

Кузьменко А. О.

*студентка 4-го курсу освітнього рівня “бакалавр”
за спеціальністю 053 – Психологія*

*Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського
м. Київ, Україна*

Бєбешко К. М.,

*студентка 4-го курсу освітнього рівня “бакалавр”
за спеціальністю 053 – Психологія*

*Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського
м. Київ, Україна*

Власова Д. А.,

*студентка 4-го курсу освітнього рівня “бакалавр”
за спеціальністю 053 – Психологія*

*Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського
м. Київ, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ТА ІНТЕГРАТИВНИХ ПРОЦЕСІВ ДЛЯ ОСІБ З ТИМЧАСОВО ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ

Війна в Україні триває, і щодня кількість людей що отримують як фізичні так і психічні травми – продовжує зростати. У цій роботі ми розглянемо унікальні характеристики та відмінності процесів реабілітації та інтеграції осіб переміщених з тимчасово окупованих територій. Ми розглянемо особливості інтеграції цих осіб, а також перешкоди, які загальмовують даний процес. Саме тому обговорення психологічних аспектів процесу реабілітації та психологічна підтримка вкрай важливі під час процесу інтеграції.

Основним викликом в процесі реабілітації осіб з тимчасово окупованих територій є відновлення психологічного та фізичного здоров'я, а також адаптація до нових умов життя. Абсолютно не новим є факт того, що будь-які стресові процеси залишають «відбиток» на ментальному здоров'ї. До найпростіших та найрозповсюдженішими з проявів, які кожен може простежити на собі відносять, наприклад, погіршення сну (його тривалість та/або якість), хронічну втому, дратівливість, зниження рівню концентрації, тощо. Ця симптоматика є показовою, вона значною мірою впливає на рівень якості життя кожного українця. Внутрішньо переміщені особи, зазвичай, не зважаючи на кількість та тривалість травматичного впливу, мають

поглиблені прояви вище зазначених симптомів. Супровід інтеграційних та адаптивних процесів вимагає індивідуального підходу та врахування особливостей кожної людини. Вже існуючі програми забезпечують комплексну підтримку, включаючи медичну реабілітацію, психологічну підтримку та соціальну адаптацію. Однак варто акцентувати увагу на тому, що не всім, хто зіткнувся з даною проблемою, необхідна допомога. У даному випадку, під цим висловом ми маємо на увазі кілька основних особливостей та принципів психологічної та психотерапевтичної практики, таких як добровільність. Не всі переміщені особи визначають свій стан як «проблемний» або «критичний», саме тому що наслідки перебування на окупованих територіях та територіях проведення воєнних дій можуть проявитися у довгостроковій перспективі.

Процесу реабілітації та інтеграції осіб з тимчасово окупованих територій притаманні унікальні ключові особливості, а саме:

- юридичні перешкоди (правові та політичні проблеми щодо визначення статусу та прав);
- психічне здоров'я (психологічні травми та надмірний стрес через війну та переміщення);
- соціальна адаптація (адаптація до нового середовища);
- економічні перешкоди (доступ до роботи та якісних медичних послуг);
- доступ до освіти (забезпечення доступу до якісної освіти та вивчення мови для дітей і дорослих має дуже важливе значення для якісної реінтеграції);
- підтримка спільноти (формування почуття спільності та підтримки є важливими для успішної реабілітації та інтеграції).

Усі ці особливості та перешкоди відносяться до базових потреб за пірамідою Маслоу, і неможливість їх задоволення ускладнює перехід до подальших якісних рівнів. Нестача забезпечення такими простими та необхідними потребами перетворює стрес на дистрес, дистрес на вигорання, а вигорання, з часом, може перейти у депресію. У такому випадку необхідною є інтеграційна реабілітація, яка може якісно допомогти переміщеним особам подолати кризові ситуації з якими вони стикаються: новим незнайомим оточенням, неможливістю ідентифікувати себе з новою групою, тощо.

Інтеграційна реабілітація включає медичну опіку, психотерапію, соціальну адаптацію та підтримку в просторі загального житла. Саме психологічна підтримка допомагає:

- впоратися з емоційними труднощами та відчувати себе краще;
- адаптуватися до нового оточення та ситуації;
- зміцнити стресостійкість та зменшити негативні наслідки стресу.

Важливим та дієвим способом психологічного втручання є створення окремих груп, що мають на меті об'єднання людей зі спільною проблемою. Групова терапія виконує навчальну, підтримуючу та, у деяких випадках, коригуючу функції, і така робота із спеціалістом психологом та/або психотерапевтом може стати інструментом задоволення тієї необхідності у належності, про яку ми зазначали раніше. На перших етапах це допоможе стабілізувати загальний стан, на більш пізніх – знайти відчуття єдності, приналежності до групи та, відповідно, самовідновлення. У даній роботі ми не будемо глибоко розглядати індивідуальні особливості формування безпечного середовища, такі як створення рутини, або криз що можуть виникати у відповідь на них. Натомість, ми розглянемо соціальні особливості психологічних аспектів інтеграції особистості у нове середовище.

Соціальна інтеграція діє як захисний фактор, захищаючи людей від психологічного стресу, часто пов'язаного з конфліктом і переміщенням [2]. Коли біженців і переселенців з окупованих територій приймають громади і надають їм можливості для соціальної інтеграції, це може значно підвищити їхню життєстійкість і зменшити негативний психологічний вплив переміщення. Цілісний підхід до відновлення повинен надавати пріоритет соціальній інтеграції та створенню інклюзивного, сприятливого середовища для зміцнення психічного здоров'я і благополуччя в періоди після конфлікту. Оскільки, як ми вже зазначали, наслідки воєнного стану відображаються індивідуально з різними часовими інтервалами, профілактичні заходи не обмежуються виключно психологічною допомогою, але вона є основою для продуктивного функціонування у суспільстві.

