

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій

Кафедра психології та соціальної роботи ЗУНУ

ВОРКУН Євгенія Віталіївна

**Соціально-психологічні умови та ресурси відновлення психологічного
здоров'я особистості після травматичних подій / Socio-psychological
conditions and resources for the restoration of psychological health after
traumatic events**

спеціальність – 053 «Психологія»
освітньо-професійна програма – «Психологія»
Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи ПСЗ-41
Є.В.Воркун

підпис

Науковий керівник:
к.пед.н., доцент Яценко Е. М.

підпис

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 20__ р.
Завідувач кафедри А.Н. Гірняк

(підпис)

Тернопіль – 2024

ЗМІСТ

| | |
|---|-----------|
| ВСТУП..... | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІСЛЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ..... | 5 |
| 1.1. Дослідження категорійно-понятійного поля піднятої проблематики..... | 5 |
| Висновки до розділу 1 | 13 |
| РОЗДІЛ 2. ФАКТОРИ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІСЛЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ..... | 15 |
| 2.1. Професійна допомога при посттравматичному стресовому розладі особистості..... | 15 |
| 2.2. Саморегуляція і ресурсність у відновленні психологічного здоров'я особистості після травматичних подій..... | 19 |
| Висновки до розділу 2 | 23 |
| РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я | 23 |
| 3.1. Методичні рекомендації щодо відновлення психологічного здоров'я особистості після травматичних подій..... | 24 |
| Висновки до розділу 3..... | 31 |
| ВИСНОВКИ І ПРОПОЗИЦІЇ..... | 32 |
| ВИКОРИСТАНІ ЛІТЕРАТУРНІ ДЖЕРЕЛА | 34 |

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах воєнного стану громадяни України відчувають на собі наслідки подій, які були для них травматичними. Окрім цього, людство зіштовхується із зростанням кількості травматичних подій, кожного дня: природні катастрофи, техногенні аварії, військові конфлікти, терористичні акти, особисті трагедії тощо. Всі ці події мають значний вплив на психічне здоров'я людини, і може призвести до розвитку посттравматичних стресових розладів (далі – ПТСР), депресії, тривожних розладів та інших психічних проблем.

Відновлення психологічного здоров'я особистості сприяє поверненню людини до нормального життя, збереженню її продуктивності та соціальної активності, а також позитивно впливає на розвиток суспільства в цілому. Дослідження соціально-психологічних умов та ресурсів відновлення психологічного здоров'я є необхідним питанням, яке сприяє розробці ефективних програм реабілітації та підтримки психічно травмованих. В процесі підбору методів для надання психологічної допомоги важливо враховувати індивідуальні особливості людини, яка пережила травматичні події, адже різні особи можуть по-різному реагувати на стрес та відновлюватися після нього. Зважаючи на вищезазначене, дослідження соціально-психологічних умов та ресурсів відновлення психологічного здоров'я особистості після травматичних подій є надзвичайно важливим і актуальним для забезпечення психічного благополуччя індивідів та стабільності суспільства загалом.

Мета дослідження полягає в комплексному і всебічному дослідженні соціально-психологічних умов та ресурсів відновлення психологічного здоров'я особистості після травматичних подій. Зважаючи на поставлену мету, варто виконати наступні **завдання**, а саме:

- дослідити категорійно-понятійне поле піднятої проблематики;

- виявити фактори, які впливають на відновлення психологічного здоров'я особистості після травматичних подій;
- описати сутнісний зміст професійної допомоги та саморегуляції особи після травматичних подій;
- розробити методичні рекомендації щодо відновлення психологічного здоров'я особистості, яка пережила травматичні події.

Об'єктом дослідження є психологічне здоров'я особистості.

Предметом дослідження виступають соціально-психологічні умови та ресурси відновлення психологічного здоров'я особистості після травматичних подій.

Методи дослідження: аналіз (теоретичний, методологічний, порівняльний, критичний) предметного змісту різних інформаційних джерел з піднятої проблематики; теоретичний синтез різних підходів, принципів та чинників, які впливають на відновлення психологічного здоров'я особистості після травматичних подій, методи індукції та дедукції; методи порівняння, класифікації та теоретичного узагальнення.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що на основі результатів проведеного наукового дослідження виявлені соціально-психологічні умови та ресурси відновлення психологічного здоров'я особистості після травматичних подій, а також сформульовано методичні рекомендації щодо відновлення психологічного здоров'я особистості після травматичних подій. Отримані у процесі дослідження результати можуть бути використані зацікавленими особами задля майбутньої ефективної професійної діяльності. Основні результати дослідження висвітлені в однойменній публікації.

Структура випускної кваліфікаційної роботи. Випускна освітньо-кваліфікаційна (бакалаврська) робота складається з вступу, трьох розділів, висновків за розділами, висновків та пропозицій, списку використаних джерел з 35 найменувань, Загальний обсяг роботи становить 50 сторінок, основний зміст викладено на 36 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІСЛЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

1.1. Дослідження категорійно-понятійного поля піднятої проблематики

Український народ проживає сьогодні складний етап, який пов'язаний із вторгненням та агресією російської армії, загрозою щодо суверенітету і територіальної цілісності нашої країни. В умовах воєнного стану громадяни відчують на собі наслідки подій, які були для них травматичними. Це ті неочікувані ситуації, в яких людина є учасником або свідком події, під час якої вона вважає, що є реальна небезпека для її життя, здоров'я, а також для життя і здоров'я близької їй людини.

Така подія має руйнує звичний спосіб існування, має чіткий початок та закінчення. Кримінальні злочини, насильство, розбій, вибухи, обстріли, контузії, фізичне травмування; важкі медичні процедури, загибель чи смерть близьких людей, побратимів, мирного населення, факти смерті, поранень і людських страждань, суїциди і вбивства, стихійні надзвичайні явища, дорожньо-транспортні пригоди, руйнування й обвали – все це є травматичними подіями для людини [1,5].

Переживання супроводжують нас впродовж всього життєвого циклу. Існує низка наукових досліджень, авторами яких розглядався окреслений аспект психології, а саме: Ф. Василюком, Х.Г. Гадамером, Е. Гуссерль, Р. Мейем, С. Рубінштейном та ін. Досвід подолання психотравми виокремлено у працях вітчизняних вчених – О.Гірченко, О. Романчука, А. Маслюка, Т. Титаренко, В. Климчука, Л.Царенко та ін.

Як зазначає Л.Царенко, травмуюча подія є руйнівною, раптовою, непередбаченою, пов'язаною із фактом або загрозою смерті, з привнесенням

нової інформації, яку людині потрібно усвідомити і інтегрувати у свій досвід [5, с.158]. Травматична подія, її сприйняття особистістю, має суб'єктивний характер. Також не кожна подія, яка є травматичною для психіки, призведе до травми, а також вона по-різному впливає на кожного. У однієї людини травматична подія може призвести до травматичного стресу, для інших – психотравми, гострої (шокової) травми, хронічної травми і кризи.

