

УДК 37.04:[355.018:159.942.5-056.26(477.73)]

DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.3.2024.14>**Ольга Степаненко,**

ORCID iD 0000-0002-8186-8981

кандидат політичних наук,

представник урядового уповноваженого

з прав осіб з інвалідністю в Миколаївській області

Миколаївська обласна організація ВО СОІУ

вул. Лягіна, 2, офіс 401, 54001, м. Миколаїв, Україна

Stepanenkokoolga549@gmail.com

**Марина Дробишева,**

ORCID iD 0009-0000-4627-6289

старший викладач кафедри педагогіки,

психології та менеджменту освіти

Миколаївський обласний інститут

післядипломної педагогічної освіти

вул. Адміральська, 4-а, 54001, м. Миколаїв, Україна

maryna.drobysheva@toippro.mk.ua

## ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

*Стаття присвячена вивченню емоційно-психологічного стану осіб з інвалідністю під час воєнної кризи. Досліджено негативний вплив наслідків війни на психологію вразливої категорії населення. Проаналізовано зміни емоційного стану людей з інвалідністю нині порівняно з «довоєнним» періодом. У роботі подано авторське тлумачення поняття «особа з інвалідністю». Схарактеризовано головні техніки та практики роботи при емоційних порушеннях, пов'язаних із воєнною кризою.*

*У розвідці подано стислу характеристику основних програм соціального спрямування, які діють на території Миколаївської області та пов'язані з соціальною та психологічною адаптацією та розвитком осіб з інвалідністю.*

**Ключові слова:** емоційно-психологічний стан; людина з інвалідністю; ментальне здоров'я; стабілізація психологічного стану.

© Степаненко О. Г., Дробишева М. В., 2024

**Постановка проблеми.** Особи з інвалідністю – особлива категорія населення, що потребує уваги з боку суспільства та держави протягом своєї життєдіяльності. До великого вторгнення на території України та нашого регіону в цілому функціонував низка програм, проєктів та стратегій, покликаних поліпшувати умови життя та побуту таких осіб. На жаль, війна внесла свої корективи в основну життєдіяльність усіх громадян, зокрема й осіб, яким при-

свячено розвідку.

Нагальна потреба розвитку інклюзивної політики країни та впровадження програм ментального здоров'я потребує активізації роботи щодо гармонізації психо-емоційного складника стану осіб з інвалідністю, безпосереднього впливу на розвиток особистості. **Актуальним** є поняття не лише фізичної, а й психологічної «реабілітації» названих осіб як один із головних векторів розвитку інклюзивного простору

в державі.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблему психологічно-емоційного стану людей з інвалідністю та фактори впливу на нього вивчали чимало вчених. Особливості психологічного стану таких осіб, які професійно займалися спортом, у своїх роботах досліджував О. М. Шамич; питання асиміляції означених осіб з активною частиною населення описували у своїх роботах Ю. Бриндікова, А. Капська, Т. Костенко (Костенко Т. М., Перепеченко О. М., 2018, с. 43–45), соціально-психологічний складник названих осіб крізь призму їхньої залученості до різноманітних видів мистецької діяльності розглядали А. Попович, Л. Тюття, О. Безпалько, О. Кравченко, Л. Межова; теоретично-прикладну базу психологічного стану осіб з інвалідністю в суспільно-політичному просторі аналізували І. Борисова, Н. Коляда, В. Лепський, С. Макаренко, Л. Науменко.

Головним завданням реабілітації, зокрема психологічної, як зазначали А. Капська та О. Безпалько, є становлення особистості, її адаптація й інтеграція в суспільство.

Психологічна реабілітація, з погляду Т. Костенко, – це комплекс послуг, спрямованих на надання психологічної допомоги людям з інвалідністю, що дасть їм змогу успішно виконувати різні соціальні ролі, бути включеними в різні сфери соціальних відносин та успішно соціалізуватися в соціумі (Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В., 2016, с. 56).

Спираючись на думку вчених, зазначимо, що соціальна реабілітація є комплексною системою заходів, спрямованих на відновлення соціального статусу такої людини, її інтеграцію та адаптацію в суспільстві. Вона становить окремий напрям роботи, водночас є компонентом медичної, психологічної, фізичної або трудової реабілітації.

