реабілітологом для оцінки якості наданих послуг. Це також збір реєстраційних документів з їх перевіркою та аналіз фінансової звітності задля уникнення співпраці з недобросовісними організаціями. До компетенцій також входять перевірка відповідності описаних послуг з реальністю та моніторинг вже відібраних організацій, для гаранту стабільності та професійності. Робота юриста надає гарант якості та підвищує довіру до платформи, оскільки всі представлені організації пройдуть детальний відбір, заснований на прозорості та доброчесності.

Психолог та реабілітолог повинні мати вищу медичну освіту з психології та реабілітації. Вони повинні мати досвід роботи з ветеранами та військовослужбовцями, для розуміння особливостей, потреб та специфіки роботи. До основних компетенцій входить аналіз послуг, наданих організаціями, для оцінки їх ефективності та якості. Також це робота з юристом: консультування, допомога у визначенні вимог до послуг, які будуть представлені на сайті відповідно до потреб. Також це розробка рекомендацій для користувачів, як обрати саме ту послугу, яка дійсно здатна допомогти. Участь психолога та реабілітолога у розробці проекту дає змогу створити платформу, яка відповідає актуальним потребам ветеранів та

військовослужбовців та здатна задовольнити їх, забезпечивши надання якісних послуг.

Розробник сайту повинен володіти знаннями мов програмування, мати досвід у розробці інтерактивних сайтів та мати навички з розробки дизайну інтерфейсів. До компетенцій входить створення інтерактивного сайту з функціоналом пошуку та фільтрації, розробка інтерактивної карти з визначенням видів послуг та організацій, що їх надають відповідно до геолокації користувача. Розробник сайту повинен також забезпечити адаптацію сайту для мобільних пристроїв та встановити системи захисту персональних даних користувачів. Також він повинен розробити простий інтуїтивно зрозумілий дизайн сайту.

Маркетолог повинен мати вищу освіту у галузі маркетингу або зв'язків з громадськістю. Він повинен мати досвід роботи з соціальними проектами та SMM. Він відповідальний за розробку рекламної кампанії та популяризацію продукту. До його обов'язків входить створення сторінки проекту в соціальних мережах, запуск інформаційних відеороликів та популяризація в ЗМІ. Для залучення партнерів, у компетенціях маркетолога є співпраця з державними структурами, благодійними фондами та організаціями, робота яких пов'язана з ветеранами. Усе це потрібно для того, аби платформа стала впізнаваною, що дозволить зацікавити більшу кількість користувачів.

Координатор зв'язків з організаціями повинен мати досвід роботи у сфері комунікацій, соціальних зв'язків, вміти укладати довгострокові партнерства та володіти специфікою роботи реабілітаційних закладів. До його компетенцій входить пошук організацій які підходять для розміщення на сайті та налагодження співпраці з ними. Він пропонує закладам вигідні умови співпраці, доводить прозорість та надійність платформи та вирішує конфліктні ситуації, якщо такі виникають між організаціями та сайтом. Координатор зв'язків з організаціями виконує роль дипломата, що напяму впливає на успіх платформи.

Спеціаліст з кібербезпеки повинен мати досвід роботи у сфері інформаційних технологій, а саме у галузі інформаційної безпеки та мати відповідну сертифікацію. Він забезпечує захист персональних даних користувачів та відповідає за шифрування даних. Також до його компетенцій входить відстеження та запобігання загроз та вразливостей. Робота спеціаліста з кібербезпеки слугує захистом сайту від атак, що підвищує довіру користувачів.

Контент-менеджер або копірайтер повинен мати досвід роботи у створенні контенту та написання тексту. Він повинен володіти знаннями пошукової оптимізації. До компетенцій входить написання текстів для платформи та розробка інструкцій для полегшення користування платформою. До обов'язків також входить створення контенту, який буде помітним у пошукових системах.

Аналітик даних повинен бути експертом з аналізу даних. Його компетенції включають аналіз даних у реальному часі про потреби ветеранів та військовослужбовців відповідно до регіонів України. Збір та аналіз даних ефективності роботи організацій згідно з відгуками та статистики використання сайту. Також це створення інформаційних панелей з відображенням кількості користувачів, відгуків, рейтингу організацій тощо. Робота аналітика даних дозволяє оптимізувати роботу сайту, вчасно реагувати на виклики та змінювати стратегію за потреби.