Чи стане подія травматичною для людини, залежить від зовнішніх та внутрішніх умов. Зовнішніми є її інтенсивність, тривалість, сила впливу. Внутрішніми факторами є опорність і міцність психіки, резильєнтність, ресурсність особистості [2,3,4,7].

Дослідження соціально-психологічних умов та ресурсів відновлення особистості після травматичних подій надзвичайно актуальна у наш час. Руйнівна сила таких подій залежить і від їхньої індивідуальної значущості для людини. Багато хто переживає відчуття жаху, безпорадності, втрату безпеки і контролю. З метою відновлення особистості після травматичних подій психологи використовують соціально–психологічні технології відновлення фізичного та психологічного здоров'я.

Психотравмуюча подія – це ситуація, яка ставить під загрозу життя та здоров'я людини, і часто супроводжується почуттям безсилля або сильного страху. Події, що провокують психологічну травму, можуть включати природні катастрофи, аварії, насильницькі дії, воєнні дії або особисті трагедії. Людина, яка переживає психотравму, часто відчуває шок і дезорієнтацію, має певні складнощі із сприйняттям реальності того, що сталося. Психотравмуючі події часто залишають по собі глибокі емоційні та психологічні сліди, які можуть призвести до розвитку різних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [7, с. 89]. Постраждалі час від часу переживати спогади та кошмари, які знову і знову нагадують про травму. Вони можуть уникати місць, людей або ситуацій, які нагадують про подію, і часто відчувають емоційне оніміння. Важливо розуміти, що реакції

на психотравму є індивідуальними. Деякі люди можуть швидко оговтатися, в той час як інші потребують тривалої підтримки та лікування.

Психологічна травма – це глибоко особиста реакція на певну подію, зазвичай трагічну або дуже важливу для людини, яка призводить до надмірного психологічного стресу і подальших негативних переживань. Ці переживання неможливо подолати самотійно, оскільки вони викликають стійкі зміни у психічному стані та поведінці[18].

Визначення терміну «психологічна травма» часто розглядають поруч із визначенням поняття «стрес» (від англійського stress – «напруга», «тиск»). Важливо зазначити, що будь-яка життєва ситуація може викликати стрес, але не кожна з них є критичною для індивіда. Незважаючи на схожість визначень, переживання стресу та психологічної травми відрізняються. Згідно із сучасними дослідженнями стресу, варто відзначити, що він перетворюється на психологічну травму тоді, коли наслідком дії стресора стає порушення психічної сфери людини, подібно до фізичних порушень, що проявляється у соматичних процесах. У такому випадку стресором стає травматична подія.

Травматична подія є несподіваною та часто насильницькою ситуацією, яка може призвести до психічної або до фізичної травми людини. Ці події можуть включати надзвичайні обставини, зокрема природні або техногенні катастрофи, акти тероризму, війни, насильство, сексуальну агресію, дорожньо-транспортні пригоди та інші подібні ситуації. Травматична подія може становити загрозу для життя, здоров'я або психічного стану особи, а також для її близьких.

Варто наголосити на тому, що травматична подія може виникати як одноразово, так і повторно, і разом з тим, може значно впливати на якість життя людини як фізично, так і психологічно. Наприклад, людина, що пережила терористичну атаку, може зіштовхнутися з різними психологічними проблемами, такими як тривога, паніка, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші. Реакція на травматичну

подію може відрізнятись в залежності від індивідуального сприйняття та реакції на подію. Тому важливо розуміти, що наслідки травматичної події можуть бути різними за своєю інтенсивністю та тривалістю [9, с. 22].

Сучасна психологія розглядає психологічну травму як стан і як ситуацію (наприклад, важка або надзвичайна). Для позначення психотравми як стану використовуються такі синоніми: емоційний травматичний стрес, емоційна травма. Це означає переживання невідповідності між загрозливими факторами ситуації та індивідуальними можливостями їх подолання, що супроводжується інтенсивним страхом, гострим відчуттям безпорадності та втратою контролю, когнітивними змінами та змінами у способах регуляції афектів. Іноді такий стан призводить до тривалих фізичних, психічних та особистісних розладів [6, с. 40].

Важливо зауважити, що реакція на травматичну подію може проявитись різними рівнями інтенсивності, а для відновлення психічного стану може знадобитись час та професійна психологічна допомога. Так, стрес становить собою фізіологічну та психологічну реакцію організму на небезпеку або загрозу. Психологічна травматизація особистості може бути причиною стресу та його наслідків. Інформація, яка передається вербально або невербально, може спричинити психологічну травму, і як наслідок, вплинути на фізичне, емоційне та психічне здоров'я людини. Ця інформація може викликати гострий стрес з вираженими емоційними переживаннями, які з часом можуть пом'якшуватись або зникати. Однак постійний вплив негативної інформації рано чи пізно призводить до накопичення слабких негативних стимулів, які здатні викликати серйозні психічні травми, що призводять до психосоматичних захворювань, розвитку невротичних станів, неврозу, хронічного стресу тощо.

Стрес внаслідок психологічної травматизації може призвести до різноманітних негативних наслідків для людини. Деякі з них включають фізичні, соціальні та поведінкові зміни. Наприклад, може виникнути головний біль, м'язова напруга, зниження соціальної активності та інтересу

до повсякденних справ тощо. Переживання стресу – це звичайне явище, яке важко і болісно усвідомити. Коли трапляються несподівані, приголомшливі події, емоції виходять за межі звичного реагування, а відчуття безпорадності заповнює усвідомлення [12, с. 81].

Серед факторів, які підсилюють вплив стресу, вчені вказують на сприйняття подій як на екстремально несправедливі, відчуття неможливості або безсилля у протистоянні ситуації, бездіяльність у реагуванні, фізичне виснаження, попередні непережиті травми, а також відсутність підтримки і недостатньо якісна психологічна допомога. Серед факторів, які зменшують вплив травматичного стресу, можна відзначити сприйняття подій як необхідних та неминучих, активну поведінкову відповідальність, наявність позитивного досвіду вирішення складних життєвих ситуацій у минулому, фізичне благополуччя і підтримку з боку близького соціального середовища.

Тривога, що виникає в результаті психологічної травматизації, може стати значною перешкодою у повсякденному житті особистості. Цей стан може впливати на різні сфери життя людини. Перш за все, вона може спричинити збільшення загального рівня стресу та напруги, що негативно позначається на фізичному і психічному здоров'ї людини. Відчуття тривоги може також призвести до порушень сну та відновлення організму, що також має негативний вплив на загальний стан організму. Тривога може викликати втому та виснаженість, що додається до вже наявного емоційного дискомфорту. Окрім того, тривожний стан може вплинути на здатність концентруватися та приймати рішення, впливати на успішність в навчанні та роботі.