Отже, **мета** статті – дослідити можливості, ресурси та умови відновлення емоційного стану людей з інвалідністю під час війни.

Основними завданнями є:

1. Запропонувати авторське розуміння поняття «особа з інвалідністю» з урахуванням сучасних тенденцій розвитку інклюзивної політики та впровадження сучасних програм психологічного спрямування.
2. Проаналізувати головні програми щодо поліпшення психологічного стану людей з інвалідністю, які діють на території Миколаївського регіону; порівняти результати сучасних психологічних програм із програмами «довоєнного» періоду, які реалізовували в Миколаївській області.
3. Розробити фрагмент практичного заняття для відновлення психологічно-емоційного стану осіб з інвалідністю в умовах воєнної кризи.

#### **Виклад основного матеріалу.**

Насамперед зупинимося на загальних поняттях інклюзивної політики в цілому та безпосередньо термінології з тематики цієї розвідки.

У статті 2 Закону України «Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю» в Україні зазначено, що «особою з інвалідністю є людина зі стійким розладом функцій організму, що при взаємодії із зовнішнім середовищем може призводити до обмеження її життєдіяльності, внаслідок чого держава зобов'язана створити умови для реалізації нею прав нарівні з іншими громадянами та забезпечити її соціальний захист» (Закон України № 2249-VIII від 19.12.2017 «Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю», 2017).

Суть цього поняття полягає в тому, що в кожному насамперед потрібно бачити людину, а вже потім його інвалідність, хворобу чи соціальний статус. Нині найкоректніше вживати поняття «людина з інвалідністю», «особа з інвалідністю» (Мельник В. П., 2019).

Уважаємо, що така концепція виходить із тристоронньої моделі тлумачення інвалідності – «соціальна», «медична», «ментальна», кожна з цих моделей має свій

підхід до поняття «інвалідність».

Якщо апелювати до стандартів щодо розуміння поняття «інвалідність», усе-світня організація охорони здоров'я у своїй Міжнародній класифікації функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я враховує соціальні аспекти інвалідності і не розглядає цю категорію лише як явище «медичної» або «біологічної» дисфункції. ВООЗ визначає два ключових поняття так:

«Порушення – будь-яка втрата або аномалія психологічної, фізіологічної функції чи структури або функції тіла, наприклад, параліч або втрата зору.

Інвалідність – будь-яке обмеження або брак (унаслідок порушення) здатності виконувати діяльність у порядку або в рамках, що вважають нормальними для людини» (Конвенція ООН «Про права осіб з інвалідністю», 2009).

Тобто за міжнародними стандартами особу з інвалідністю варто розглядати саме крізь призму соціальної концепції: на першому плані людина, потім її фізіологічний стан.

У Конвенції ООН про права людей стверджується, що категорія «інвалідність» є результатом взаємодії між людьми, котрі мають порушення зі здоров'ям, і бар'єрами в ставленні і середовищі, які заважають їхній повній і ефективній участі в житті суспільства нарівні з іншими» (Конвенція ООН «Про права осіб з інвалідністю», 2009).

З огляду на вищевказане, можемо стверджувати, що нині в Україні перевагу надано соціальній моделі в підході до проблеми інвалідності. Автори статті поділяють цю думку і вважають за доцільне аналізувати означену соціальну проблему в комплексі та здійснювати її розв'язання крізь призму соціально-психологічних методик.

Виділимо основні аспекти емоційно-психологічного стану осіб з інвалідністю в умовах війни.

Головними проблемами, пов'язаними з коригуванням емоційно-психологічних станів означених осіб, є:

- адаптаційні процеси, пов'язані з переміщенням до інших незвичних локацій із можливими незручностями в соціально-побутових аспектах, не пристосованих до потреб осіб з інвалідністю;
- дефіцит лікувальних препаратів та необхідної кількості медичного обслуговування / персоналу тощо;
- труднощі комунікації, брак повноцінного спілкування, його звичного кола;
- відчуття відчуженості та ізоляції людей з особливостями внаслідок ... інших культуро-мовних та релігійних традицій у регіонах перебування (Мельник В. П., 2017, с. 155).

