

РІВНЕНСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ
УПРАВЛІННЯ З ПИТАНЬ ВЕТЕРАНСЬКОЇ ПОЛІТИКИ
РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПРИРОДНИЧИЙ ФАКУЛЬТЕТ

СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ
(В МЕЖАХ ФОРУМУ З
ПІДТРИМКИ ВЕТЕРАНІВ,
ВЕТЕРАНОК ТА ЧЛЕНІВ ЇХ
СІМЕЙ «РІВНЕНСЬКА
ЄДНІСТЬ»)

Рівне

27-28 лютого 2025



РІВНЕНСЬКИЙ
ДЕРЖАВНИЙ
ГУМАНІТАРНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ



РІВНЕНСЬКА
ОБЛАСНА
ДЕРЖАВНА
АДМІНІСТРАЦІЯ



ПСИХОЛОГО-
ПРИРОДНИЧИЙ
ФАКУЛЬТЕТ
РДГУ

Соціально-психологічна реабілітація ветеранів. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, проведеної в межах Форуму з підтримки ветеранів, ветеранок та членів їх сімей «Рівненська єдність» 27-28 лютого 2025 року / Упорядники проф. Р. Павелків, проф. Н. Корчакова, проф. В. Безлюдна. Рівне, РДГУ, 132 с.

Збалансоване харчування відіграє критичну роль у забезпеченні якісного сну. Дієта, багата на вітаміни, мінерали та корисні жирні кислоти, допомагає організму функціонувати на оптимальному рівні, підтримуючи не тільки фізичне, але й психічне здоров'я. Наприклад, продукти, багаті на магній (таких як листові зелені овочі, горіхи, насіння), сприяють розслабленню м'язів і заспокоєнню нервової системи, що полегшує процес засинання. Водночас варто уникати важкої їжі, жирних і смажених страв, а також продуктів, що містять велику кількість кофеїну чи цукру, оскільки вони можуть спричинити безсоння або порушити цикл сну.

Загалом, для ветеранів важливо створити комплексну стратегію відновлення, що включає не тільки поліпшення фізичного стану, але й емоційного благополуччя. Розвивати здорові звички, такі як фізична активність, правильне харчування, медитація та підтримка психологічної рівноваги, можна і потрібно паралельно з усуненням проблем зі сном. Ці фактори допомагають покращити загальний стан здоров'я, знижують рівень стресу та тривожності, а отже, сприяють більш ефективному відновленню.

Висновки. Гігієна сну є важливим компонентом у процесі відновлення здоров'я ветеранів, особливо після пережитих стресових ситуацій та фізичних навантажень. Правильний сон не лише сприяє фізичному відновленню, але й має величезне значення для психоемоційного здоров'я, яке часто зазнає шкоди через травми або посттравматичний стресовий розлад. Регулярність сну, створення сприятливого середовища для відпочинку, відмова від стимуляторів та зниження стресових факторів — це основні практики, що дозволяють поліпшити якість сну та відновлення.

Водночас, психоемоційне відновлення, яке підтримується через здорові звички, таких як регулярна фізична активність і збалансоване харчування, є важливим доповненням до процесу відновлення сну. Ці фактори не тільки покращують фізичний стан, але й сприяють стабільності емоційного фону, зменшенню тривожності та депресії, що є важливими складовими в реабілітації ветеранів.

Список використаних джерел

1. Cameron H., Good A. J., Brager V. F., Mysliwiec V. Sleep in the United States Military. *Military Medicine*. 2020 Jan; 45(1): 176-191.
2. Ковальчук Р., Лозинський Ю., Пастух Д. Розвиток ефективної системи фізичної підготовки для підвищення психофізичної стійкості та успішності військовослужбовців // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки. 2023. Т. 33, № 2. С. 176–192.
3. Pietrzak, R. H., Morgan, C. A., & Southwick, S. M. (2010). Sleep quality in treatment-seeking veterans of Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom. *Sleep*, 33(4), 441-448.