Варто наголосити на тому, що тривога може призвести до відчуття самотності та відчуженості від інших. Це ускладнює встановлення та підтримку близьких стосунків. Постійний стан тривоги може викликати зниження самооцінки та відчуття безпорадності в процесі здійснення контролю емоцій. Фізичні прояви, які додаються до загальної напруги, зокрема підвищене серцебиття та потовиділення, також є наслідком

тривожного стану, викликаного ПТСР. У такому стані людина може відчувати себе менш зацікавленою в звичних заняттях та розвагах. Зниження рівня тривоги може сприяти поліпшенню загального самопочуття та психологічного благополуччя. Однією з ефективних стратегій подолання тривоги є заняття релаксацією та медитацією, які допомагають знизити рівень напруження.

Депресія також є можливим наслідком психологічної травматизації особистості. Цей психічний стан характеризується відчуттям безнадійності, втратою інтересу до життя та песимістичними думками. Травматичні події з дитинства, такі як фізичне насильство або відсутність підтримки з боку батьків, можуть збільшити ризик розвитку депресії у подальшому житті. Депресія може проявлятися на різних рівнях, включаючи фізіологічні, поведінкові та мислинні аспекти. Окрім того, депресія виникає внаслідок складної взаємодії фізіологічних та психологічних чинників, які супроводжуються порушенням роботи нейротрансмітерів, гормонів та інших біохімічних процесів в організмі людини [19, с. 124].

ПТСР є ще одним можливим наслідком психологічної травматизації. Це стан, що розвивається після досвіду травматичної події, характеризується високою тривожністю, підвищеною емоційною збудливістю та постійним відчуттям загрози. У дітей та підлітків поширеність ПТСР може сягати від 3 до 7 відсотків за звичайних умов та від 10 до 90 відсотків у ситуаціях, коли дитина опинилася під впливом зовнішніх негативних чинників. Основні симптоми ПТСР включають повторне переживання травматичної події, уникання нагадування про неї та підвищене збудження. Ці симптоми можуть значно впливати на всі аспекти життя людини, включаючи соціальну, робочу та особистісну сфери.

Згідно з висновками дослідження отриманого від психіатра Марді Горовіца, травма- це приголомшливий досвід. У намаганні зрозуміти, що сталося, мозок людини постійно повертається до травматичних подій, щоб впоратися з важкими переживаннями або хоча б усвідомити їх. Це працює за

звичайних стресових ситуацій, але через високий рівень дистресу, пов'язаного зі спогадами про серйозніші травми, думки та почуття зазвичай відштовхуються, щоб захистити себе. Пам'ять про ці події залишається фрагментованою та не цілісною. Тому особа дистанціюється та уникає нагадувань про травматичні обставини. Базова потреба в цьому випадку стимулює постійний рух назад і вперед: від нав'язливих думок і почуттів про травму до заціпеніння під час флешбеків. Спогадам про минулі травми та емоційні наслідки властиво накопичуватися. Непередбачувані події можуть призводити до серйозніших проблем або зробити людину більш вразливою [26, с. 149].

У когнітивно-поведінковій моделі психотерапії травматичний досвід минулого відокремлюється від ключових подій, що викликають найбільший дистрес саме в даний момент. Такі тригери можуть бути пов'язані з минулим досвідом або бути абсолютно відокремленими від нього, що значно ускладнює розуміння тривожності людини при звичних обставинах. Чим масштабнішою, несподіваною або сенсаційною здається інтерпретація нещасних випадків, техногенних аварій, стихійних лих або інших обставин, тим більша ймовірність, що підсвідомість створить логічний зв'язок між подією та наслідками. З одного боку, це допомагає людям краще зрозуміти небезпеку. З іншого, це призводить до помилкового упередження, що всі потребують однакової допомоги після травматичних подій.

Колективний досвід травми може бути менш травматичним, ніж індивідуальний, особливо якщо вона викликана навмисно іншими людьми. Звернення за психосоціальною підтримкою може полегшити процес та допомогти знайти ресурси для повноцінного відновлення організму. Зміни у психічному стані потерпілих від травматичних подій залежать від їхнього попереднього досвіду, доступності підтримки та реакції навколишнього світу. Більшість таких реакцій, зокрема фізіологічні прояви, зміни настрою та поведінки під час самої події, є природною реакцією на стресові умови. Події, що вражають несподівано своєю масштабністю та екстремальністю, часто

спонукають особистість до рефлекторних реакцій, які переважно відбуваються на нижніх рівнях головного мозку і поза свідомістю. Ці реакції зазвичай можна умовно розділити на «Бий (Атакуй)», «Втікай» та «Завмири» [23]. Природні ресурси, спрямовані на виживання, можуть проявлятися через збентеження, фізичне або емоційне збудження, тривогу, виснаження, смуток, заціпеніння, дисоціацію, зниження реакції на зовнішні подразники та приглушення емоцій. Більшість цих реакцій вважаються соціально прийнятними, оскільки вони діагностуються у багатьох постраждалих. Однак такі реакції значно відрізняються в залежності від соціокультурного контексту та індивідуального досвіду. Емоційні реакції під час травматичних подій часто супроводжуються гнівом, страхом, смутком і почуттям сорому, але їхні прояви можуть змінюватися в залежності від реакції зовнішнього світу на них. Визначені реакції важливі, оскільки вони здатні мобілізувати ресурси для протидії негативним наслідкам травми. Соматизація травматичного досвіду може стати захисним механізмом психіки, що свідчить про зосередженість на тілесних симптомах або проблемах сприйняття фізіологічних аспектів емоцій.

Флешбек - це повторне переживання минулої травматичної події зараз, асоційоване з тригером, що спонукає нагадування про травму. Дисоціація також може виникати внаслідок травматичного досвіду, проявляючись у розриві зв'язку між різними аспектами особистості. Нейробіологічно, патогенез травматичного досвіду розглядається як дисрегуляція зв'язків між різними областями мозку. Полегшення від травматичного досвіду зазвичай спостерігається протягом трьох місяців після події, однак в кожному конкретному випадку цей термін різниться. Якщо проблеми тривають понад місяць, може розвинутися посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [21, с. 15].

Травматичний досвід впливає на обробку інформації, оскільки постраждалий перенаправляє свою увагу на безпосередню загрозу та переживає високий рівень емоційної вразливості. Це пояснює виникнення

інтрузивних спогадів та флешбеків, які майже завжди спричинені зовнішніми або внутрішніми сигналами, пов'язаними з травматичною подією, такими як звук транспорту або конкретний емоційний стан. Ці спогади містять інформацію, обробка якої була менш усвідомленою під час самої травматичної події, і зазвичай фокусуються на перцептивних елементах, таких як звуки або образи [27, с. 91].

Отже, дослідження відновлення психологічного здоров'я після травматичних подій має важливе теоретичне та методологічне значення. Перш за все, воно дозволяє краще зрозуміти природу психічної травми та механізми, які лежать в основі процесів відновлення. Вивчення цього питання допомагає розкрити складні взаємозв'язки між фізіологічними, психологічними та соціокультурними аспектами процесу відновлення. Розуміння факторів, які сприяють або гальмують відновлення, може стати основою для розробки ефективних програм психосоціальної підтримки. Важливо враховувати індивідуальні особливості кожної людини та контекст, в якому відбувається процес відновлення. Необхідно враховувати не лише психологічні, а й соціокультурні чинники, які впливають на цей процес. Вивчення відновлення психічного здоров'я є важливою складовою психологічної науки та практики. Засвоєння методів та підходів дослідження цієї проблеми сприяє розвитку наукових знань та практичних навичок в галузі психології.