Таблиця 2.1

| Категорія витрат | Опис | Сума (тис. грн) |
|------------------|--|-----------------|
| Створення сайту | | |
| Хостинг | Оплата сервера для розміщення сайту на 1 рік | 10 |

| | | |
|------------------------------|---|----|
| Домен | Реєстрація доменного імені | 3 |
| Дизайн інтерфейсу | Послуги дизайнера для створення адаптивного дизайну | 15 |
| Розробка функціоналу | Створення бази даних, пошукових фільтрів, форми реєстрації | 50 |
| Тестування сайту | Робота з виявлення помилок | 15 |
| Перевірка організацій | | |
| Юридичний аналіз | Перевірка документів та законності діяльності організацій | 20 |
| Оцінка якості послуг | Перевірка стандартів реабілітаційних послуг | 20 |
| Моніторинг репутації | Аналіз відгуків, соціальних мереж, звітів організацій | 20 |
| Маркетинг та просування | | |
| Контекстна реклама | Просування сайту в Google Ads (строком на 3 місяці) | 50 |
| Реклама у соціальних мережах | Facebook, Instagram, TikTok (таргетинг на ветеранів, військовослужбовців та організації). | 40 |
| Робочі витрати | | |

| | | |
|--------------------|--|-----|
| Офіс | Оренда приміщення строком на 3 місяці | 30 |
| Обладнання | Ноутбуки, програмне забезпечення | 40 |
| Комунальні послуги | Електроенергія, Інтернет | 10 |
| Резервний фонд | Для непередбачуваних витрат | 30 |
| Загальна сума | | 353 |

У таблиці 2.1 продемонстровано орієнтовний бюджет проекту, що враховує витрати на: створення сайту, перевірку організацій, маркетинг та просування, робочі витрати та резервний фонд у 30 тисяч гривень. Під час формування бюджету ми орієнтувалися на середню вартість цих послуг по Україні, станом на останній квартал 2024 року. Таким чином, загальна сума склала 353 тисячі гривень.

Таблиця 2.2

| Посада | Кількість осіб | Заробітна плата на 1 місяць (тис. грн) |
|---|----------------|---|
| Керівник проекту | 1 | 30 |
| Юрист | 2 | 50 |
| Психолог | 1 | 25 |
| Реабілітолог | 1 | 25 |
| Розробник сайту | 1 | 40 |
| Маркетолог | 1 | 30 |
| Координатор зв'язків з організаціями | 1 | 25 |

| | | |
|-----------------------------|---------|-----|
| Спеціаліст з кібербезпеки | 1 | 35 |
| Контент-менеджер/копірайтер | 1 | 20 |
| Аналітик даних | 1 | 30 |
| Загалом | 11 осіб | 310 |

У таблиці 2.2 представлено розрахунки заробітної плати на 1 місяць для нашої команди. Для цих даних ми орієнтувалися на середню заробітну плату, актуальну на останній квартал 2024 року для професій, що входять до нашої команди. Таким чином, команда складається з 11 осіб, а витрати на заробітну плату в 1 місяць складають 310 тисяч гривень. Ми прорахували, що робота до запуску платформи триватиме 3 місяці, тож загальні витрати на заробітну платну становлять 930 тисяч гривень. Підсумовуючи, загальний бюджет проєкту, включно з оплатою роботи працівників становить 1 мільйон 283 тисячі гривень.

Отже, ми з'ясували, що нам необхідна команда кваліфікованих та досвідчених фахівців, для реалізації нашого проєкту. Це 11 осіб, з яких: менеджер проєкту, два юристи, психолог та реабілітолог, розробник сайту, маркетолог, координатор зв'язків з організаціями, спеціаліст з кібербезпеки, контент-менеджер або копірайтер та аналітик даних. Загальні витрати на заробітну плату робітникам протягом 3 місяців становлять 930 тисяч гривень. Крім цього, нам потрібні інші витрати на бюджет, зокрема витрати на: створення сайту, перевірку організацій, маркетинг та просування та резервний фонд. Під час розрахунків, ми орієнтувалися на середню вартість послуг по Україні станом на останній квартал 2024 року. Ці витрати склали 353 тисячі гривень. Таким чином, загальний бюджет становить 1 мільйон 283 тисячі гривень.