Петрук Людмила

кандидат пед. наук, доцент кафедри педагогіки,
освітнього менеджменту та соціальної роботи

Рівненського державного гуманітарного університету (м. Рівне)

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ТА АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАДАХ

Військовий конфлікт на сході України поставив на порядок денний проблему внутрішньо переміщених осіб. Ситуація в Україні після російського вторгнення справді призвела до значного внутрішнього переміщення населення, що має серйозні соціально-економічні наслідки. Велика кількість ВПО стало причиною перевантаження ресурсів місцевих громад, зокрема освіти, медицини, житла та інших сфер, напруженості і нестабільності в економіці та соціальній сфері.

Внутрішньо переміщені особи стикаються з різними викликами, зокрема, питаннями безпеки, втратою особистих майнових прав, доступу до інклюзивного навчання, доступу до робочих місць тощо. Внутрішні мігранти часто мають труднощі в процесі реінтеграції через обмежений доступ до освіти, медичних послуг та можливостей працевлаштування. Найчастіше ВПО зустрічаються з викликами соціокультурної адаптації в новому оточенні, що вимагає знайомство з новим соціокультурними звичаями, традиціями та встановлення взаємодії з новою спільнотою. Тому проблема інтеграції внутрішньо переміщених осіб в приймаючих громадах є актуальною та вимагає комплексного підходу до її вирішення. Отже, налагодження належної підтримки цієї вразливої соціальної категорії населення сьогодні, як ніколи на часі.

Мета повідомлення: проаналізувати особливості інтеграції та адаптації ВПО до життя в умовах нових територіальних громад.

Виклад основного матеріалу дослідження. Закон про внутрішньо переміщених осіб визначає: «внутрішньо переміщеною особою є громадяни України, іноземці або особи без громадянства, які перебувають на території України на законних підставах і були змушені залишити своє місце проживання унаслідок конфлікту, тимчасової окупації, насильства, порушень прав людини чи надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру» [3].

Проблемам соціально-правового захисту біженців та внутрішньо переміщених осіб, а саме з аспектів теорії і практики міжнародного права, особливостей національного характеру і соціальної стратифікації, проблем міграційної політики присвячені наукові роботи зарубіжних вчених: А. Інкельс, Д. Порбулін, Гай С.Лібанов. та інші [5, с.345]. Основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації внутрішньо переміщених осіб знайшли своє відображення також у наукових працях українських дослідників, як: О. Міхеєв, В. Середя, Т. Семигіна та ін. [5, с.363].

Поняття «соціальна інтеграція внутрішньо переміщених осіб» містить себе різні теоретико-методологічні підходи. Розглянемо декілька трактувань. В рамках психологічного підходу соціальна інтеграція розглядається через призму психологічного благополуччя та психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб. Цей підхід вивчає психологічні аспекти адаптації до нового середовища, зокрема, стрес, депресію та інші емоційні стани. У соціологічному підході соціальна інтеграція розглядається, як процес залучення внутрішньо переміщених осіб до нової соціальної спільноти та культурного середовища. Соціологічний підхід до розуміння соціальної інтеграції внутрішньо переміщених осіб базується на аналізі соціальних відносин, взаємодії внутрішньо переміщених осіб в суспільстві. Цей підхід допомагає зрозуміти, як внутрішньо переміщені особи інтегруються в нове середовище, як вони взаємодіють з місцевими спільнотами і як вони сприймаються іншими членами суспільства. Основні аспекти соціологічного підходу до соціальної інтеграції внутрішньо переміщених осіб: аналіз соціальних мереж, оцінка рівні участі, соціальний капітал, дискримінація і соціальне виключення, взаємодія з установами (освіта, медицина, працевлаштування), суспільне сприйняття [1].

Антропологічний підхід передбачає дослідження зміни культурної ідентичності ВПО в новому оточенні, аналіз збереження та зміни традицій, звичаїв і цінностей. Політичний підхід концентрується на ролі політичних інститутів, законодавства, політичних процесів і політичної участі у процесі їхньої адаптації та інтеграції в новому середовищі. Політичний підхід допомагає визначити, які політичні фактори впливають на інтеграцію внутрішньо переміщених осіб та які можливості і перешкоди існують в політичному процесі. Це може містити аналіз правового статусу внутрішньо переміщених осіб, їхнього представництва в органах влади, а також роль громадянського суспільства у сприянні їхній інтеграції.