Висновки до розділу 1

Відновлення психологічного здоров'я після травматичних подій ґрунтуються на комплексному аналізі впливу цих подій на психологічний стан особистості. Травматичні події можуть значно впливати на психологічне здоров'я, руйнуючи звичні механізми адаптації та спричиняючи ряд психологічних викликів. Особливу увагу варто звернути на вивчення

психологічних механізмів, які викликають реакції на травму та сприяють або перешкоджають відновленню психічного здоров'я. Наявність адекватних стратегій копінгу може впливати на швидкість та ефективність відновлення психологічного стану після травми. Крім того, важливо досліджувати роль підтримки від родини, друзів та спільноти у процесі відновлення психічного здоров'я. Переслідуючи ціль сприяти відновленню, важливо розуміти, що психологічне здоров'я після травматичних подій є складним процесом, який може потребувати індивідуального підходу до кожної особистості. Зрозуміння впливу травматичних подій на психічний стан може допомогти розробити ефективні методи діагностики та психологічної підтримки для тих, хто стикається з такими викликами. Важливо також враховувати індивідуальні особливості кожної особистості, оскільки реакція на травму може значно варіювати залежно від таких факторів, як особистісні риси, попередні досвіди та рівень ресурсів для копінгу. Узагальнення результатів досліджень про відновлення психологічного здоров'я може сприяти розробці більш ефективних інтервенційних стратегій для тих, хто стикається з післятравматичними викликами. Такий підхід спрямований на покращення якості життя та психологічного благополуччя постраждалих осіб, сприяючи їхньому інтегрованому відновленню в суспільство.

РОЗДІЛ 2. ФАКТОРИ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІСЛЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

2.1.Професійна допомога при посттравматичному стресовому розладі особистості

Посттравматичний стресовий розлад – це психічний стан, який можна й треба лікувати. Зазвичай він виникає після надмірного переживання або коли особа стала свідком травматичних подій. Основні симптоми ПТСР включають підвищену пильність без видимих причин, панічні реакції та тремтіння через різкі звуки, тривожність, депресивні настрої, вибухову реакцію, почуття провини, агресію та напади гніву, думки про самогубство, а також проблеми з пам'яттю та зосередженням уваги. Люди з ПТСР іноді віддаляються від сім'ї та друзів. Вони соромляться, не бажають обтяжувати інших своїми проблемами або вважають, що інші не зможуть зрозуміти їхні переживання. Хоча важливо поважати особисті межі близької людини, вчасна і належна підтримка та комфорт можуть допомогти їй подолати почуття безпорадності, горя та відчаю. Насправді особиста підтримка з боку близьких є одним із ключових факторів відновлення і повернення до нормального життя.

Важливо розуміти, що зв'язок із травмою може мати більш широкий спектр проявів, ніж лише реакція на стрес чи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Хоча ПТСР є яскравим виявом наслідків травми, він не є єдиним і може спостерігатися лише у до 20% випадків. Травматичний досвід проявляється у багатьох формах, таких як мікро- та макротравми, адикції (як хімічні, так і нехімічні), дисоціації, тривозі, депресії, паніці, розладах поведінки та харчування, розладах особистості, військовому травматичному синдромі (БАР) та колективній травмі (КТ).

Особливо важливою є роль кваліфікованого спеціаліста у виявленні та лікуванні наслідків травми. Наприклад, можуть виникати хронічні больові

розлади з низькою ефективністю анагетиків та протизапальних препаратів, проблеми з серцево-судинною системою з обмеженим обсягом доказів та зв'язком з параклінічними даними, загострення хронічних соматичних захворювань будь-якого патогенезу, чутливість до інфекційних захворювань, функціональні розлади сечо-статевої системи та сексуальні дисфункції, а також психосоматичні розлади.

Фахівецьвдіграє важливу роль у розпізнаванні та лікуванні цих наслідків травми, оскільки може надати комплексну медичну допомогу, спрямовану на полегшення страждань та покращення якості життя постраждалих. Його робота полягає в інтеграції медичної та психологічної підтримки, сприяючи фізичному та емоційному зціленню осіб, які стикаються з наслідками травматичного досвіду[13].

Потреба в професійній психологічній допомозі для відновлення психологічного здоров'я після травматичних подій є критично важливою. Психологічна травма може надмірно вплинути на людину, залишаючи глибокий слід у її психіці та продовжувати негативно впливати на повсякденне життя. Варто наголосити на тому, що посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – один із найбільш поширених наслідків травматичних подій. Без належної підтримки симптоми ПТСР можуть тривати роками, заважаючи нормальній соціальній адаптації та професійній діяльності [10].

Професійна психологічна допомога є ефективним засобом для подолання наслідків травматичних подій. Психологи та психотерапевти мають необхідні знання та інструменти для роботи з такими пацієнтами, допомагаючи їм усвідомити та подолативласні переживання. Психотерапія містить різні методи, зокрема когнітивно-поведінкову терапію, експозиційну терапію, різноманітні методи релаксації та інші популярні техніки, спрямовані на зменшення симптомів ПТСР і поліпшення загального психологічного стану людини.

Своєчасне звернення за психологічною допомогою може значно покращити результати лікування. Важливо, щоб люди, які пережили травматичні події, не залишалися наодинці зі своїми проблемами, могли вільно говорити про такі проблеми, свої відчуття і переживання. Лише зважаючи на ці процеси психолог допоможе не тільки зрозуміти їх, але й знайти ефективні способи їх подолання [5, с. 49]. Окрім індивідуальної терапії, важливим інструментом у роботі з постраждалими від травматичних подій є групова терапія. Групи підтримки дозволяють учасникам ділитися своїми історіями та переживаннями з іншими людьми, які пройшли через подібні ситуації. Це створює відчуття спільності та підтримки, яке надзвичайно корисне в процесі відновлення.

Психологічна допомога надважлива для дітей, які пережили травматичні події. Дитяча психіка ще до кінця не сформована, а відтак є досить вразливою. Саме тому травматичний досвід може мати тривалі наслідки для їхнього розвитку та емоційного стану. Психологи, які працюють з дітьми, можуть допомогти малюкам і підліткам зрозуміти свої почуття та знайти безпечні способи для вираження емоцій, а відтак, подолати посттравматичні стресові розлади. Необхідно зазначити, що психологічна допомога є лише одним з елементів комплексного підходу до відновлення після травматичних подій. Важливу роль відіграють також підтримка сім'ї та близьких, соціальні служби, реабілітаційні програми та інші ресурси, які допомагають людині повернутися до нормального життя [11].

