

УДК 364.62:355.01-056266:159.923(045)

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-13>

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СУПРОВОДУ ТА АДАПТАЦІЇ ГРОМАДЯН З ІНВАЛІДНІСТЮ, ЯКІ ПОСТТРАВМАТИЧНО ПОСТРАЖДАЛИ У ХОДІ ВОЄННИХ ДІЙ В УКРАЇНІ: СПЕЦИФІКА ФОРМУВАННЯ ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ

Мельничук Сергій Костянтинівич,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри філософії, політології та психології

Центральноукраїнського державного університету

імені Володимира Винниченка

ORCID ID: 00000-0001-6507-3946

Метою статті є дослідження психологічних механізмів супроводу та адаптації громадян з інвалідністю, які постраждали внаслідок воєнних дій в Україні, з особливим акцентом на специфіці формування базової властивості особистості – впевненості в собі.

Стаття розглядає методи психологічної підтримки, інтервенційні стратегії та фактори, що сприяють розвитку впевненості в собі у даній категорії населення.

Психологічний супровід та адаптація громадян з інвалідністю, які постраждали внаслідок воєнних дій в Україні, є надзвичайно важливими аспектами психосоціальної підтримки. Цей процес включає низку кроків і методів, спрямованих на зменшення психологічних наслідків, сприяння соціальної інтеграції та покращення якості життя цих людей.

Наведені основні напрями та методи психологічної підтримки:

1. Психологічна діагностика Перший крок у наданні допомоги – це проведення комплексної психологічної діагностики. Вона включає оцінку психічного стану, рівня стресу, наявності посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожності та інших психічних розладів.

2. Психотерапевтична підтримка може включати різні методи та підходи: когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), яка допомагає змінювати негативні мисленнєві патерни та поведінкові реакції на більш адаптивні; експозиційну терапію, яка застосовується для роботи з ПТСР і допомагає зменшити страх та тривогу через поступове опрацювання травматичних спогадів у безпечному терапевтичному середовищі; Еріксонівський гіпноз, який може бути використаний для розслаблення та зменшення симптомів тривоги і стресу; групова терапія як важливий інструмент для надання соціальної підтримки, який сприяє обміну досвідом і взаємній підтримці серед осіб з подібними проблемами.

3. Психоедукація передбачає надання інформації пацієнтам та їх родинам про природу їхніх психічних проблем, методи їхнього подолання, а також доступні ресурси і сервіси підтримки.

4. Соціально-психологічна реабілітація включає заходи для покращення соціальної адаптації та інтеграції осіб з інвалідністю: навчання нових навичок (професійна реабілітація та навчання нових професійних навичок, які можуть бути корисними для працевлаштування); соціальна інтеграція (заходи для покращення взаємодії з соціумом, включаючи участь у громадських заходах, клубах за інтересами, волонтерській діяльності).

5. Робота з родинами осіб з інвалідністю є невід'ємною частиною процесу реабілітації. Вона включає: консультації для членів родин (з метою допомогти родичам зрозуміти потреби постраждалих та як краще підтримати їх); сімейну терапію (для допомоги у вирішенні конфліктів та покращенні комунікації в родині).

6. Використання технологій забезпечує доступ до психотерапевтичної допомоги навіть у віддалених районах. Мобільні додатки: програми для самоконтролю, релаксації та управління стресом.

7. Мультидисциплінарний підхід, який передбачає співпрацю з іншими спеціалістами, є ключовим у наданні допомоги. Співпраця з медиками, соціальними працівниками, фізичними терапевтами та іншими спеціалістами дозволяє забезпечити комплексний підхід до реабілітації.

8. Законодавча та організаційна підтримка є важливою на державному рівні. Вона включає розробку законодавчих актів, які захищають права осіб з інвалідністю, створення програм підтримки, фінансування реабілітаційних центрів та ін.