Емоційно-психологічні стани людей з інвалідністю нічим не відрізняються від загальних психоемоційних станів суспільства, що перебуває в умовах воєнного стану та бойових дій: неврози різної етимології та ступеня важкості; підвищений рівень тривожності внаслідок постійних стресогенних факторів, різного характеру фобії, страхи та інтрузії, які супроводжують усіх людей без винятку в екстремальних обставинах війни; депресивні стани, відтік сил та брак можливості повноцінно поповнювати власний ресурсний контент, перемикається та повноцінно відпочивати.

Проживання в ситуації постійної невизначеності також виснажує ментальне здоров'я людини. І саме тому необхідно проводити стабілізаційні та психоедукаційні зустрічі, які допоможуть зрозуміти, що саме відбувається з людиною під час кризових подій, як сама собі людина може допомогти і як продовжувати шукати шляхи наповнення себе ресурсами, ураховуючи свої індивідуальні особливості як у ментальному, так і в фізіологічному плані.

Усе зазначене зумовлює розуміння «особи з інвалідністю» як такої, що має певні відхилення від загальноприйнятих у суспільстві норм; що виявляється в стані її фізично-функціональних чи психологічних обмежень. Це передбачає піклування

держави, громадян про зазначену категорію населення та вироблення відповідно до умов діяльності суб'єктів норм, правил, механізмів взаємодії та комунікації з людьми з інвалідністю.

Наразі на території Миколаївської області діє чимало проектних програм, що сприяють можливості подолати всі вище окреслені проблеми щодо повноцінного розвитку означених осіб у суспільстві. Це проєкт для вразливої категорії жінок – «WE АСТ: діємо задля жінок і їхніх можливостей» (за ініціативи фонду ООН: <http://surl.li/gwquvd>) та проєкт «Ти як?» Всеукраїнської програми ментального здоров'я (за ініціативи О. В. Зеленської: <https://howareu.com/>).

Варто наголосити, що до воєнного вторгнення на території Миколаївської області проведено низку соціальних заходів для осіб з інвалідністю. Зокрема автори статті в 2021 році спільно реалізовували проєкт «Молодь, дружня до людей з інвалідністю», (проєкт реалізовано в рамках конкурсу соціальних ініціатив управління молоді та спорту Миколаївсько ОДА), головна мета якого полягала у вихованні в молодого покоління позитивного толерантного ставлення до вразливої верстви українських співгромадян; проведені тренінги, семінари та психологічні ігри сприяли формуванню усвідомлення основних потреб людей з інвалідністю, виробленню ефективних алгоритмів комунікації, інших механізмів для виховання взаєморозуміння та поваги.

Головні результати реалізації молодіжного проєкту:

- залучення молоді до соціальної політики;
- ознайомлення її з основними напрямками діяльності соціальної сфери області;
- розвиток гуманних цінностей у молодого покоління;
- набуття дієвих знань про осіб з інвалідністю: особливості їхньої життєдіяльності, основні побутові й інші проблеми;

- ознайомлення з новими пріоритетними напрямами соціальної сфери щодо надання соціальних послуг та власної реалізації вразливих верств людей.

Найочікуванішим результатом проєкту вважаємо поліпшення емоційно-психологічного стану молодих людей з інвалідністю в ході участі в проєкті та після нього: піднесений настрій, сміливе висловлення своїх вражень від такої діяльності, легкість у контактах з іншими порівняно з початковим етапом проєктної діяльності.

З огляду на вищесказане можемо стверджувати, що цей проєкт, який діяв у мирний час на території області, позитивно впливав на гармонізацію емоційно-психологічного стану досліджуваних верств осіб (Мельник В. П., 2019, <http://surl.li/vuqpmx>).

Нині на території Миколаївської області тривають як попередні соціальні проєкти, так діють і нові, що більшою мірою зорієнтовані на психологічне «забарвлення». У липні 2024 р. у Миколаївському регіоні представлено команду проєкту «Ти як?» Всеукраїнської програми ментального здоров'я (за ініціативи О. В. Зеленської: <https://howareu.com/>), що стосується всіх категорій громадян, при цьому особи з інвалідністю є важливою частиною населення, на яку поширюється дія цієї програми.