Психологічне благополуччя відіграє вирішальну роль у процесі соціокультурної адаптації. Її успіх залежить від різних факторів, як зовнішніх, так і внутрішніх, у новому середовищі. Зокрема, від задоволення індивідуальних потреб і підтримки позитивного емоційного стану.

Досліджуючи адаптацію переміщених осіб, важливо враховувати об'єктивні та суб'єктивні фактори. У широкому спектрі підходів до інтеграції ми зосереджуємо увагу на соціокультурному підході, який підкреслює важливість внутрішнього світу людей. Його основна мета – допомогти людям адаптуватися до нової культури, подолати культурні виклики та знайти гармонію між ідентичностями. Інтеграція переміщених осіб відбувається в міру того, як їхня ідентичність зближується з ідентичністю нової громади під час цього процесу конвергенції. Цей процес відбувається двома шляхами:

- 1) прийняттям культури іншої групи;
- 2) співіснуванням багатьох культур в одному середовищі.

Вибір шляху, в свою чергу, залежить від культурних, соціальних і політичних відмінностей між переміщеними особами та приймаючою громадою. Важливо визнати, що більшість переміщених осіб перебувають у постійному стресі, який може призвести до нових психологічних травм пов'язаних з переїздом і облаштуванням на новому місці. Це часто проявляється у вигляді сильної тривоги, постійного занепокоєння та безпричинних спалахів гніву. Працюючи з людиною, яка пережила травму, дуже важливо дотримуватися загальної моделі психологічного втручання.

Перший крок психолога – допомогти стабілізувати травмовану людину. Обережно вивести людину з початкового стану шоку і заперечення, поступово допомагаючи їй змиритися з реальністю травматичного досвіду. Після того, як стабілізація досягнута, за необхідності може бути застосована психотерапія. Роль психолога полягає у знятті напруги та вирішенні будь-яких конфліктних ситуацій. Однак як нами вже зазначалось, кожна реакція – індивідуальна, тому для переміщених осіб необхідно застосовувати індивідуальну терапію.

Індивідуальна терапія проводиться з метою зменшення емоційної напруги, тривоги та полегшення симптомів стресу. До основних форм психологічної допомоги належать:

- Індивідуальне консультування, яке передбачає проведення бесід з метою опрацювання травматичного досвіду.

- Групи самопомогі, які розвивають почуття спільності, сприяють незалежності, підвищують впевненість у собі та полегшують набуття практичних навичок.

- Сімейне консультування, яке передбачає зусилля, спрямовані на опрацювання травматичного досвіду в межах сім'ї та визначення особистих ресурсів для спільного подолання викликів.

- Психокорекційні групи, що покликані допомогти людям усвідомити свою травму, розвинути механізми подолання та зменшення стресу, подолати психосоматичні розлади та більш ефективно організувати своє повсякденне життя.

Ці методи психологічної підтримки допомагають переміщеним особам впоратися зі стресом, відновити відчуття внутрішньої рівноваги та полегшити фізичний дискомфорт.

Список використаних джерел:

1. Сасько К. О. Psychological well-being as a basis of a full and psychologically healthy personality functioning. *The journal of V. N. Karazin Kharkiv National University. A series of «Psychology»*. 2016. Т. 59. С. 42–45. URL: <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/6034>.

2. Community resilience among Ukrainian refugees: what is the role of the host community in recovery from forced migration? / L. Migliorini та ін. *Frontiers in psychiatry*. 2023. Т. 14. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1206304>

3. Hobfoll S. E., CanettiNisim D., Johnson R. J. Exposure to terrorism, stress-related mental health symptoms, and defensive coping among jews and arabs in israel. *Journal of consulting and clinical psychology*. 2006. Т. 74, № 2. С. 207–218. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-006x.74.2.207>

4. Miller K. E., Rasmussen A. War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social science & medicine*. 2010. Т. 70, № 1. С. 7–16. URL: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.09.029>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-355-5-8>

Пушкар О. А.,

*аспірант першого року навчання
за спеціальністю 053 – Психологія*

*кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського
м. Київ, Україна*

ПРОЯВ КОГНІТИВНИХ СТИЛІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Загальновідомо, що період підліткового віку вважається перехідним від дитячого до зрілого віку. Динамічні зміни, які мають місце у інтелектуально-емоційній сфері у підлітковому віці (посилення, непомірний розвиток та зростання організму тощо), сприяють виникненню нового рівня його світогляду, необхідності у самоутвердженні, рівноцінній та довірливій комунікації з однолітками та дорослими.

Серед науковців, які досліджували прояв когнітивних стилів у підлітковому віці можна виокремити таких як М. Кожевников, Б. Мессер, А. Міллер, Ч. Носал, Дж. Ройс, О. Смул, Д. Уорделл та інших.

Поняття «когнітивний стиль» вперше використав А. Адлер для позначення характеристики особистості, яка являє собою стійкі індивідуальні особливості пізнавальних процесів, які зумовлюють використання різних дослідницьких стратегій. У межах його індивідуальної психології розуміється як своєрідність життєвого шляху