Комплексна психологічна підтримка громадян з інвалідністю, які постраждали від воєнних дій, є складним і багатоаспектним процесом, який потребує індивідуального підходу та залучення різних спеціалістів. Важливість цього напрямку зростає в умовах сучасних викликів і його успішна реалізація може значно покращити якість життя постраждалих осіб.

Основні завдання програми психологічного супроводу пов'язані із структурою впевненості в собі, включаючи мотиваційно-цільовий, когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий компоненти. Реалізація програми враховує виявлені особливості розвитку структурних компонентів впевненості в собі.

Ключові слова: впевненість у собі, психологічний супровід, тренінг, механізми супроводу, адаптація громадян з інвалідністю.

Melnychuk Serhii. Psychological mechanisms of support and adaptation of citizens with disabilities who were injured during military actions in Ukraine: specificity of the formation of self-confidence

The purpose of the article is to study the psychological mechanisms of support and adaptation of citizens with disabilities who suffered as a result of military actions in Ukraine, with a special emphasis on the specifics of the formation of the basic personality trait – self-confidence.

The article considers methods of psychological support, intervention strategies and factors contributing to the development of self-confidence in this population category. Psychological support and adaptation of citizens with disabilities who suffered as a result of military actions in Ukraine are extremely important aspects of psychosocial support. This process includes a series of steps and methods aimed at reducing the psychological consequences, promoting social integration and improving the quality of life of these people.

The main directions and methods of psychological support are given:

1. Psychological diagnosis The first step in providing assistance is a comprehensive psychological diagnosis. It includes assessment of mental status, stress level, presence of post-traumatic stress disorder (PTSD), depression, anxiety and other mental disorders.

2. Psychotherapeutic support can include various methods and approaches: cognitive-behavioral therapy (CBT), which helps to change negative thinking patterns and behavioral reactions to more adaptive ones; exposure therapy, which is used to work with PTSD and helps reduce fear and anxiety by gradually working through traumatic memories in a safe therapeutic environment; Eriksonian hypnosis, which can be used to relax and reduce symptoms of anxiety and stress; group therapy as an important tool for providing social support, which facilitates the exchange of experiences and mutual support among individuals with similar problems.

3. Psychoeducation involves providing information to patients and their families about the nature of their mental problems, methods of overcoming them, as well as available resources and support services.

4. Socio-psychological rehabilitation includes measures to improve social adaptation and integration of persons with disabilities: training of new skills (professional rehabilitation and training of new professional skills that may be useful for employment); social integration (measures to improve interaction with society, including participation in public events, interest clubs, volunteer activities).

5. Work with families of persons with disabilities is an integral part of the rehabilitation process. It includes: counseling for family members (to help relatives understand the needs of victims and how best to support them); family therapy (to help resolve conflicts and improve communication in the family).

6. The use of technology provides access to psychotherapeutic care even in remote areas. Mobile applications: applications for self-control, relaxation and stress management.

7. A multidisciplinary approach, which involves cooperation with other specialists, is key in providing assistance. Cooperation with doctors, social workers, physiotherapists and other specialists allows for a comprehensive approach to rehabilitation.

8. Legislative and organizational support at the state level is important. This is the development of legislation that protects the rights of people with disabilities, the creation of support programs, the financing of rehabilitation centers, etc.

Complex psychological support of citizens with disabilities who suffered from military actions is a complex and multifaceted process that requires an individual approach and the involvement of various specialists. The importance of this direction is growing in the conditions of modern challenges, and its successful implementation can significantly improve the quality of life of the affected persons. The main tasks of the psychological support program are related to the structure of self-confidence, including motivational-goal, cognitive, emotional-evaluative and behavioral components. The implementation of the program takes into account the identified features of the development of structural components of self-confidence.

Key words: self-confidence, psychological support, training, support mechanisms, adaptation of citizens with disabilities.

