

УДК 351.74; 355.541.1: 378

DOI <https://doi.org/10.32782/2078-3566-2025-2-25>



Анатолій НАТОЧІЙ

старший викладач кафедри вогневої підготовки
(Дніпровський державний університет внутрішніх справ,
м. Дніпро, Україна)
anatolii.natochii@dduvs.edu.ua



Дмитро КАЗНАЧЕСЬВ

кандидат юридичних наук, доцент,
доцент кафедри тактико-спеціальної підготовки
(Дніпровський державний університет внутрішніх справ,
м. Дніпро, Україна)
dmytro.kaznacheiev@dduvs.edu.ua

ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ СТРІЛЬБ ІЗ БОЙОВОЇ ЗБРОЇ ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ

У статті досліджується ефективність проведення тренувальних стрільб із бойової зброї як метод психологічної реабілітації ветеранів бойових дій. Основну увагу приділено аналізу терапевтичного потенціалу цього підходу, оцінці його ефективності та безпеки для ветеранів, які повертаються до мирного життя. У результаті дослідження виявлено, що контрольовані сеанси стрільби сприяють зниженню рівня стресу, тривожності та посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР), а також покращують загальний психоемоційний стан ветеранів. Надано рекомендації щодо впровадження цієї методики до програм реабілітації ветеранів бойових дій, а також зазначено необхідність подальших досліджень для оптимізації та безпечного використання цього методу.

Ключові слова: психологічна реабілітація, терапія, психоемоційний стан, стрес, тривожність, стрільби, вогнепальна зброя, ветерани бойових дій, посттравматичний синдром.

Постановка проблеми. Збройна агресія російської федерації проти України, що розпочалася у 2014 р., створила нагальну потребу в розробленні системи психологічної реабілітації та модернізації психосоціальної підтримки військових, які брали участь у бойових діях. Для створення ефективної системи психологічної реабілітації необхідно ретельно проаналізувати поточну ситуацію та наявний досвід і на основі цього розробити заходи, спрямовані на запобігання негативним наслідкам психотравмуючих подій, що руйнують здоров'я військовослужбовців, які брали участь у бойових діях.

ПТСР та інші психологічні травми є поширеними серед ветеранів бойових дій, які повертаються до мирного життя. Традиційні методи психологічної реабілітації, такі як психотерапія та медикаментозне лікування, не завжди дають бажані результати. Це зумовлює необхідність пошуку альтернативних підходів до психологічної підтримки та реабілітації

© А. Наточій, 2025

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4227-5251>

© Д. Казначесьв, 2025

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5193-7176>

ветеранів. Одним із таких підходів є використання стрільби з бойової зброї як терапевтичного методу. Дослідження показують, що цей метод може знижувати рівень стресу, тривожності та ПТСР у ветеранів. Проте цей підхід залишається недостатньо вивченим, особливо в контексті його безпеки та ефективності. Тому актуальним є аналіз можливостей та обмежень використання стрільби з бойової зброї у психологічній реабілітації ветеранів, а також розроблення рекомендацій щодо його впровадження в реабілітаційні програми.

Аналіз публікацій, у яких започатковано вирішення цієї проблеми. Проведений аналіз наукових джерел доводить, що більшість робіт зосереджується на загальних методах психологічної реабілітації ветеранів. Зокрема, у роботі Т. Палієнко та Т. Семигіної «Психосоціальна підтримка ветеранів війни та цивільних, які постраждали через збройний конфлікт» [2] обговорюються різні аспекти психосоціальної підтримки та реабілітації, що включають надання психологічної допомоги та соціальних послуг, а також інтеграцію ветеранів у цивільне життя. У роботах О. Столярик та Т. Семигіної [6] акцентується увага на необхідності комплексного підходу до реабілітації, який включає як медичні, так і психосоціальні заходи. Важливість підтримки сімей ветеранів також підкреслюється у цій роботі. Програма комплексної реабілітації людей із бойовим досвідом, створена Ucare Foundation, містить рекомендації щодо психосоціальної підтримки ветеранів з акцентом на індивідуальний підхід до кожного ветерана та інтеграцію різних методик реабілітації [5]. Однак усі вищезазначені роботи не зосереджують свою увагу на впровадженні новітньої психологічної методики проведення тренувальних стрільб із вогнепальної зброї як методу психологічної реабілітації ветеранів бойових дій.