Маємо красномовний факт, що консультанткою в одній із громад, де діє проєкт, є жінка з інвалідністю, що послуговується кріслом колісним, і це є підтвердженням активного долучання осіб з інвалідністю до впровадження інклюзивної політики в державі в цілому.

На Миколаївщині реалізовується проєкт для вразливої категорії жінок – «WE АСТ: діємо задля жінок і їхніх можливостей» (за ініціативи фонду ООН: <http://surl.li/gwquvd>). У рамках проєкту в п'яти громадах Миколаївської області діють жіночі центри працевлаштування; головна мета яких – посилення економічної спроможності жінок, зокрема внутрішньо переміщених осіб (ВПО), осіб з інвалідністю, постраждалих від гендерно зумовленого чи домаш-

нього насильства, та дівчат, які опинилися в складних життєвих обставинах. Центри створено для підтримки та розвитку потенціалу жінок, допомоги їм упоратися з життєвими проблемами та досягти успіху у працевлаштуванні та підприємництві. Це сприяє розширенню економічних можливостей вразливої категорії населення з особливою увагою до тих, які проживають у віддалених пунктах.

У місті Миколаєві відкрито чимало психологічних Центрів та просторів, де вразлива категорія населення може отримати соціальні, психологічні чи послуги інших видів, що позитивно впливає на розвиток соціальної політики регіону в цілому. «Ще одним чинником в подоланні наслідків стресу є залученість до різноманітних видів мистецької діяльності. Самоконтроль і саморегуляція є тими факторами, що полегшують адаптацію, тому матері повинні мати достатньо часу для власного відпочинку й сну, запобігати перевтомі, займатися фізичними вправами разом із дітьми, планувати свою діяльність, духовно збагачуватися» (Шпак Д. О., Назаренко Л. А., 2024).

Проаналізуємо деякі конкретні техніки та вправи для поліпшення психологічно-емоційного стану людей з інвалідністю на прикладі фрагмента заняття «Відновлювальна мандрівка» для стабілізації та врівноваження психоемоційного стану та ментального здоров'я.

**Мета:** зняти тілесне закарбування наслідків стресу та травмувальних ситуацій, поліпшити життєвий тонус організму, активізувати та відновити психоемоційний стан, зміцнити нервову систему засобами арттерапії ментального здоров'я.

**Тривалість заняття:** 2 години.

**Ресурсне забезпечення:** зручне приміщення або природний ресурсний ландшафт, який відповідає всім індивідуальним особливостям учасників, каремати, вода.

**Структура заняття:**

1. Знайомство, установлення атмосфери довіри (10 хв).
2. Визначення правил спілкування (5 хв).

3. Виконання вправ (90 хв).

4. Рефлексія (15 хв).

**Перебіг заняття.**

1. Вправа «Шкалювання».

Мета: ознайомлення з методом шкалювання власного психоемоційного стану, усвідомлення своїх психоемоційних реакцій та емоцій у цілому.

Важливо навчитись усвідомлювати свій психоемоційний стан. У разі необхідності відкоригувати його та стабілізувати і тим самим почати формувати власні правила психогігієни.

Пропонуємо оцінити свій психоемоційний стан на початку заняття за десятибальною шкалою, де:

0 – спокійний, урівноважений, стабільний стан,

10 – стан занепокоєння, тривоги, максимальний стан напруження емоції або стану.

2. *М'язова релаксація за Джейкобсоном, зосереджує увагу на щелепі, лобі, шиї, плечах, руках, спині, сідницях, ногах, ступнях та всьому тілі (Джейкобсон Е., 2023).*

Мета: опанувати навички релаксації, послідовно напружуючи та розслаблюючи певні ділянки тіла. Вправа спрямована на стабілізацію психоемоційного стану, зняття тривожності, повернення відчуття спокою.

Поради для початківців:

1. Кожен день в один і той самий час, наприклад, перед сном, виділяйте на практику 15–20 хвилин. Робіть це в тихому, зручному місці.
2. Вимкніть телефон, щоб не відволікатися.
3. Намагайтеся не затримувати дихання – це може посилити напругу. Глибоко вдихайте, коли напружуєте м'язи, і повністю видихайте, коли розслаблюєтеся.
4. Рухайтесь у тій послідовності, яка для вас комфортна. Наприклад, ви можете почати з голови і рухатися вниз тілом або навпаки.