Дослідник ментального здоров'я, психолог Ілля Бачурін зазначає, що під час надання допомоги ПТСР варто утримуватися від знецінення почуттів постраждалих. Важливо зрозуміти, що ПТСР – це захворювання, яке потребує подолання певних етапів. Якщо постраждала людина звернулася до психолога, це є позитивним кроком, і корисно, якщо психолог паралельно працює з членами сім'ї, щоб допомогти підтримати людину в процесі одужання і знайти ефективні способи допомоги у її ситуації. Рекомендується уникати речей, які можуть викликати флешбеки. Наприклад, не слід вмикати

іграшки або рінгтони, які за звуком нагадують травматичні події, постріли або звук затвора зброї. Не варто змушувати людину говорити. Для осіб із посттравматичним стресовим розладом може бути дуже важко ділитися своїм травматичним досвідом. Для деяких це може навіть погіршити самопочуття. Краще дати їм зрозуміти, що вони завжди може висловити свої почуття, коли буде готова до цього.

Психолог говорить, що корисно виконувати разом звичайні буденні справи, обираючи такі заняття, які не пов'язані з ПТСР або травматичним досвідом, і можуть допомогти відволіктися. Заохочення до пошуку нових друзів, зайняття хобі, яке приносить задоволення, участь у ритмічних вправах, таких як ходьба, біг чи плавання, можуть значно полегшити стан постраждалого. Необхідно набратися терпіння. Відновлення – це процес, який вимагає часу і часто супроводжується невдачами. Головне – постійно підтримувати близьку людину. Окрім того, прагнучи допомогти, корисно ознайомитися з доступною інформацією про ПТСР. Чим більше люди знають про симптоми, наслідки та варіанти лікування, тим краще вони підготовлені для допомоги постраждалим. Не варто припиняти розмову. Коли людина наважиться говорити, може статися так, що вона захоче обговорювати травматичну подію знову і знову. Це частина процесу загоєння травми, тому варто уникати спокуси сказати: «Припини повторювати минуле і рухайся далі». Замість цього, краще запропонувати обговорювати це стільки разів, скільки потрібно. Говорити про майбутнє і будувати плани також важливо. Це може допомогти протистояти поширеному переконанню людей із посттравматичним стресовим розладом, що їхнє майбутнє приречене [1].

Отже, професійна психологічна допомога в процесі подолання ПТСР є надзвичайно важливою для відновлення психологічного здоров'я після травматичних подій. Своєчасне звернення за допомогою, відкритість до розмови про свої переживання та підтримка з боку близьких можуть значно покращити процес одужання та сприяти поверненню до нормального життя. Зусилля спрямовані на подолання стигматизації психологічної допомоги, а

також розвиток ефективних програм підтримки є необхідними для забезпечення психологічного благополуччя населення.

2.2 Саморегуляція і ресурсність у відновленні психологічного здоров'я особистості після травматичних подій

Процес самоусвідомлення та саморегуляції психологічного здоров'я в психології визначається як емоційна компетентність і містить у собі дві складові:

- особиста компетентність (керування собою), а саме: розуміння себе, саморегуляція й мотивація;

- соціальна компетентність (полягає у вмінні встановлювати взаємини), охоплює емпатію та соціальні навички особистості [22, с. 50].

Саморегуляція — це процес, в якому суб'єкт свідомо впливає на власну психіку для досягнення певних змін у її характеристиках у відповідності з потребами та очікуваннями. Цей процес ґрунтується на закономірностях психічного функціонування та психологічних ефектів, які виникають в результаті цього впливу. Серед таких ефектів можна виокремити активуючий вплив мотиваційної сфери та психічні образи, що виникають у свідомості. Також важливо враховувати функціональну цілісність когнітивних процесів та зв'язок між емоційно-вольовою сферою і тілесним досвідом. Початок процесу саморегуляції зазвичай пов'язаний з усвідомленням власних протиріч у мотиваційній сфері, які є рушійною силою для зміни певних аспектів особистості. Для ефективної саморегуляції можуть використовуватися різноманітні прийоми, такі як рефлексія, уява, нейролінгвістичне програмування тощо. Важливою складовою процесу є здатність розпізнавати власні емоції та думки і відчувати їх.

Саморегуляція є важливим інструментом для досягнення особистісного розвитку та покращення якості життя. Вона дозволяє суб'єкту керувати своїми реакціями на стресові ситуації та забезпечує психологічний комфорт у різних життєвих обставинах. Завдяки саморегуляції людина може краще адаптуватися до змін у власному житті та досягти поставлених цілей. Вона також допомагає вирішувати конфліктні ситуації та змінювати негативні звички або елементи поведінки. Використання ефективних методів саморегуляції здатне покращити якість міжособистісних відносин та сприяти загальному самопочуттю[17].

Психічна саморегуляція, або аутотренінг, сприяє заспокоєнню, відновленню та активізації психофізіологічних реакцій. Природні методи саморегуляції, такі як сон, харчування, спілкування з природою, масаж, танці тощо, можуть бути ефективними, але не завжди доступними методами. Своєчасна саморегуляція є важливою ознакою психогігієнічної діяльності, оскільки допомагає уникнути надмірного напруження та відновити емоційний стан. Вона також допомагає зберегти енергію та контролювати емоційні реакції. Природні методи саморегуляції, такі як посмішка, позитивне мислення, спостереження за природою, сприяють психічному благополуччю та емоційній стабільності. Вони можуть включати такі дії, як дихання свіжого повітря та спостереження за природними явищами.

Саморегуляція дозволяє ефективно керувати власним станом та забезпечує психічний комфорт у різних життєвих ситуаціях. Вона є важливим елементом збереження психічного здоров'я та підтримки психологічної стійкості. Разом з тим, саморегуляція може використовуватися як засіб управління стресом та підвищення загального рівня життєвого задоволення. Вона також сприяє покращенню концентрації уваги та продуктивності.

Загальний пройом саморегуляції психічного стану має на меті подолати наслідки травматичної події з мінімальною шкодою для організму. Оцінка ступеня власної розслабленості не завжди є простим завданням, оскільки

деякі особи можуть неправильно сприймати свій стан розслабленості. Деякі можуть звикнути до практично постійного напруження, не помічаючи його наслідків. В кінцевому результаті це призводить до нервових зривів або неврозоподібних станів. Наразі в Україні триває війна. Участь у бойових діях суттєво впливає на психічний стан людини, порушуючи звичайний ритм її свідомості та психологічної стійкості. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), відомий як реакція на стрес, що виникає після травмуючої події, не негайно, а у віддаленому часі після виходу особи зі стану надмірного стресу. Типовий латентний період, притаманний розвитку ПТСР, триває від 2 до 6 місяців після переживання психологічної травми [8, с. 47].