Інтеграція ВПО вивчається також через призму економічного благополуччя та можливість здобувати дохід. Можна проаналізувати зайнятість, доступ до ринку праці та

визначити економічні перешкоди. Зазначені підходи можуть використовуватися як окремо так і комбіновано, залежно від конкретних ситуацій та внутрішньої політики.

Отже, важливо зрозуміти, що соціальна інтеграція – це багатогранний і складний процес, розуміння його вимагає комплексного підходу та співпраці з різними структурами та організаціями. Так, фахівці з дослідження проблем ВПО вважають, що «...внутрішньо переміщені особи, які внаслідок загрозливих обставин змушені покинути своє постійне місце проживання, зазнаючи негараздів, переживають психологічний стрес через загрозу їхнім цінностям і на деякий час втрачають можливість до самореалізації»[2]. Адаптація та інтеграція ВПО, передбачає надання їм медичної, психологічної, соціальної та фінансової допомоги. Так, дослідник Міхеєва О., вважає, що «...соціальна робота з вимушеними переселенцями та їх сім'ями спрямована на забезпечення ефективної соціальної адаптації та здійснення соціального захисту, зміцнення та активізацію їх адаптаційного потенціалу, створення сприятливих умов для їх життєдіяльності, забезпечення тривалих соціальних відносин, налагодження механізмів самореалізації та саморозвитку, допомогти членам сімей вимушених переселенців у їх позитивній соціалізації» [4]

Важливим завданням для забезпечення захисту та інтеграції ВПО в Україні, є створення міцного правового фундаменту і розробка комплексної міграційної політики. Мається на увазі міграційне законодавство як об'єкт правового регулювання соціальної і міграційної політики держави, яка гарантує права внутрішньо переміщеним особам.

Нормативно-правова база є доволі розвиненою щодо захисту прав і свобод ВПО на території України. До нормативно-правової бази входить: Закон України «Про забезпечення прав та свобод внутрішньо переміщених осіб», та Національна стратегія у сфері прав людини, яку було затверджено Указом Президента України від 25.08.2015 р. №501/2015. Мета цих документів полягає у забезпеченні внутрішньо переміщеним особам та членам їх сімей гарантованих Конституцією України прав і свобод громадян» [3].

Вивчення аспектів, а саме: освітнього, медичного, соціально-економічного, правового, є важливим для створення ефективної та гуманної системи захисту ВПО на рівні територіальної громади, для розуміння потреб, які виникають у ВПО, врахування цих потреб при розробці програм та заходів із їх соціальної підтримки та інтеграції.

Висновок. Отже, забезпечення адекватного захисту та підтримки внутрішньо переміщених осіб є важливим завданням як для держави так і для громади, особливо, в умовах збройного конфлікту та економічної нестабільності. Для успішної адаптації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб в нове середовище необхідно враховувати їхні базові потреби та забезпечити доступ до житла, харчування, медичної допомоги, освіти та зайнятості. Для ефективного забезпечення потреб необхідно розвивати та удосконалювати національну та регіональну політику, законодавство та програми соціальної підтримки. Зокрема, важливо розробляти механізми обліку внутрішньо переміщених осіб, надавати їм доступ до соціальних послуг та допомагати в пошуку роботи.

Як бачимо, соціальна інтеграція внутрішньо переміщених осіб в Україні є багатогранним і динамічним процесом, який потребує системних зусиль та узгодженості зацікавлених сторін. Надалі важливо розглядати інноваційні підходи до покращення соціальної політики та практики для забезпечення успішної інтеграції цієї вразливої верстви населення в українське суспільство.