Вступ

Післявоєнні наслідки залишають тривалі шрами на особистості, спільнотах та суспільстві загалом, впливаючи не лише на фізичне здоров'я, але й на психологічне благополуччя. Серед тих, хто найбільше страждає – це громадяни з інвалідністю, чия доля під впливом війни потребує комплексної психологічної підтримки та стратегій адаптації. У зв'язку з цим, важливо розуміти та вирішувати психологічні потреби цієї категорії населення.

На нашу думку, важливими є дослідження психологічних механізмів, які необхідні для підтримки та адаптації громадян з інвалідністю, постраждалих від війни в Україні. У центрі цього дискурсу – усвідомлення того, як формується основна якість впевненості в собі в умовах воєнного конфлікту. Через міждисциплінарний погляд ми розкриваємо спектр методологій та інтервенцій, спрямованих на полегшення стресу, покращення механізмів самовладання та насичення ресурсами для зміцнення стійкості. Від докладної психологічної діагностики до індивідуально підібраних психотерапевтичних втручань, включаючи когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), ми відкриваємо багатогранний підхід, необхідний для ефективної психологічної підтримки.

Крім того, ми акцентуємо увагу на важливості психологічної просвіти індивідів та їх родин знаннями та ресурсами, а також на необхідності соціально-психологічної реабілітації для зміцнення соціальної інтеграції та професійної реінтеграції. Подорожуючи крізь нюанси сучасних технологічних втручань та підтримуючи співпрацю різних фахівців, від психологів до законодавців, наша основна мета залишається чіткою: надати індивідам з інвалідністю інструменти самореалізації, зміцнити їх впевненість в собі та полегшити їхню повноцінну інтеграцію у суспільство. Прагнучи досягти цієї мети, ми сподіваємося не лише зняти важкість наслідків війни, але й сприяти зростанню стійкості та створенню більш інклюзивного та підтримуючого середовища для всіх громадян, постраждалих від конфлікту.

Матеріали та метод

Філософський погляд на впевненість у собі, який відображений у працях античних мислителів, таких як Сократ, підкреслює її значущість як складової знання та ключового чинника в еволюції і суспільному розвитку. У цьому контексті розуміння впевненості у собі співвідноситься з розумінням сутності та рушійної сили суспільства та природи. Сучасні дослідження підкреслюють тісний зв'язок між впевненістю у собі та асертивністю, що розглядається як здатність висловлювати власні погляди та інтереси без порушення прав інших. При цьому, асертивність виступає як адаптивний інструмент для взаємодії у соціумі, сприяє збереженню внутрішньої гармонії та ефективному вирішенню конфліктних ситуацій. Сучасні підходи до вивчення впевненості в собі враховують різноманітні фактори, включають соціально-когнітивний аспект, який визначається здатністю особистості до самооцінки та внутрішньої мотивації, а також когнітивно-психологічний аспект, що включає у себе розуміння власних можливостей та готовність до викликів. Важливою є також соціокультурна перспектива, яка розглядає впевненість в собі в контексті культурних стереотипів, гендерних ролей та соціальних очікувань. Ці підходи взаємодіють та доповнюють один одного, створюючи комплексний образ впевненості в собі як ключового аспекту психологічного самопізнання та саморозвитку особистості. Формування впевненості в собі є важливим аспектом психологічного супроводу та адаптації громадян з інвалідністю, які постраждали внаслідок воєнних дій в Україні.

У контексті воєнних травм та інвалідності, процес формування впевненості в собі стає складним і часто потребує спеціалізованої підтримки та інтервенції. Постраждалі особи можуть відчувати втрату самовизначення та статусу, стикаючись з фізичними обмеженнями та соціальною відчуженістю. У контексті психологічного супроводу, формування впевненості в собі передбачає роботу з психологічними механізмами, спрямованими на зміцнення позитивного самовідчуття та відновлення внутрішньої гармонії. Це може вклю-