Перед практикою одягніть зручний вільний одяг.

### 3. Вправа на «заземлення»: «Дерево».

Мета: на тілесному рівні заземлитися й усвідомити відчуття, пов'язані з опорою. Вихідне положення: стоячи або сидячи.

Зробіть повільний вдих і видих... Відчуйте ваші ноги як опору для тіла ... Відчуйте, як ноги впевнено торкаються землі, ... створюють опору і в прямому, і в переносному сенсі, ... і уявіть, як ваші ноги перетворюються в коріння дерева і починають проростати в землю, і відчуйте, як цим корінням прямує до вашого тіла поживна, зцілювальна та відновлювальна енергія. Відчуйте контакт ваших стоп із землею ... Це і є стан «заземлення». Відчуваємо, як ці корені роблять нас сильнішими, ми міцно тримаємося на землі. Дихаємо повільно, гармонійно, у своєму комфортному темпі, з'єднуючись із відчуттям сили та міцності, які ми відчуваємо. Переведіть свою увагу на ваші руки і уявіть, що це є крона і гілочки вашого дерева, на яких розпускаються листочки, через які у ваше тіло починає проникати сонячне світло, наповнючи вас теплом і турботою, і відчуйте, як усередині вашого тіла поєднується сила Землі і тепло, і підтримка Сонця. Повільно дихайте і побудьте в такому стані стільки, скільки відчуваєте за потрібне, і коли будете готові, поступово повертайтеся у простір «тут і зараз».

### 4. Кінезіологічні вправи: «Лобно-потиличне охоплення» та «Слон».

Вправа «Лобно-потиличне охоплення»

Мета: гармонізація правої та лівої півкуль, стабілізація психоемоційного стану, зніття напруження з голови. У разі виникнення почуття тривоги, невпевненості, хвилювання (або навіть стресу) одну долоню покладіть на чоло, іншу – на потилицю. Сконцентруйтеся. Зробивши кілька глибоких рівних вдихів і видихів, спокійно озвучте свою проблему.

Коли рука торкається чола, відбувається приплив крові, вона починає динамічніше циркулювати лобною частиною мозку. У цій ділянці мозку відбуваються аналіз, усвідомлення й оцінка проблеми і

визначаються шляхи виходу з такої ситуації. На потилиці розташована зона, яка сприймає візуально ті образи, які потім зберігаються в нашій пам'яті. Прикладання до цієї області долоні стимулює кровообіг. Людина ніби стирає в такий спосіб проблеми, образи, негативні ситуації. Завдяки глибокому диханню в кров надходить кисень, повітря вентилюється – і з організму випаровується негатив. Сядьте зручно на стільці, усвідомте три точки опори: спина, сідниці, стопи. Дихання повільне в зручному темпі. Робимо по 2 хвилини на кожную позицію.

### 5. Вправа «Слон». Це одна з інтегрованих вправ «Гімнастики мозку» Пола Деннісона.

Мета: активізація і збалансування цілісної системи організму «інтелект – тіло», збільшити концентрацію уваги, зняти напругу та стишити тривожність, піднести настрій, розслабитися та розвивати в собі навички резильєнтності.

Стаємо та нахиляємо голову до лівого плеча. Далі треба:

- 1) витягнути руку (ніби хобот слона);
- 2) почати малювати нею горизонтальну вісімку від центру зорового поля і вгору проти годинникової стрілки;
- 3) очима треба пильно стежити за кожним рухом пальців.

Вправа виконується повільно, по 3–4 рази кожною рукою.

### б. Арттерапевтична вправа на візуалізацію та відреагування «Водоспад: місце моєї сили»

Мета: поліпшити свій психоемоційний стан і відновити його, наповнитися ресурсами та зміцнити своє ментальне здоров'я.