Висновки до Розділу 2

Отже, попит на реабілітаційні послуги в Україні стрімко зростає через підвищення рівня стресу, викликаного бойовими діями. Найвразливішою категорією залишаються військові та ветерани. Попри наявність значної кількості реабілітаційних програм, їхній пошук і перевірка часто потребують багато часу, якого в цих людей часто бракує. Тому актуальним є створення єдиної платформи – сайту «Разом для ветеранів», де будуть зібрані виключно надійні та чесні організації, що надають ефективні послуги. Сайт матиме зручний і простий інтерфейс, включатиме інтерактивну карту для пошуку послуг за регіонами та розділ із корисною юридичною інформацією. Для реалізації проєкту потрібно сформувати команду з 11 спеціалістів. Загальний бюджет, який покриває зарплати, розробку сайту, маркетингову кампанію та перевірку організацій, становить 1,283 млн грн. Цей проєкт має потенціал стати важливим інструментом підтримки ветеранів і сприяти розвитку реабілітаційного туризму в Україні.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження специфіки реабілітаційного туризму було з'ясовано, що сучасні практики реабілітації здатні ефективно відновити фізичний, психологічний та емоційний стан тих, хто зазнав фізичних ушкоджень або пережив травмуючий досвід. У контексті реабілітаційного туризму можна говорити про медичний, психологічний та соціальний туризм, що мають свою специфіку та напрями відновлення. Основою медичного туризму є фізична реабілітація, що включає фізіотерапію та оздоровчі процедури. Соціальний туризм, своєю чергою, направлений на інтеграцію у соціум та адаптацію до нього. Психологічний же працює зі зниженням рівня стресу та відновленням емоційного стану. Проте, найбільш ефективною є синергія усіх трьох, адже саме комплексний підхід здатен задовольнити максимум потреб, що є особливо важливим у реабілітації ветеранів та військовослужбовців. Тому реабілітаційний туризм є дієвим методом для інтеграції людей в суспільство, забезпечуючи не тільки фізичне відновлення, а й емоційну стабільність.

Можна стверджувати, що реабілітація — це складний процес, який сприяє відновленню фізичних, психологічних і соціальних функцій людини. Її формування та розвиток стали результатом історичних подій, зокрема світових війн, які призвели до значного збільшення кількості людей з інвалідністю. Сьогодні реабілітація включає широкий спектр методів, орієнтованих на індивідуальні потреби кожної особи. Одним із важливих напрямків є декомпресія, що допомагає військовослужбовцям адаптуватися до цивільного життя після перебування в складних умовах. Окрім того, використовуються альтернативні методи, такі як арттерапія, каністерапія, прогулянки на природі, медитація і фізичні вправи. Ці методи не тільки лікують, а й допомагають запобігти стресу, підвищують рівень гормонів щастя та покращують загальний психоемоційний стан. У результаті, реабілітація стала важливою складовою сучасної медицини, соціальної політики та суспільного життя, сприяючи відновленню здоров'я та якості життя людей, що

потребують підтримки. Її комплексний підхід та різноманітність методів роблять реабілітацію ефективним засобом для повернення до нормального життя.

Окрему увагу було зосереджено на особливості реабілітації постраждалих від бойових дій: надано загальну характеристику та класифікацію. Реабілітація осіб, постраждалих від бойових дій, є критично важливою для відновлення їх фізичного, психологічного та соціального благополуччя. Наслідки війни, як психологічні, так і фізичні, можуть значно відрізнятися в залежності від конкретних категорій постраждалих. До них відносяться військові, колишні полонені, переселенці, люди, що втратили близьких, а також ті, хто пережив окупацію або перебував у прифронтових районах. Особлива увага має бути приділена військовослужбовцям і ветеранам, які часто стикаються з посттравматичним стресовим розладом, тривожними розладами, інвалідністю та соціальною ізоляцією. Колишні полонені потребують допомоги у подоланні глибоких психологічних травм, тоді як переселенці та люди, які втратили домівки, часто переживають почуття нестабільності, втрати ідентичності та тривоги за майбутнє.

Досвід таких країн, як США та Ізраїль, показує ефективність комплексного підходу до реабілітації. В обох країнах реалізуються програми контролю стресу, групи самопомоги, спеціалізовані центри для ветеранів та багаторівневі системи підтримки, до яких залучаються не лише психологи, а й соціальні працівники. Зокрема, система психологічної допомоги в Ізраїлі вирізняється своєю інтегрованістю, де залучені командири та фахівці, які допомагають виявити та підтримати тих, хто потребує допомоги. Враховуючи цей досвід, його можна адаптувати для України, з урахуванням специфіки потреб наших громадян. Створення умов для доступу до висококваліфікованої психологічної допомоги, відкриття спеціалізованих реабілітаційних центрів і програм підтримки для ветеранів та інших категорій, постраждалих від війни є важливим кроком на шляху до подолання наслідків війни.