чати розробку індивідуальних програм самореалізації, психотерапевтичну роботу над переживанням травматичних подій, а також надання підтримки у відновленні соціальних зв'язків та адаптації до нових умов життя. Важливою є також робота над розвитком самооцінки та позитивного ставлення до себе, що сприяє впевненості в собі та позитивному сприйняттю власної особистості. Загально визнано, що психологічна підтримка та робота над самопізнанням та самовдосконаленням є важливими компонентами процесу адаптації до нових життєвих обставин та подолання викликів, пов'язаних з інвалідністю. Враховуючи вплив воєнних дій, психологічний супровід має на меті не лише покращення психічного стану та забезпечення емоційного благополуччя, але й активне стимулювання процесів самопізнання та внутрішнього зростання, що сприяє формуванню стійкої впевненості в собі у постраждалих осіб.

Розвиток впевненості у собі та асертивності у осіб з інвалідністю є важливим аспектом їхнього психологічного розвитку та адаптації до нових життєвих обставин. Інвалідність може створювати додаткові виклики для самовизначення та взаємодії зі світом, але ефективний розвиток впевненості у собі та асертивних навичок може допомогти особі з інвалідністю ефективно впоратися з цими викликами.

Один із ключових аспектів розвитку впевненості у собі та асертивності у таких осіб – це прийняття та розуміння їхнього стану. Це може включати усвідомлення власних сильних сторін, прийняття своєї інвалідності як частини себе та розвиток позитивного ставлення до себе. Психологічна підтримка та робота з психотерапевтом часто допомагають в цьому процесі.

Крім того, розвиток впевненості у собі та асертивності передбачає навчання осіб з інвалідністю ефективним способам спілкування та вираження своїх потреб та бажань. Це може здійснюватися з допомогою тренінгів з асертивності, де особа вивчає навички виразного та адекватного вираження своїх думок та відмови від необґрунтованих вимог.

Крім того, важливим є розвиток соціальних навичок та підтримка у встановленні та збереженні здорових міжособистісних відносин. Це включає в себе навчання осіб з інвалідністю ефективним стратегіям міжособистісної комунікації та навичкам розв'язання конфліктів.

В цілому, розвиток впевненості у собі та асертивності у осіб з інвалідністю – це комплексний процес, що включає психологічну підтримку, навчання практичним навичкам та підтримку у формуванні здорових відносин з оточуючими. Цей процес може бути довготривалим та вимагати індивідуального підходу, але він допомагає досягти більшої самостійності та задоволення від життя.

Розвиток впевненості у собі може відрізнятися в різних вікових групах, оскільки психологічні потреби, способи сприйняття себе та світу, а також зовнішні впливи змінюються протягом життя. Відбувається цей процес впродовж усього життя, але його інтенсивність та характер можуть змінюватися з віком. Розглянемо кілька ключових аспектів розвитку впевненості в собі в різних вікових групах.

Дитинство та підлітковий вік: на цій стадії розвитку важливо формувати позитивне самосприйняття та відчуття власної цінності. Підтримка, похвала та визнання досягнень допомагають дітям відчувати себе впевнено. Розвиток соціальних навичок, спроможності виявляти і висловлювати власні думки та бажання також грають важливу роль у формуванні впевненості.

Молодший дорослий вік: на цій стадії особа активно впроваджується у світ дорослого життя. Важливим аспектом є здатність приймати відповідальність за свої дії та вирішувати проблеми. Розвиток впевненості у собі в цьому віці часто пов'язаний з досягненням успіхів у професійній та особистій сферах, а також з побудовою стійких міжособистісних відносин.

Середній вік: у цей період можуть виникати нові виклики, такі як зміни у професійній кар'єрі, сімейні зміни та зміни у фізичному здоров'ї. Розвиток впевненості у собі включає усвідомлення змін та здатність адаптуватися до них. Важливо мати реалістичне уявлення про свої можливості та перспективи.

Похили роки: на цій стадії розвитку роль впевненості у собі може полягати в здатності приймати зміни, пов'язані зі старінням, а також у вирішенні нових емоційних та фізичних викликів. Важливо зберігати позитивне самосприйняття та здатність досягати внутрішньої гармонії.