Сядьте в зручне для вас положення, якщо є можливість і потреба, закрийте очі, якщо ні, то знайдіть точку у просторі та зафіксуйте свій погляд на ній. Дихайте повільно, у своєму темпі і уявіть себе на чудовій галявині біля стежки, де ви починаєте рухатися цією стежкою, навколо вас чудові ландшафти, і через деякий час

ви підходите до водоспаду, розташування якого відомо тільки вам, і ви підходите все ближче, озирніться навколо, що там є, що розташовано біля вашого водоспаду, який є місцем вашої сили та відновлення. Підійдіть ще ближче, і якщо відчуваєте потребу та бажання, можете занурити руки у ваш водоспад або вмити обличчя, або повністю зануритись у воду і відчути на собі зцілювальну та відновлювальну силу вашого водоспаду. Побудьте там стільки, наскільки відчуєте потребу, а потім коли вже будете готові повертатися, подякуйте своєму водоспаду і запам'ятайте все, що там є. У будь-який момент ви можете сюди повернутись, у ваше місце сили. Про нього знаєте тільки ви. І ви знову своєю стежкою, якою ви прийшли сюди, повертаєтесь назад, на вашу галявину, і зробить повільний вдих і видих, і відчуйте всі звуки, які є в нашому просторі «тут і зараз», і можна поступово відкривати очі, якщо вони були заплющені. І після того, як ви повністю повернулися в наш простір, можна намалювати або відтворити свій водоспад, своє місце сили будь-якими арттерапевтичними засобами.

#### 7. Рефлексія та обговорення.

Нині в умовах війни, на території нашого регіону впроваджують чимало програм для поліпшення життєдіяльності / соціалізації осіб з інвалідністю, серед іншого покликаних змінювати їхній психологічний стан. У названих умовах виникла потреба у використанні інструментів і технологій, що сприятимуть розвитку стресостійкості та формуванню резильєнтності, спрямовуватимуть людину до розуміння власних реакцій на кризові події та вміння психологічної самопомоги.

На нашу думку, ефективним буде використання можливостей арт- та тілесно орієнтованої терапії, оскільки технології цих напрямів допомагають відреагувати на накопичені негативні емоції та переживання та «відреагувати» їх, опанувавши допоміжні вправи для зняття тілесної напруги і відчуття втоми, що є дієвим засобом для перезавантаження нервової системи і пошуку шляхів наповнення себе ресурсами

та повернення відчуття опори й управління своїм життям. Доречно навести приклад такого заняття, відвідування якого людям з інвалідністю допоможе стабілізувати власний психоемоційний стан, незважаючи на те, що ще до війни доводилося стикатися з чималими труднощами – непристосованістю до навколишнього середовища, проблематичним доступом до багатьох адміністративних послуг чи заходів, браком необхідних засобів пересування. Після великого вторгнення проблем, зокрема і психологічних, лише додалось, і лише чіткий алгоритм психологічної допомоги спроможний у таких реаліях позитивно вплинути на емоційно-психологічний стан цієї вразливої категорії людей.

Одним із *потужних* різновидів психологічної реабілітації в складних умовах воєнного часу, на думку авторів, є арттерапія.

Арттерапевтична та тілесно орієнтована діяльність допомагає людині, яка втратила опори та сенс в житті, потрапивши в ситуацію кризи, відреагувати, стабілізуватися та знайти точки опори для подальшого зцілення, відновлення та трансформації набутого негативного досвіду і перейти у посттравматичне зростання. А поєднання арттерапевтичної діяльності з силою природи та використання природних матеріалів в арттерапевтичних техніках стає ще результативнішим та ефективнішим у відновленні та зціленні людини і сприяє формуванню та розвитку її резильєнтності (Баєр У., 2015, с. 65).

Аналіз практичного досвіду та взаємодія з людьми, які потерпіли від війни і показали позитивні зміни в стабілізації свого психоемоційного стану та реакції на наслідки, пов'язані з травмою війни, довели, що використання арттерапевтичних технік на основі природних матеріалів та опанування тілесно орієнтованих практик сприяє відновленню та зціленню психіки людини та допомагає повернути відчуття опори та гармонічно збалансованої основи для подальшого життя.