Метою дослідження є оцінка ефективності проведення навчально-тренувальних стрільб із бойової зброї як методу психологічної реабілітації ветеранів.

Виклад основного матеріалу. Соціальні наслідки війни для учасників бойових дій залежать від рівня їхнього бойового стресу та важкості фізіологічних травм, отриманих під час бойових дій [1]. Закон України «Про військовий обов'язок і військову службу» розрізняє терміни «військовослужбовці» та «учасники бойових дій». Згідно з положенням Закону, військовослужбовці – це особи, які проходять військову службу та обіймають відповідні штатні посади, пов'язані з виконанням організаційно-розпорядчих або адміністративно-господарських обов'язків [3]. Водночас термін «учасник бойових дій», відповідно до Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту», визначає, що це особи, які брали участь у виконанні бойових завдань із захисту Батьківщини у складі військових підрозділів, з'єднань, об'єднань всіх видів і родів військ збройних сил діючої армії (флоту), у партизанських загонах і підпіллі та інших формуваннях як у воєнний, так і у мирний час [4]. Ураховуючи те, що розглянуті терміни хоча змістовно і пов'язані один з одним, але є самостійними та повинні розглядатися окремо.

Як зазначають Т. Палієнко та Т. Семигіна, будь-які військові чинники, що виникали на полі бою, у подальшому негативно впливають на процес адаптації у мирний час: відчуття небезпеки для власного здоров'я або життя (біологічний страх смерті); постійні стреси на території, де відбувається війна, що призводять до психологічного виснаження; фактори бойового стану (обстріли, незрозумілість ситуації, неочікувані події, брак часу); відсутність повноцінного сну, води, харчування; зміни клімату, місцевості тощо [2]. Нервова система адаптується до таких умов існування та заради збереження організму активізує ділянки мозку, які відповідають за виживання особи, проте такі функції, як соціалізація та емпатія, повною мірою перестають працювати. Важливо звернути увагу на те, що постійна напруга на нервову систему спричиняє її травматизацію, як наслідок, навіть за відсутності явної небезпеки нервова система включає режим «виживання», що в науковій літературі з психології та медицини цьому стану надано визначення «посттравматичний стресовий розлад» (далі – ПТСР).

У подальшому ці чинники можуть призвести до депресії, аутоагресії чи суїцидальної поведінки, коли військовослужбовці та учасники бойових дій шукатимуть розраду в алкоголі чи наркотиках, що може спричинити проблеми в сім'ї, звільнення з роботи, неприйняття мирного та спокійного життя в суспільстві [8].

Фізична активність має великий потенціал для підтримання психологічного здоров'я. Спорт використовується як метод реабілітації з багатьох причин: він поліпшує фізичну форму, сприяє емоційній стабільності, зміцнює соціальні зв'язки і підвищує самооцінку. Для ветеранів, які часто страждають від ПТСР, депресії та тривожних розладів, спорт може стати важливим елементом реабілітації. Важливість спорту у психологічній реабілітації полягає, зокрема, у зменшенні стресу і тривожності. Фізичні вправи сприяють виробленню ендорфінів – гормонів щастя, які допомагають знижувати рівень стресу та тривожності. Окрім того, участь у спортивних заходах допомагає ветеранам ставити перед собою цілі, досягати їх і, таким чином, підвищувати самооцінку. Спорт створює можливості для спілкування та взаємодії з іншими людьми, що сприяє соціальній інтеграції ветеранів. Регулярні фізичні вправи зміцнюють тіло, що позитивно впливає на загальний стан здоров'я та зменшує ризик розвитку хронічних захворювань. Фізична активність допомагає полегшити симптоми депресії та тривожних розладів, покращуючи емоційний стан ветеранів.

До прикладів використання спорту у психологічній реабілітації можна віднести: 1) *Invictus Games (Ігри Нескорених)*: ці міжнародні змагання для поранених військовослужбовців і ветеранів заснував принц Гаррі. Ігри зосереджено на адаптивних видах спорту, допомагаючи ветеранам відновити впевненість у собі та знайти нові цілі в життя [9]; 2) проєкт «Спорт заради миру»: цей проєкт, запущений в Україні, включає різні спортивні заходи для ветеранів, допомагаючи їм знову знайти себе в суспільстві та підтримувати фізичну форму [10]; 3) американська програма *Team RWB*: зосереджена на зміцненні спільноти ветеранів через фізичну активність, пропонуючи різні спортивні заходи, групові тренування та змагання [11].