У кожній віковій групі впевненість у собі розвивається через взаємодію зі світом та навколишніми людьми, особистий досвід та самооцінку. Розуміння цього процесу допомагає підтримати позитивний розвиток особистості на різних етапах становлення.

У різних вікових групах люди стикаються з різними викликами та завданнями, які впливають на їхній розвиток впевненості в собі. У юнацькому віці, молодь зазвичай переживає період самоідентифікації та пошуку свого місця у світі. Важливо, щоб підтримка з боку батьків, вчителів та оточуючого середовища сприяла формуванню позитивного самосприйняття та відчуття власної цінності. Розвиток впевненості в собі у юнацькому віці пов'язаний з самореалізацією та досягненням професійних успіхів.

У дорослому віці, люди набувають стійкості впевненості, опираючись на свій досвід та навички. Важливо зберігати баланс між поставленими перед собою завданнями та реальними можливостями. У похилому віці, може відбуватися переоцінка досягнень та пошук сенсу у житті.

Сприйняття впевненості в собі може змінюватися в залежності від фізичного та психологічного здоров'я. Впевненість в собі може бути розглянута з різних точок зору в залежності від контексту та індивідуальних особливостей, включаючи соціальну, професійну, емоційну, академічну, фізичну впевненість та самооцінку. Кожна з цих категорій взаємодіє між собою, утворюючи комплексне уявлення про впевненість в собі в різних вікових групах.

Впевненість у собі громадян України може бути пов'язана з різними чинниками, які включають культурні, історичні, соціальні та особисті аспекти.

Зазначимо, що українська культура й історія мають багату традиційну спадщину, що може впливати на почуття самоідентифікації та впевненості в собі. Наприклад, гордість за свою країну, національну ідентичність та історичні досягнення можуть зміцнювати впевненість у собі.

Вплив сім'ї, друзів, колег та інших соціальних груп також важливий для розвитку впевненості в собі. Підтримка та визнання значущих людей може збільшити впевненість у своїх здібностях та можливостях.

Економічний статус та доступ до можливостей для освіти, кар'єрного росту та самореалізації можуть впливати на рівень впевненості у собі. Наприклад, стабільність на ринку праці та можливості для особистого розвитку можуть підтримувати впевненість в своїх здібностях.

Можливості для отримання освіти, розвитку навичок та вдосконалення професійних компетенцій можуть сприяти підвищенню впевненості у собі. Наприклад, успіхи у навчанні та професійному розвитку можуть позитивно впливати на впевненість у своїх можливостях.

Індивідуальна самосвідомість та відношення до себе можуть бути ключовими факторами у формуванні впевненості у собі. Позитивне самоприйняття та реалістична самооцінка можуть сприяти розвитку впевненості. Враховуючи ці аспекти, впевненість у собі може бути різноманітною та визначатися комбінацією різних факторів, які впливають на життя та самовизначення.

Робота з адаптацією людей з інвалідністю вимагає інтегрованого підходу, який враховує фізичні, соціальні, психологічні та культурні аспекти. Виокремимо кілька конкретних кроків, які можна запропонувати для полегшення адаптації та формування впевненості в собі у людей з інвалідністю.

Створення доступного середовища: забезпечення фізичного доступу для людей з різними видами інвалідності. Це може включати в себе розширення доступності до будівель, встановлення пандусів, спеціального обладнання та забезпечення адаптованих транспорт-

них засобів. Психологічна підтримка передбачає проведення консультування для індивідів з інвалідністю, спрямованого на вирішення проблем самооцінки, стресу та депресії. Важливо створити сприятливе психологічне середовище, що підтримує самоприйняття та розвиток впевненості в собі.

Програми навчання та тренування, спрямовані на розвиток навичок самостійності, адаптації та вирішення проблем. Це може включати в себе тренінги з роботи з комп'ютером, навичок спілкування та міжособистісних відносин.