У ході SWOT-аналізу наявних реабілітаційних проєктів в Україні було з'ясовано, що в умовах повномасштабної війни, вони набули критичної актуальності. Згідно зі статистикою, 45% громадян потребують психологічної допомоги, понад 9 мільйонів українців ризикують отримати психічні розлади, з них майже 4 мільйони це розлади середньої або важкої форми. Нині, 54% громадян стикаються з тривогою, 46% з депресією та 12% з безсонням. Ці дані лише підтверджують критичну потребу у реабілітаційних послугах. Особливої уваги потребують військові та ветерани бойових дій, а також, особи, які втратили близьких. На українському ринку представлена значна кількість організацій, які проводять реабілітаційні заходи для ветеранів та військовослужбовців. Проте, пошук потрібної інформації та перевірка доброчесності займає купу часу, який не завжди є у даної групи громадян. Тому є потреба у створенні спеціалізованого продукту, який би відповідав на виклики сьогодення.

Звичайно, у реабілітаційних заходах є великі можливості та потенціал. Перш за все, це дедалі вищий попит на такі послуги. З кожним днем, рівень стресу та напруги у населення стає дедалі вищим. Тож все більше і більше людей потребують реабілітаційної психологічної допомоги. Це може стати поштовхом для створення нових центрів, або вдосконалення вже наявних. З цієї причини, є потенціал для залучення інвестицій у подібні проєкти. Партнерство з міжнародними організаціями позитивно вплине на розвиток реабілітаційних програм. А це вже, своєю чергою, підвищить обізнаність суспільства щодо важливості реабілітації.

На основі проведеного дослідження було розроблено проєкт інформаційного сайту «Разом для ветеранів» для координування реабілітаційних проєктів та заходів в Україні. Цей проєкт здатний розв'язати проблему відсутності координації реабілітаційних заходів в Україні та недостатньої проінформованості серед ветеранів і військовослужбовців. Створення єдиної платформи дозволить зібрати всю необхідну інформацію про надійні реабілітаційні організації та послуги, що доступні в різних

регіонах країни. На сайті будуть представлені лише перевірені установи з прозорою звітністю та висококваліфікованими фахівцями. Завдяки інтерактивній карті та можливості фільтрування за регіоном, ветерани зможуть швидко знаходити організації, що пропонують потрібні саме їм послуги. Платформа також міститиме корисну інформацію про законодавчі акти, пільги, медичні та психологічні послуги, що полегшить орієнтацію у юридичних питаннях. Особливою перевагою стане функція «Зворотний зв'язок», де користувачі зможуть ділитися відгуками, що сприятиме підвищенню прозорості та довіри. Отже, цей сайт стане важливим інструментом для ветеранів, забезпечуючи їм швидкий доступ до необхідної допомоги та інформації про реабілітаційні програми. У майбутньому функціонал платформи можна розширити, включивши туристичні послуги, що дозволить залучити ширшу аудиторію користувачів. Також є можливість створення мобільного додатку, що ще більше покращить доступність. Проект має значний потенціал, і його реалізація є важливим кроком у реабілітаційному туризмі в Україні.

Було показано практичні аспекти забезпечення функціонування інформаційного сайту «Разом для ветеранів». Для його реалізації потрібна команда кваліфікованих спеціалістів, серед яких: менеджер проєкту, два юристи, психолог, реабілітолог, розробник сайту, маркетолог, координатор зв'язків, спеціаліст із кібербезпеки, контент-менеджер та аналітик даних. Загалом, витрати на заробітну плату становлять 930 тисяч гривень за усі три місяці роботи. Додаткові витрати на розробку сайту, перевірку організацій, маркетинг та резервний фонд складають 353 тисячі гривень. Загальний бюджет у 1 мільйон 283 тисячі гривень було сформовано враховуючи середню вартість послуг в Україні станом на останній квартал 2024 року.