Усі ці приклади демонструють, наскільки важливим є спорт для психологічної реабілітації ветеранів. Спорт не лише допомагає відновити фізичну форму, а й сприяє поліпшенню психічного здоров'я, соціальній інтеграції та підвищенню якості життя.

Стрільба з лука є давно визнаним методом психологічної реабілітації військовослужбовців. Медичний реабілітаційний центр МВС України «Кремінці» розпочав співпрацю з Відділенням Національного олімпійського комітету в Івано-Франківській області. У результаті цієї співпраці було запроваджено новий вид медико-психологічної реабілітації – стрільбу з лука. Для стрільби з лука важливо вміти зосереджуватися на мішені, що сприяє покращенню концентрації уваги, яка часто є розсіяною після перенесеної травми. Окрім того, стрільба з лука допомагає знизити кількість нав'язливих спогадів та думок, оскільки військовослужбовці концентруються на процесі та відчують себе «тут і зараз». Цей вид діяльності вимагає уміння визнавати поразку та продовжувати рух до мети, що сприяє кращому розумінню своїх емоцій та вмінню їх контролювати.

Стрільба з лука знижує рівень роздратування та дає змогу вивільняти емоції екологічним способом, не завдаючи шкоди іншим, що призводить до зниження рівня ворожості та агресії. Це процес, який людина контролює самостійно від початку до кінця, що допомагає відновити відчуття контролю і, відповідно, знизити тривогу. Фізична активність позитивно впливає на весь організм. У разі поранення сприяє швидкому та якісному відновленню навичок, а за психологічних змін – стабілізації емоційного фону, підвищенню рівня задоволеності життям та зменшенню рівня стресу. Також покращується координація тіла без надмірного навантаження після поранення. Окрім того, стрільба з лука сприяє інтеграції ветеранів у суспільство, даючи їм змогу невимушено створювати нові соціальні зв'язки через спільну діяльність. Вона стає медитативним процесом, поєднанням з приро-

дою та можливістю знайти спокій хоча б на період тренування. Ця ініціатива спрямована на покращення стану військових та підтримку процесу їх реабілітації. У момент випуску стріли людина вивільняє негативну енергію, а змагальний елемент залишає лише позитивні емоції [7].

Використання бойової зброї як методу психологічної реабілітації ветеранів є новітнім підходом, який набуває популярності завдяки своїй потенційній ефективності. Цей метод базується на ідеї, що контрольовані сеанси стрільби можуть допомогти ветеранам знизити рівень стресу, тривожності та ПТСР, а також поліпшити їхній загальний психоемоційний стан.

Один із найбільш важливих аспектів цієї методики полягає у відновленні відчуття контролю. Ветерани, які повертаються з бойових дій, часто відчувають утрату контролю над своїм життям та ситуаціями. Стрільба з бойової зброї вимагає високого рівня концентрації, самоконтролю та дисципліни. Кожен постріл потребує повної зосередженості та чіткого виконання рухів. Це дає ветеранам можливість знову відчути, що вони можуть керувати своїми діями та емоціями, що є надзвичайно важливим для їх психологічного відновлення. Фізична активність під час стрільби сприяє виробленню ендорфінів – гормонів щастя. Ендорфіни допомагають знижувати рівень стресу та тривожності, покращують настрій і сприяють загальному відчуттю благополуччя. Окрім того, під час стрільби ветерани зосереджуються на процесі, що допомагає їм відволіктися від негативних думок та переживань, знизити кількість нав'язливих спогадів та тривожних роздумів. Це особливо важливо для тих, хто страждає на ПТСР.