Створення можливостей для соціальної інтеграції та участі в різноманітних заходах та подіях. Це може бути організація спеціальних заходів для людей з інвалідністю, а також пропаганда усвідомлення суспільства про їхні потреби та права.

Надання програм та сервісів, спрямованих на підтримку у працевлаштуванні та розвитку професійних навичок. Важливо створити умови для того, щоб люди з інвалідністю мали можливість займати різноманітні посади та розвиватися професійно.

Ці кроки можуть бути ефективними для полегшення адаптації та формування впевненості в собі у людей з інвалідністю, сприяючи їхньому психологічному благополуччю та успішній інтеграції в суспільство.

Розвиток впевненості у собі – це процес, який може включати різні вправи та практики для зміцнення психологічного стану і самопочуття. Наведемо приклади декількох ефективних вправ. Вправа «Позитивне підтвердження» полягає у створенні списку сильних сторін та досягнень. Рекомендується обдумати, що людина вміє робити добре, які має якості та навички. Необхідно регулярно повторювати цей список і додавайте нові досягнення. При постановці цілей важливо ставити перед собою реалістичні цілі, розбити їх на менші кроки і зосередитися на їх досягненні. Необхідно відхиляти негативні думки і замінювати їх позитивними альтернативами.

При проведенні вправи «Візуалізація успіху» пропонується уявити себе в ситуаціях успіху та досягнень, що сприяє підсвідомому розумінню, що людина здатна досягати успіху.

На нашу думку, регулярна фізична активність сприяє виробленню впевненості в собі через покращення фізичного здоров'я і самопочуття.

Також розвитку впевненості собі буде сприяти участь у публічних виступах. Спочатку можна це здійснювати перед друзями або сім'єю. Пізніше доцільно поступово збільшувати кількість людей перед якими особистість виступає. Це допоможе подолати страх перед виступами та покращить впевненість в собі.

Для розвитку впевненості в собі людині з інвалідністю важливо виходити із зони комфорту, пробувати нові речі та виклики. Це допоможе розширити свої можливості і відчувати себе більш впевнено. Ці вправи можуть бути ефективними для розвитку впевненості в собі, але важливо пам'ятати, що цей процес може займати час і вимагає практики та наполегливості.

Висновки

У даній статті було досліджено психологічні механізми супроводу та адаптації громадян з інвалідністю, які постраждали внаслідок воєнних дій в Україні, з фокусом на формуванні впевненості в собі. Це комплексне дослідження розглянуло різні методи психологічної підтримки та інтервенційні стратегії, спрямовані на розвиток впевненості у собі, полегшення процесу адаптації та покращення якості життя цієї категорії населення.

Література:

1. Бех І.Д. Виховання особистості. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. К.: Либідь, 2003. 280 с.
2. Мельничук С.К. Специфіка вивчення проблеми розвитку впевненості в собі у дошкільному дитинстві. Актуальні проблеми сучасного дитинства : монографія / авт. кол. : О. Радул, Т. Довга, Т. Прибора,

Н. Цуканова, І. Баранюк, С. Мельничук, Н. Андросова, Т. Шарапова, С. Куркіна; [за ред. О. Радул]. Харків: Мачулін. 2022. С. 229–263.

3. Мельничук І.Я., Мельничук С.К. Особливості сприймання сенсу життя на різних етапах онтогенезу. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. Кропивницький: РВВЦДПУ ім. В.Винниченка. 2021. Вип. 192. С. 111–116.

4. Мельничук С.К. Соціально психологічні особливості проведення психологічного консультування та корекції впевненості в собі. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. Кропивницький: РВВ ЦДПУ ім. В.Винниченка, 2021. Вип. 201. С. 112–117.

5. Мельничук С.К. Критерії вивчення впевненості в собі. *Науковий журнал «Габітус»*. 2022. Вип. 43. С. 153–157.