Під час роботи з особами з інвалід-

ністю всі перераховані вище методики та техніки довели свою дієвість, ефективність у сучасних умовах розвитку соціально-політичного життя українського суспільства як інструменти соціальної моделі розв'язання проблеми інвалідності. Цій меті підпорядковані практичні проєкти, що реалізовані на території Миколаївської області в довоєнний період і тривають нині.

**Висновки та перспективи дослідження:** у розвідці розкрито сутність категорії «особа з інвалідністю», наведено її тлумачення крізь призму різних моделей та підходів до питання «інвалідності» і запропоновано авторське розуміння цього поняття, яке полягає в тому що, насамперед ми бачимо людину, а вже потім всі її особливості. Автори апелюють до того, що в умовах розвитку демократичних принципів українського суспільства характерним є саме соціальний підхід до розгляду питання «інвалідності», за якого найважливішим є психологічно-емоційний стан людини, її особистість у цілому.

З'ясовано, як за допомогою реалізації різних психологічних програм можна поліпшити ментальне здоров'я людей з інвалідністю і в умовах війни та тривалої невизначеності, і в мирний час. Проаналізовано важливість упровадження соціально-психологічних проєктів у Микола-

ївській області, розкрито сутнісні ознаки напряму діяльності з удосконалення можливостей відновлення та стабілізації психоемоційного стану людей з інвалідністю.

Визначено, що використання запропонованих як авторських, так і є вже наявних психологічних вправ, практичних технік, які були розроблені у фрагменті запропонованого вище стабілізаційного заняття як виду соціально-психологічної реабілітації, можна розглядати як позитивні практики, що під час подолання посттравматичного стресу, тривоги та депресії є важливим складником розвитку інклюзивної політики держави. Під час психологічних занять важливо формувати необхідні навички, серед яких – рішучість, цікавість, упевненість у собі, прийняття своєї інвалідності як частини особистості людини. Означені практики можна використовувати як засіб проходження соціалізації та відновлення психоемоційного стану в нових умовах і як компонент розроблення важливих інклюзивних програм, чинних на території країни.

**Перспективним** вважаємо подальше розроблення програм та проєктів, спрямованих на створення безпечного середовища для всіх громадян України з урахуванням їхніх потреб та можливостей.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Баєр У. Творча терапія – терапія творчістю (Теорія та практика психотерапії, що використовує різноманітні форми творчої активності) / У. Баєр. – М. : «Клас», 2015. – 552 с.
2. Закон України «Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні». – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/875-12#Text>
3. Конвенція ООН «Про права осіб з інвалідністю». – Режим доступу: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_g71#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_g71#Text) (дата звернення 12.07.2024).
4. Костенко Т. М., Перепеченко О. М. Психологічна реабілітація осіб з глибокими порушеннями зору / Т. М. Костенко, О. М. Перепеченко // Сучасний світ і незрячі : матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції, 19–21 вересня 2018 р. – Луцьк, 2018. – С. 43–45.
5. Мельник В. П. Державний соціальний захист осіб з інвалідністю: науково-теоретичний контекст / В. П. Мельник // Соціальне право. – 2017. – № 1. – С. 152–163.
6. Мельник В. П. Конституційне право осіб з інвалідністю на соціальний захист:



теоретико-правовий аспект / В. П. Мельник // Часопис Національного університету «Острозька академія». Серія «Право». – 2019. – № 1(11) : [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lj.oa.edu.ua/articles/2015/n1/15mvptpa.p>.

7. М'язова релаксація за Е. Джейкобсоном. – Режим доступу: <http://surl.li/nqydrp>.

8. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. – К. : Педагогічна думка, 2016. – 219 с.

9. Шпак Д. О., Назаренко Л. А. Роль матері у психосоціальному розвитку дитини з інвалідністю / Д. О. Шпак, Л. А. Назаренко // Вересень. – 2024. – № 3. – С. 181 – 193.