Самопізнання або самоусвідомлення травматичних подій є важливим процесом, який допомагає особі зрозуміти та прийняти свої власні переживання. Це складний шлях, який містить певні кроки. Спочатку важливо визнати, що певні події чи послідовності подій були дійсно травматичними. Людина повинна чітко визначити, що саме викликало стрес та емоційний біль. Далі настає етап емоційного розуміння. Після того, як травма визнана, важливо розуміти, як саме ця подія вплинула на емоційний стан. Це включає відчуття страху, болю, гніву, вини, сорому тощо. Важливо дати собі право відчувати ці емоції, не засуджуючи себе за них [3, с. 69].

Після цього настає етап розуміння наслідків травматичних подій. Людина повинна зрозуміти, як саме ця подія вплинула на різні аспекти її життя, зокрема на поведінку, відчуття безпеки, взаємини з іншими людьми. Сюди варто віднести визначення симптомів, таких як тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад тощо. Окрім того, важливо порівняти травматичну подію з іншими життєвими подіями. Це допоможе побачити травму в контексті загального життєвого досвіду та зрозуміти, як вона вплинула на самооцінку, переконання та майбутні плани особистості.

Після цього настає етап рефлексії і роздумів. Людина може проводити глибокий аналіз своїх переживань та роздумувати про те, як саме травматична подія вплинула на її життя. Не рідко в таких ситуаціях

починають вести щоденник, розмовляти з близькими або консультуватися з фахівцями в галузі психології. Прийняття та інтеграція досвіду — наступний крок. Це означає прийняття того, що цей досвід став невід’ємною частиною життя, і здатність жити з ним, не дозволяючи йому визначати весь подальший шлях. Це може містити засвоєння нових методів саморегуляції та подолання труднощів. Пошук сенсу — це також важливий етап. Людина на цьому етапі намагається знайти сенс у травмі. Цей факт може сприяти зціленню. До етапу «пошук сенсу» можна віднести переосмислення життєвих цінностей, пріоритетів та цілей [4, с. 96].

Активне відновлення — це участь у власному зціленні. Це може бути терапія, участь у групах, заняття з хобі, які приносять задоволення, фізична активність та інші корисні справи. Особистісний розвиток допомагає стати більш стійким до подібних стресових ситуацій у майбутньому. Це включає розвиток навичок подолання, підвищення самооцінки та зміцнення соціальної підтримки.

Варто наголосити на тому, що деякі люди знаходять підтримку у поширенні свого досвіду з іншими. Це може бути через участь у волонтерських організаціях, написання статей або книг, проведення семінарів тощо. Самоусвідомлення травматичних подій — це тривалий і не завжди простий процес, проте він необхідний для відновлення психологічного здоров’я та покращення якості життя [2].

Сучасні зміни в Україні, зумовлені воєнним станом, викликають фізичні й психологічні травми учасників бойових дій, які в подальшому зазнають складнощі у процесі адаптації до мирного життя. Це створює необхідність у пошуку ефективних методів реабілітації та адаптації військовослужбовців, що пережили подібні конфлікти.

ПТСР є складною реакцією на стрес, яка може призвести до різних психічних та поведінкових порушень. Вона включає такі симптоми, як порушення сну, нав’язливі спогади, уникнення негативних стимулів, підвищена пильність та надмірна реакція на подразники. Учасники бойових

дій можуть страждати від різних психологічних та поведінкових проблем, таких як депресія, тривога, імпульсивна поведінка та зловживання алкоголем. Ці проблеми можуть впливати на їхнє соціальне життя, сімейні відносини та здатність до працевлаштування. Посттравматичний стресовий розлад виникає зі складної взаємодії різних факторів, включаючи характер стресу, індивідуальні особливості особистості та підтримку з боку оточуючих. Психосоціальний підхід до реабілітації враховує роль соціальних чинників у процесі адаптації та реабілітації військових ветеранів, включаючи фінансове становище, соціальну підтримку та доступ до програм психологічної реабілітації.

Висновки до розділу 2

Самоусвідомлення та саморегуляція є ключовими елементами, які впливають на відновлення психологічного здоров'я після травматичних подій. Ці процеси дозволяють особі розпізнати, зрозуміти та прийняти свій досвід, а також ефективно керувати своїми емоціями та реакціями на стресові події. Потреба в професійній психологічній допомозі також є надзвичайно важливою для відновлення психологічного стану людини, яка опинилася в складних життєвих обставинах, пов'язаних із ПТСР. Пошук допомоги у кваліфікованих фахівців забезпечує необхідну підтримку, поради та методи лікування, що сприяють швидшому та ефективнішому зціленню. Загалом, ефективне відновлення психологічного здоров'я після травматичних подій потребує поєднання самоусвідомлення та саморегуляції з професійною психологічною допомогою. Ці два аспекти доповнюють один одного, створюючи позитивні умови для зцілення та покращення якості життя після травматичного досвіду.

РОЗДІЛ 3

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

3.1. Методичні рекомендації щодо відновлення психологічного здоров'я особистості після травматичних подій

В умовах сучасного суспільства, де зростає кількість травматичних подій, що негативно впливають на психіку людей, питання відновлення психологічного здоров'я особистості набуває особливої актуальності. Травматичні події можуть призводити до серйозних психічних розладів, включаючи:

- посттравматичний стресовий розлад (ПТСР);
- гостру реакцію на стрес;
- гострий стресовий розлад ПТСР;
- хронічний відстрочений ПТСР.

Кожен із цих негативних проявів значно шкодить здоров'ю людини, руйнує захисні властивості організму і негативно впливає на самопочуття.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є серйозним психічним станом, що розвивається у людей після пережиття надзвичайно травматичних подій, таких як військові дії, природні катастрофи або насильницькі дії. ПТСР характеризується повторними переживаннями травми у вигляді нав'язливих спогадів, нічних кошмарів або флешбеків. Люди з ПТСР часто уникають ситуацій, які нагадують їм про травму. Це значно обмежує їхнє соціальне та професійне життя. Цей розлад часто супроводжується підвищеною тривожністю, дратівливістю, проблемами зі сном і складнощами у концентрації уваги. Відсутність своєчасного лікування ПТСР може призвести до хронічних психічних проблем і зниження якості життя [13].

Посттравматичний стресовий розлад значно впливає на життя людини, створюючи негативні наслідки для її психологічного та фізичного здоров'я.

Однак існують методичні рекомендації для відновлення психологічного здоров'я після травматичних подій. Перш за все, важливо звернутися до професійного психотерапевта, який допоможе зрозуміти, переробити та впоратися з травматичним досвідом. Групова терапія є корисною процедурою для відчуття підтримки, співчуття від осіб, які також пережили подібні травматичні ситуації. Вивчення технік саморегуляції, зокрема глибокого дихання та медитація, допомагає знизити тривожність та стрес, пов'язані з ПТСР. Підтримка від близьких людей, а також створення стресостійкого робочого середовища є важливими чинниками на шляху до одужання. Здоровий режим дня з достатнім сном, правильним харчуванням та регулярною фізичною активністю також відіграють важливу роль у відновленні психічного здоров'я.