Можна впевнено стверджувати, що реалізація такого проєкту може змінити стан реабілітаційного туризму в Україні на краще. Він здатен задовольнити потреби великої кількості громадян та підвищити обізнаність серед населення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Безкоштовна психологічна допомога військовим | Всеукраїнський кол-центр #ВАРТОЖИТИ. *Всеукраїнський кол-центр #ВАРТОЖИТИ | ГО «Фонд Яніни Соколової»*. URL: <https://vartozhyty.com.ua/projects/military-psychology-support> (дата звернення: 01.10.2024).
2. Благодійна програма “Via Ad Vitam” – PATRIOT UA. *PATRIOT UA – Благодійний Фонд*. URL: https://patriotua.global/2023/10/22/blahodiina-prohrama-via-ad-vitam/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw7Py4BhCbARIsAMMx-L5w8FoRbPAZWMOJhSVyHhj9qT_tQm2TzTKq_p_zL-cxmAFV-N9KNYaApn9EALw_wcB (дата звернення: 27.10.2024).
3. Вплив війни на психічне здоров'я українців: статистика і хронологія. *4.5.0. recovery center*. URL: <https://450recovery.com.ua/вплив-війни-на-психічне-здоров'я-укра/> (дата звернення: 21.10.2024).
4. Гаряча лінія. *Ветеранський фонд (Поруч з ветераном)*. URL: https://veteranfund.com.ua/projects/hot_line/ (дата звернення: 27.10.2024).
5. Гендерні особливості стрес-асоційованих розладів у військовослужбовців в умовах війни в Україні. *Психосоматична медицина та загальна практика*. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp> (дата звернення: 25.10.2024).
6. Гранти для реабілітаційних закладів для військових та впо. *Центр розвитку Час змін*. URL: <https://chaszmin.com.ua/granty-dlya-reabilitatsijnyh-zakladiv-dlya-vijskovyh-ta-vpo/> (дата звернення: 26.10.2024).
7. Демиденко Н. Повоєнна реабілітація: зарубіжний досвід. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/5fd2d342-d045-4e1a-8117-48360dc69e36/content> (дата звернення: 17.09.2024).

8. Документи та звітність. *Repower*.
URL: <https://www.repower.ngo/dokumenti-ta-zvitnist> (дата звернення: 26.10.2024).
9. Корольчук О. Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий сучасний виклик сучасній Україні. *Інвестиції: практика та досвід*. 2016. № 17. С. 104–111
10. Ловка О. В., Бойчук О. С. Можливості поєднання туризму та психології для відновлення психологічного здоров'я громадян України.
URL: <https://ir.kneu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/2409adbe-aa0b-439a-9854-5735428b28d1/content> (дата звернення: 25.10.2024).
11. Малогулко Л. Основи реабілітаційної психології: наслідки подолання кризи : навч. посіб. Київ : ОБСЄ, 2018. 208 с.
URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/a/430805.pdf> (дата звернення: 17.10.2024).
12. Методичні рекомендації для викладачів на медичному факультеті з дисципліни «Медична реабілітація» – Кафедра реабілітаційної та спортивної медицини. *Кафедра реабілітаційної та спортивної медицини – Донецького національного медичного університету*.
URL: http://kaf-fis-reab.dsmu.edu.ua/?page_id=445 (дата звернення: 17.10.2024).
13. Ми готуємось до нових проєктів у Швеції. *Repower*.
URL: <https://www.repower.ngo/projects/maybutniy-proiekt> (дата звернення: 27.11.2024).
14. Міністерство у справах ветеранів | Центри соціально-психологічної реабілітації. *Міністерство у справах ветеранів*.
URL: <https://mva.gov.ua/veteranam/tsentri-sotsialno-psihologichnoi-reabilitatsii> (дата звернення: 26.11.2024).
15. Ніколаєнко С. О. Особливості психологічної допомоги учасникам військових дій при посттравматичному стресовому розладі. *СвітоглядФілософія-Релігія*. Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2014