Важливим психологічним складником стрільби є можливість безпечного вираження агресії та емоційної розрядки. Ветерани часто зіштовхуються з проблемою накопичення негативних емоцій, що може призводити до ворожості та агресії. Стрільба дає їм змогу виплеснути ці емоції в контрольованому середовищі, не завдаючи шкоди іншим. Окрім того, участь у групових сеансах стрільби сприяє соціальній інтеграції ветеранів, допомагаючи їм установлювати нові соціальні зв'язки та підтримувати взаємодію з іншими людьми, які поділяють схожі інтереси. Це сприяє відчуттю підтримки та спільності, що є важливим для успішної реабілітації.

Стрільба з бойової зброї також сприяє поліпшенню когнітивних функцій. Вона вимагає швидкого прийняття рішень, аналітичного мислення та координації рухів. Це стимулює роботу мозку, покращує пам'ять та здатність до вирішення складних завдань. Ветерани знову вчаться концентруватися та зосереджуватися на завданнях, що допомагає їм у повсякденному житті. Фізична активність завжди позитивно впливає на загальний стан здоров'я. Регулярні заняття стрільбою допомагають підтримувати гарну фізичну форму, зміцнюють м'язи, покращують координацію та реакцію. Це сприяє кращій адаптації до цивільного життя, підвищує самооцінку та загальну задоволеність життям.

Дослідження показують, що використання бойової зброї у психологічній реабілітації може бути ефективним методом для зниження рівня ПТСР та інших психологічних розладів у ветеранів. Наприклад, у роботі Т. Палієнко та Т. Семигіної [2] обговорюються різні аспекти психосоціальної підтримки та реабілітації, що включають надання психологічної допомоги та соціальних послуг, а також інтеграцію ветеранів у цивільне життя. У роботі О. Столярик та Т. Семигіної [6] акцентується увага на необхідності комплексного підходу до реабілітації, який включає як медичні, так і психосоціальні заходи. Важливість підтримки сімей ветеранів також підкреслюється у цій роботі. Програма комплексної реабілітації людей із бойовим досвідом, створена Ucare Foundation, містить рекомендації щодо психосоціальної підтримки ветеранів з акцентом на індивідуальний підхід до кожного ветерана та інтеграцію різних методик реабілітації.

Висновки. Використання бойової зброї у психологічній реабілітації ветеранів – це метод, який має глибоке психологічне підґрунтя та доведену ефективність. Він дає змогу ветеранам відновити контроль над своїм життям, знизити рівень стресу та тривожності, виразити свої емоції у безпечний спосіб, поліпшити когнітивні функції та фізичне здоров'я. Усе це робить методику стрільби з бойової зброї ефективним методом психологічної реабілітації ветеранів бойових дій, що має великий терапевтичний потенціал.

Список використаних джерел

1. Возніцина К., Литвиненко Л. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців. Київ, 2020. 188 с.
2. Палієнко Т., Семигіна Т. Психосоціальна підтримка ветеранів війни та цивільних, які постраждали через збройний конфлікт. Київ, 2016. 31 с.
3. Про військовий обов'язок і військову службу : Закон України від 25.03.1992. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2232-12#Text>
4. Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту : Закон України від 22.10.1993. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12#Text>
5. Програма комплексної реабілітації людей з бойовим досвідом. *Sincere Heart*. URL: <https://ucare.foundation/heroes-program/>
6. Столярик О., Семигіна Т. Повернутися з війни: психосоціальна підтримка ветеранів/-нок та членів їхніх сімей. *Social Work and Education*. 2023. Vol. 10. № 1. Р. 63–77.
7. Стрільба з лука – давно доведений метод психологічної реабілітації військовослужбовців. *Медичний реабілітаційний центр МВС України «Кремінці»*. URL: <https://kreminci-mrc.mvs.gov.ua/news/show/21/uk>
8. Шиделко А. Наслідки впливу бойового стресу на психологічний стан особистості військовослужбовця. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 1 (6). С. 476–486.
9. Invictus Games Vancouver Whistler 2025 presented by ATCO and Boeing 8–16 лютого 2025 р. *Invictus Games*. URL: <https://invictusgames.in.ua/>
10. Sport for Peace. *UA active*. URL: <https://ukrainian-active.org.ua/proekty/sport-for-peace.html>
11. Team RWB. URL: <https://teamrwb.org/>