Список використаних джерел

1. База корисних контактів для ВПО. Громадський простір.: URL:<http://www.prostir.ua/focus=baza-korysnyh-kontaktiv-dlya-vpo>
2. Допомога вимушеним переселенцям і громадам, які зазнали наслідків конфлікту. Міжнародна організація з міграції. URL:<http://www.iom.org.ua/ua/dopomoga-vymushenym-pereselencyam-i-gromadam-yaki-zaznaly-naslidkiv-konfliktu>
3. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб»: URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#top>

4. Безпека та правосуддя в Україні. Бачення громад трьох областей (2017р.). Програма розвитку Організації Об'єднаних Націй в Україні. URL: www.bit.ly/UNDPRuleofLaw.

5. Міхеєва О. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації. Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні: зб. аналіт. матер. Львів: Галицька видавнича спілка, 2015. С. 9-16.

Пука Наталія,

здобувач ОС «магістр»

Рівненського державного гуманітарного університету (м.Рівне)

Широких Анастасія,

доктор філософії,

доцент кафедри вікової та педагогічної психології

Рівненського державного гуманітарного університету (м.Рівне)

ПРОБЛЕМА СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Постановка проблеми. Проблема підліткового стресу є актуальною через філогенетичні чинники, а особливо, – під впливом форс-мажорних факторів – військових дій, де на людину «фонову» чекає небезпека. Тема є імперативною для вивчення. Потреба в безпеці є однією з базових, що забезпечує відчуття стабільності і константності буття. Вона природньо профілактує підвищення мобілізації об'єму ресурсовитратності психіки, визначеної на подолання стресових ситуацій; статично реалізує почуття захищеності, природної життєвої стабільності, затишку життєтворчості.

Підлітки як одна з вікових категорій, що вразливо сприймають життєві події, – під час війни зіштовхується зі стресовими подіями надмірної інтенсивності суспільно- і особистіснозначущого характеру – спостереженнями за воєнними руйнуваннями, вбивствами, загибеллю українців, втратою близьких людей, вимушеним переїздом, відокремленням від рідних, психічною депривацією (батьківською, соціальною, емоційною), гострою зміною поглядів на життя та багатьма іншими детермінантами, які негативно впливають на підлітків, які ще не в потугі ефективно витримувати сильні навантаження. Тому у підлітків з високою психічною напругою (стресом) через військові події, зокрема, через «ефект свідка» різних травматичних подій, трансльованих у засобах масової інформації, з'являються стресові симптоми: зниження настрою, ізольованість, нічні кошмари, панічні атаки, страхи, жахи і фобії тощо. Військові дії можуть викликати різні форми стресу підлітків : фізичний, емоційний, соціальний. Які при інтенсивності, повторюваності та гостроті впливу стресового фактору можуть спричинити і серйозніші психічні розлади: посттравматичний стресовий розлад (ПТСР); obsесивно-компульсивний розлад (ОКР); депресію тощо. Внаслідок виникнення такої суспільної проблеми, постає потреба в супроводі і психологічній допомозі, адже психологічна допомога є одним із ефективних засобів, що допомагає виявляти психічні травми, які впливають на психо-емоційне здоров'я підлітків та боротися з ними, попереджуючи негативні впливи. Звідси, постає завдання перед науковою спільнотою у вивченні соціально-психологічного явища стресу, особливостей його впливу і перебігу. Аби якомога більше уможливити профілактику психічних травм і забезпечити підтримку оптимального рівня життєдіяльності і активності у всіх сферах їхнього становлення.

Метою даного дослідження є: розкриття проблеми стресу та особливостей його виникнення й прояву у житті підлітків під час війни.

Виклад основного матеріалу дослідження. Феномен стресу досліджувало багато відомих науковців, серед яких передусім канадський вчений Ганс Сельє. Саме він вперше ввів *Форум з підтримки ветеранів, ветеранок та членів їх сімей «Рівненська єдність», 27-28.02.2025р.*

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ.

**Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції,
проведеної в межах *Форуму з підтримки ветеранів, ветеранок та членів їх
сімей «Рівненська єдність»***

27-28 лютого 2025 року

Упорядники:
***проф. Р. Павелків, проф. Н. Корчакова,
проф. В. Безлюдна***