16. Особливості становлення реабілітації в Україні. *Бібліотека методичних матеріалів*. URL: <https://vseosvita.ua/library/osoblivosti-stanovlenna-reabilitacii-v-ukraini-504508.html> (дата звернення: 17.10.2024).
17. Проекти та програми Мінветеранів потребують підтримки влади на місцях. *Міністерство у справах ветеранів*. URL: <https://mva.gov.ua/ua/news/proyekti-ta-programi-minveteraniv-potrebuyut-pidtrimki-vladi-na-miscyah-yuliya-laputina> (дата звернення: 20.11.2024).
18. Про нас. *Repower*. URL: <https://www.repower.ngo/about> (дата звернення: 26.11.2024).
19. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. *GradusResearch Report*. URL: https://gradus.app/documents/307/Gradus_Research_Mental_Health_Report_full_version.pdf (дата звернення: 21.11.2024).
20. Реабілітація, її визначення, завдання, становлення, види, принципи – *tdmuv. TDMUV*. URL: https://medmuv.com/kafedra/internal/fiz_reabil/lectures_stud/uk/med/health/ptn/основи%20фізичної%20реабілітації/2%20курс/01.%20Реабілітація,%20її%20визначення,%20завдання.htm (дата звернення: 17.10.2024).
21. Сафін О. Реабілітація та реадптація учасників бойових дій: психологічний дискурс. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки*. 2020. Т. 13, № 2. С. 244–263. URL: <https://doi.org/10.32453/5.v13i2.178> (дата звернення: 17.10.2024).
22. Соколова О. М. Реабілітація військовослужбовців: термінологія, класифікація, принципи та особливості (до проблеми державного регулювання реабілітації особового складу збройних сил України).

- URL: http://www.investplan.com.ua/pdf/23_2015/32.pdf (дата звернення: 17.10.2024).
23. Соломаха О. Програми реабілітації для українських військових: корисні контакти та посилання. *TuKyiv - голос твого міста*. URL: <https://tykyiv.com/health/programi-reabilitatsiyi-dlia-ukrayinskikh-viiskovikh-korisni-kontakti-ta-posilannia/> (дата звернення: 19.11.2024).
24. Стрес і психологічна травма. Що з нами відбувається зараз. *НУШ*. URL: <https://nus.org.ua/articles/stres-i-psyhologichna-travma-shho-z-namy-vidbuvayetsya-zaraz/> (дата звернення: 17.10.2024).
25. Сучасні види реабілітації для постраждалих від війни та ветеранів ЗСУ - enableme.org.ua. *EnableMe Україна*. URL: <https://www.enableme.com.ua/ua/article/sucasni-vidi-reabilitacii-dla-postrazdalih-vid-vijni-ta-veteraniv-zsu-8895> (дата звернення: 17.10.2024).
26. Тема 2. Психологічна реабілітація. *StudFiles*. URL: <https://studfile.net/preview/9694902/> (дата звернення: 17.10.2024).
27. Тюріна В., Солохіна Л. Вплив воєнних конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. *Особистість. Суспільство. Війна. Матеріали Міжнародної конференції. Харківський національний університет внутрішніх справ (м. Харків, 15 квіт. 2022 р.). МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Нац. поліція України та і. Х. 2022.*
28. У Вінниці запрацював найпотужніший реабілітаційний центр області для військових національної мережі RECOVERY, заснованої Віктором та Оленою Пінчуками | Recovery - Проєкт Віктора та Олени Пінчуків. *Recovery | Реабілітація, допомога в протезуванні тяжкопоранених | Проєкт Віктора та Олени Пінчуків*. URL: <https://recoveryua.org/u-vinnitsi-zapratsyuvav-tsentr-recovery.html> (дата звернення: 26.11.2024).

29. 22 ways to increase serotonin levels. *Carex*.
URL: <https://carex.com/blogs/resources/how-to-increase-serotonin> (дата звернення: 17.10.2024).
30. Kardiner A., Spiegel H. War Stress and Neurotic Illness. N.Y. 2017. С. 325–330.
31. Makarenko S. Socio-psychological rehabilitation of participants in combat operations. *Psychological journal*. 2018. Т. 13, № 3. С. 86–95.
URL: <https://doi.org/10.31108/2018vol13iss3pp86-95> (дата звернення: 17.10.2024).
32. TrinityHub. *Громадська Організація Trinity Hub: Розвиток, реабілітація та профорієнтація для осіб з порушеннями зору*.
URL: <https://www.trinityhub.org.ua/uk> (дата звернення: 17.10.2024).
33. Veteran hub. *Veteran Hub*. URL: <https://veteranhub.com.ua/> (дата звернення: 17.10.2024).
34. WHO 2024 emergency appeal: Ukraine.
URL: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/documents/emergencies/2024-appeals/2024-who-ukraine-emergency-appeal_en.pdf?sfvrsn=8d480d88_2&download=true (дата звернення: 17.10.2024).
35. Wolontariat w Polsce. *Ogólnopolska Sieć Centrów Wolontariatu*.
URL: <https://wolontariat.org.pl/wiedza/wolontariat-w-polsce/> (дата звернення: 17.10.2024).