Гостра реакція на стрес виникає безпосередньо після травматичної події і може тривати від кількох хвилин до кількох днів. Цей стан характеризується відчуттям страху, безпорадності або жаху, що супроводжується фізіологічними симптомами, такими як підвищене серцебиття, потовиділення та тремтіння. Люди, що переживають гостру реакцію на стрес, можуть відчувати дезорієнтацію, складнощі з мисленням та вирішенням проблем. Часто такі симптоми зникають самостійно після короткого періоду, проте у деяких випадках вони можуть переходити у більш тривалі та серйозні розлади. У зв'язку з цим, важливо підтримувати і надавати психологічну допомогу на ранніх етапах для запобігання подальших ускладнень. Важливо звертатися за психологічною підтримкою до професійних фахівців, які допоможуть впоратися зі стресовими реакціями. Техніки релаксації, такі як глибоке дихання та масажі, здатні вплинути на зниження рівня стресу і покращити самопочуття. Важливо отримувати підтримку від близьких, родини та друзів. Надзвичайно ефективним у цьому випадку є фізична активність. Усвідомлення власних реакцій на стрес, включаючи фізіологічні та емоційні елементи, може допомагати знайти ефективні шляхи управління стресом. Планування часу та встановлення

пріоритетів допомагає зменшити відчуття перевантаження і стресу в повсякденному житті.

Гострий стресовий розлад (ГСР) розвивається протягом місяця після пережиття травматичної події і може тривати до чотирьох тижнів. Симптоми ГСР подібні до ПТСР, включаючи нав'язливі спогади, флешбеки, нічні кошмари, а також емоційне та фізичне оніміння. Люди з ГСР можуть відчувати сильний дискомфорт у повсякденному житті, втрату інтересу до звичних справ, які раніше приносили задоволення, і проблеми з міжособистісними стосунками. Без належного лікування ГСР може переростати у хронічний ПТСР. Рання діагностика, включаючи психологічну терапію, є важливою для запобігання подальшому розвитку серйозних психічних розладів.

Гострий стресовий розлад ПТСР є серйозним станом, який потребує професійної медичної та психологічної допомоги. Професійна психотерапія здатна допомогти особі відновити психологічне здоров'я та зміцнити її психічну стійкість. Медикаментозне лікування рекомендують застосовувати для зменшення симптомів тривоги та депресії. Важливо також отримувати підтримку від близьких людей, що може допомогти зменшити відчуття самотності та ізоляції. Використання технік релаксації та саморегуляції допомагає зняти напругу та стрес, пов'язаний з ПТСР [20].

Хронічний відстрочений ПТСР проявляється через шість місяців або більше після травматичної події, іноді навіть через кілька років. Цей тип ПТСР відрізняється від гострого тим, що симптоми можуть тривалий час залишатися прихованими або малопомітними, а потім різко проявитися під впливом стресу чи нагадування про подію. Хронічний ПТСР супроводжується тривалими епізодами тривожності, депресії, проблемами зі сном та соціальною ізоляцією. Постраждалі часто зіштовхуюються з труднощами у роботі та особистому житті, що, в свою чергу, призводить до зниження якості життя. Комплексне лікування, включаючи психотерапію,

медикаментозну терапію та підтримку з боку близьких, є необхідним для успішного подолання симптомів хронічного ПТСР.

Одним з ключових пунктів у боротьбі з хронічним відстроченим ПТСР є звернення до кваліфікованих психотерапевтів або психологів, які спеціалізуються на роботі з травматичними досвідами. Психотерапевтичні методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) може допомогти постраждалим змінити негативні нав'язливі думки і поведінку, а також пережити травматичні події. У деяких випадках може знадобитися призначення медикаментів, таких як антидепресанти або анксиолітики, для зменшення симптомів тривоги та депресії. Взяття участі у спеціалізованих групових терапіях допоможе забезпечити підтримку та співчуття від інших осіб, що також пережили травматичні ситуації. Важливо визначити власні межі та розвивати методи самозахисту, а також підтримувати здоровий спосіб життя, включаючи регулярну фізичну активність та збалансоване харчування. Відновлення після хронічного відстроченого ПТСР - це поступовий процес, який вимагає індивідуального підходу та терпіння [16].

Сучасна психотерапія містить чимало методів психотерапевтичної роботи. Одним із таких є психотерапевтичні методи і техніки у барабанному колі. Цей підхід використовує ритмічні звуки барабанів для створення терапевтичного простору, де учасники можуть виражати свої емоції і відчуття через музику. Така практика сприяє релаксації, зменшенню стресу і підвищенню загального психоемоційного стану. У цьому методі велике значення приділяється музичним вмінням, зокрема здатності утримувати стабільний ритм, вміння грати основні звуки на декількох барабанах та перкусійних інструментах, здатність демонструвати і навчати основним навичкам гри на барабанах, здатність підтримувати стійкий ритм під час музичної гри, здатність поступово збільшувати, сповільнювати, збільшувати і зменшувати гучність музики.

Основні методи та техніки, що застосовуються в барабанному колі, містять ритмічні вправи, імпровізацію, групову динаміку, медитативні та

релаксаційні техніки, емоційну експресію, техніки підкріплення та ритуальні техніки.

Використання ритмічних вправ сприяє розвитку моторики, покращенню координації рухів та збільшенню уваги. Ритмічні патерни допомагають учасникам відчувати ритм та поліпшити слухові навички. Імпровізація може бути вільною або структурованою, сприяючи виразності та розвитку творчості. Групова підтримка через рольові ігри та взаємодію сприяє розвитку соціальних навичок та сприяє співпраці. Медитативні методи з використанням ритмічних патернів сприяють релаксації та зниженню рівня стресу. Техніки емоційної експресії допомагають учасникам виражати та звільнюватися від пригнічених емоцій, сприяючи емоційному очищенню.

Техніки підкріплення та позитивного зворотного зв'язку передбачають надання позитивного зворотного зв'язку під час і після гри, що підвищує самоповагу та впевненість у собі. Групова підтримка створює атмосферу довіри та взаємодопомоги. Ритуальні та символічні техніки використовують символічні дії, такі як завершення певних ритмічних циклів або початок нового ритму, для позначення важливих життєвих змін або переходів. Ритуали завершення сесії допомагають учасникам відчувати завершеність та підведення підсумків.

Отже, метод барабанного кола як психотерапевтична інтервенція охоплює різноманітні методи та техніки, спрямовані на поліпшення фізичного, емоційного та психічного стану учасників. Використовуючи ритм, музику та групові заняття, цей підхід стимулює розвиток творчості, сприяє самовираженню та покращує соціальні навички. Крім того, він ефективно знижує рівень стресу та покращує загальний стан здоров'я, роблячи його цінним інструментом для комплексної психотерапевтичної роботи.

Арттерапія, відома як психотерапія мистецтвом, використовує мистецтво для сприяння позитивним змінам у розвитку особистості. Цей метод можна розглядати як самостійний напрямок у психотерапії або частину

комплексного підходу. Важливою складовою арттерапії є використання різних видів мистецтва, таких як малювання, музика, танець, для вираження емоцій та вирішення психологічних проблем. Ці методи сприяють вільному самовираженню та допомагають розкрити внутрішні конфлікти.