## THE PROBLEM OF EMOTIONAL AND PSYCHOLOGICAL STATE OF THE DISABLED DURING THE WAR IN THE MYKOLAIV REGION

***Drobysheva Maryna,***

*senior lecturer Pedagogy, Psychology,  
and Educational Management Department*

*In-Service Teachers Training Institute*

*4-a, Admiralska Street, 54001, Mykolaiv, Ukraine*

*maryna.drobysheva@moippo.mk.ua*

***Stepanenko Olha,***

*Ph. D. in political science, representative of a  
government official on the rights of persons*

*with disabilities in the Mykolaiv region*

*Mykolaiv Regional Organization of the*

*Higher Education Institution of the Russian Academy of Sciences*

*2, Liahina Street, office 401, 54001, Mykolaiv, Ukraine*

*Stepanenkoolga549@gmail.com*

*The research paper is devoted to the problem of the emotional and psychological state of persons with disabilities in the time of the war crisis in the Mykolaiv region, and particularly the negative effects of war consequences on the disabled are being investigated and presented in this scientific article. The psycho-emotional experiences and negative war factors associated with the military conflict are the focus of the research.*

*The authors described the experience of implementing programs in peacetime and during war on the territory of the Mykolaiv region. Moreover, they worked out a fragment of a lesson to improve the psycho-emotional state and mental health of people with disabilities in the conditions of prolonged uncertainty and war in Ukraine.*

*The article also provides a brief description of the main programs of social guidance that operate in the Mykolaiv region and are related to the social and psychological adaptation and development of persons with disabilities. The authors analyzed the experience of implementing programs in peacetime and during war on the territory of the Mykolaiv region.*

*The paper provides specific examples of practical exercises aimed at improving the psychological and emotional state, which can be useful not only for persons with disabilities but also for ordinary citizens as a whole. The fragment of a lesson to improve the psycho-emotional state and mental health of people with disabilities in the conditions of long-term uncertainty and war in Ukraine is represented in this work.*

*The results of the study can be used in social work, in various inclusive practices and in other structures where activities are related to working with the disabled are implied.*

**Keywords:** a disabled person; emotional and psychological state; mental health; stabilization of the psychological state.

## REFERENCES

1. Baier, U. (2015). *Tvorcha terapiia – terapiia tvorchistiu (Teoriia ta praktyka psykhoterapii, shcho vykorystovuie riznomanitni formy tvorchoi aktyvnosti)* [Creative therapy – therapy with creativity (Theory and practice of psychotherapy that uses various forms of creative activity)]. M.: «Klas» (ukr).
2. Kostenko, T. M. & Perepechenko, O. M. (2018). Psykholohichna rehabilitatsiia osib z hlybokymy porushenniamy zoru [Psychological rehabilitation of persons with profound visual impairment]. *Suchasnyi svit i nezriachi*. Lutsk, 43–45 (ukr).
3. Law of Ukraine «On the Basics of Social Protection of Persons with Disabilities in Ukraine». Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/875-12#Text> (ukr).
4. Melnyk, V. P. (2017). Derzhavnyi sotsialnyi zakhyst osib z invalidnistiu: naukovo-teoretychnyi kontekst [State social protection of persons with disabilities: scientific and theoretical context]. *Sotsialne pravo*, 1, 152–163 (ukr).
5. Melnyk, V. P. (2019). Konstytutsiine pravo osib z invalidnistiu na sotsialnyi zakhyst: teoretyko-pravovyi aspekt [The constitutional right of persons with disabilities to social protection: theoretical and legal aspect]. *Chasopys Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia»*. Seriia «Pravo», 1(11): [Elektronnyi resurs]. Retrieved from: <http://lj.oa.edu.ua/articles/2015/n1/15mvptpa.p> (ukr).
6. Miazova relaksatsiia za E. Dzheikobsonom [Muscle relaxation according to E. Jacobson]. Retrieved from: <http://surl.li/nqydpz> (ukr).
7. Shpak, D. O. & Nazarenko, L. A. (2024). Rol materi u psykhosotsialnomu rozvytku dytynyz invalidnistiu [The role of the mother in the psychosocial development of a child with a disability]. *Veresen*, 3, 181–193. DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.3.2024.15>.
8. UN Convention «On the Rights of Persons with Disabilities». Retrieved from: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_g71#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_g71#Text) (date of application 07/12/2024) (ukr).
9. Zlyvkov, V. L., Lukomska, S. O. & Fedan, O. V. (2016). *Psykhodiahnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievkykh sytuatsiakh* [Psychodiagnostics of personality in crisis life situations]. K.: Pedagogichna dumka (ukr).