Надійшла до редакції 02.04.2025

References

1. Voznitsyna, K., Lytvynenko, L. (2020) *Nevydymy naslidky viiny. Yak rozpoznavaty? Yak spilkuvatys? Yak dopomohy podolaty?* [Invisible consequences of war. How to recognize? How to communicate? How to help overcome?] Dovidnyk dlia shirokoho kola fakhivtsiv. Kyiv. 188 p. [in Ukr.].
2. Paliienko, T., Semyhina, T. (2016) *Psykhosotsialna pidtrymka veteraniv viiny ta tsyvilnykh, yaki postrazhdaly cherez zbroyniy konflikt* [Psychosocial support for war veterans and civilians affected by armed conflict]. Kyiv. 31 p. [in Ukr.].
3. Pro viiskovy oboviazok i viiskovu sluzhbu [On Military Duty and Military Service] : Zakon Ukrainy vid 25.03.1992. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2232-12#Text>. [in Ukr.].
4. Pro status veteraniv viiny, harantii yikh sotsialnoho zakhystu [On the Status of War Veterans, Guarantees of Their Social Protection]: Zakon Ukrainy vid 22.10.1993. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12#Text>. [in Ukr.].
5. Prohrama kompleksnoi reabilitatsii liudei z boiovyim dosvidom [Comprehensive rehabilitation program for people with combat experience]. *Sincere Heart*. Retrieved from: <https://ucare.foundation/heroes-program/>. [in Ukr.].
6. Stoliaryk, O., Semyhina, T. (2023) *Povernutysia z viiny: psykhosotsialna pidtrymka veteraniv/-nok ta chleniv yikhnikh simei* [Returning from War: Psychosocial Support for Veterans and Their Family Members]. *Social Work and Education*. Vol. 10. № 1, pp. 63–77. [in Ukr.].
7. Strilba z luka – davno dovedenyi metod psykhologichnoi reabilitatsii viiskovosluzhbovtziv [Archery is a long-proven method of psychological rehabilitation of military personnel]. *Medychnyi reabilitatsiynyi tsentr MVS Ukrainy «Kremintsi»*. Retrieved from: <https://kreminci-mrc.mvs.gov.ua/news/show/21/uk>. [in Ukr.].

8. Shydelko, A. (2022) Naslidky vplyvu boiovoho stresu na psykholohichni stan osobystosti viiskovosluzhbovtsia [Consequences of the influence of combat stress on the psychological state of a serviceman's personality]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*. № 1 (6), pp. 476–486. [in Ukr.].
9. Invictus Games Vancouver Whistler 2025 presented by ATCO and Boeing 8–16 liutoho 2025 roku [Invictus Games Vancouver Whistler 2025 presented by ATCO and Boeing February 8–16, 2025]. *Invictus Games*. Retrieved from: <https://invictusgames.in.ua/>. [in Ukr.].
10. Sport for Peace. *UA active*. Retrieved from: <https://ukrainian-active.org.ua/proekty/sport-for-peace.html>. [in Ukr.].
11. Team RWB. Retrieved from: <https://teamrwb.org/>

ABSTRACT

Anatoliy Natchiy, Dmytro Kaznacheiev. Conducting combat shooting training as a method of psychological rehabilitation for veterans

This article explores the implementation of combat shooting training as a method for the psychological rehabilitation of combat veterans. The primary focus is on analyzing the therapeutic potential of this approach, assessing its effectiveness and safety for veterans transitioning back to civilian life. The study found that controlled shooting sessions help reduce stress, anxiety, and post-traumatic stress disorder (PTSD) levels, as well as improve the overall psycho-emotional state of veterans. The article provides recommendations for incorporating this method into rehabilitation programs and highlights the need for further research to optimize and safely utilize this method. One of the key aspects of the successful preparation of future officers in military educational institutions is the development of skills and the acquisition of professional qualities necessary for the effective performance of their duties. Among these skills, firearms training occupies a significant place, as it not only teaches future officers to perform shooting exercises effectively but also has a deeper impact on their development as professionals and the formation of important personal traits. Firearms training and the development of professional qualities in future officers have an inseparable interrelationship and interdependence. Proper shooting training and mastering firearms contribute not only to the technical preparation of officers but also influence their psychological state, willpower, and decision-making ability in stressful situations.

Key words: *psychological rehabilitation, therapy, psycho-emotional state, stress, anxiety, shooting, firearms, veterans.*