Арттерапія може бути ефективним інструментом для роботи з різними віковими групами та психологічними потребами людей. Її можна застосовувати як самотійно, так і в поєднанні з іншими методами психотерапії для досягнення позитивних результатів у лікуванні та підтримці психічного здоров'я. Сучасна арт-терапія є універсальною та доступною методикою. Вона ґрунтується на ідеї, що внутрішній світ людини може бути виражений у художніх образах, що створюються без докладного розуміння їхнього значення. Ці образи вважаються важливими джерелами інформації про підсвідомі процеси, такі як внутрішні конфлікти, страхи, дитячі спогади та інші.

Арттерапія є ефективним інструментом у боротьбі з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), сприяючи вираженню та обробці емоційних та психічних травм через творчість і виразне мистецтво. Вона надає можливість постраждалим беззмінно висловити свої почуття та думки, навіть якщо вони важко висловлюються словами, сприяючи знеболенню і обробці болючих спогадів [14]. Через використання художніх матеріалів, які можуть включати малювання, скульптуру, колажі, учасники можуть зосередитися на творчому процесі, що допомагає їм відволіктися від негативних думок та відчуттів. Арттерапія також сприяє відновленню відносин з власним тілом, допомагаючи покращити самосприйняття та прийняття себе після травматичного досвіду. Цей метод психотерапії може допомогти покращити регуляцію емоцій та зменшити симптоми ПТСР, такі як тривога, депресія і відчуття відчуженості [25].

Значний вплив у розвиток танцювальної терапії здійснила психоаналітична теорія. Завдяки використанню досягнень танцювальної педагогіки та вивченню різних теорій руху, танцювальна терапія виробила

свій унікальний підхід, відтворюючи і поєднуючи методи різних психотерапевтичних шкіл. Сучасні танцетерапевти, маючи різноманітний досвід, значні ресурси і належну підготовку, користуються універсальною мовою руху, щоб поєднати свою практику танцювальної терапії з різними психологічними концепціями. Таким чином, танцювальна терапія стала своєрідним мета-рівнем, який об'єднує й відтворює концепції та методику різних психотерапевтичних напрямків.

Танцетерапія виявляється дієвим інструментом у лікуванні посттравматичного стресового розладу (ПТСР), пропонуючи можливість фізичного вираження та розробки емоцій через рух та танець. Цей підхід сприяє зниженню рівня стресу та тривожності, покращенню самосприйняття та відновленню відносин з власним тілом після травматичного досвіду. Танцетерапія також допомагає підвищити свідомість про тіло, поліпшити координацію та гнучкість, що може бути особливо корисним для тих, хто пережив травматичні події. Вона також стимулює вивільнення ендорфінів та серотоніну, що може підвищити настрій та забезпечити відчуття емоційного підтримки. Танцетерапія дає можливість виразити непромовлені емоції через тілесний рух та сприяє процесу відновлення після травматичного досвіду. Цей вид терапії може сформувати підґрунтя для соціальної підтримки, адже участь у групових заняттях дозволяє відчути підтримку від інших, хто ділиться подібними досвідами[15].

Вивчення ефективності різноманітних терапевтичних методів дозволить розширити спектр інструментів психотерапевтів для роботи з пацієнтами, сприяючи забезпеченню покращення їх психічного здоров'я та загального здоров'я. Це відкриває нові можливості для впливу інноваційних підходів на практичну діяльність психотерапії та покращення результатів терапії у пацієнтів. Загалом, подальше дослідження ефективності терапевтичних методів та їх вплив на психічне та загальне здоров'я пацієнтів сприятиме постійному вдосконаленню та розвитку сучасної психотерапії.

Висновки до розділу 3

Вивчення ефективності різноманітних терапевтичних методів, зокрема арттерапії та барабанної терапії, виявилось важливим кроком у сучасній психотерапевтичній практиці. Користь від визначених методів значна і сприяє поліпшенню психічного здоров'я та загального стану осіб, зокрема тих, хто має посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) або інші психологічні проблеми.

Арттерапія є ефективною методикою, що сприяє емоційному вираженню та самовираженню творчістю, що може допомогти пацієнтам з ПТСР відновити свій внутрішній стан та знизити рівень стресу. Застосування барабанної терапії, з іншого боку, дозволяє пацієнтам відчувати фізичну взаємодію зі звуком і ритмом, що може сприяти розслабленню, релаксації та зниженню тривожності.

Дослідження підтверджують, що ці методи є досить ефективним доповненнями до стандартних методів психотерапії у лікуванні ПТСР та інших психічних розладів. Розглядаючи ці методи як інноваційні підходи до психотерапії, можна зазначити, що їхня ефективність потребує додаткових досліджень та клінічних випробувань для підтвердження їхньої значущості та отримання результатів.

ВИСНОВКИ І ПРОПОЗИЦІЇ

Проведений аналіз теоретичної та організаційно-методичної площин дослідження соціально-психологічних умов та ресурсів відновлення психологічного здоров'я особистості після травматичних подій, підтвердили актуальність і значущість даної проблеми для теорії та практики психології. Основний зміст дослідження відображено в таких положеннях:

1. Травматична подія, її сприйняття особистістю, має суб'єктивний характер. Також не кожна подія, яка є травматичною для психіки, призведе до травми, а також вона по-різному впливає на кожного. У однієї людини травматична подія може призвести до травматичного стресу, для інших – психотравми, гострої (шокової) травми, хронічної травми і кризи. Психотравмуюча подія – це ситуація, яка ставить під загрозу життя та здоров'я людини, і часто супроводжується почуттям безсилля або сильного страху. Події, що провокують психологічну травму, можуть включати природні катастрофи, аварії, насильницькі дії, воєнні дії або особисті трагедії. Людина, яка переживає психотравму, часто відчуває шок і дезорієнтацію, має певні складнощі із сприйняттям реальності того, що сталося. Психологічна травма може надмірно вплинути на людину, залишаючи глибокий слід у її психіці та продовжувати негативно впливати на подальше життя.

2. Чи стане подія травматичною для людини, залежить від зовнішніх та внутрішніх умов. Зовнішніми є її інтенсивність, тривалість, сила впливу. Внутрішніми факторами є опорність і міцність психіки, резильєнтність, ресурсність особистості.

3. Соціально-психологічними умовами, які сприяють відновленню психологічного здоров'я людини, є: а) професійна психологічна допомога; б) саморегуляція і ресурсність у відновленні психологічного здоров'я особистості після травматичних подій. Необхідно забезпечити доступність та широкий спектр психологічних послуг для тих, хто потребує допомоги. Це

може включати розвиток мережі психологічних центрів та консультаційних пунктів, де постраждала особа матиме можливість отримати необхідну допомогу. Також важливою умовою є саморегуляція особистості, її стресостійкість.

4. Ми розробили методичні рекомендації для відновлення психологічного здоров'я після травматичних подій, Слід пам'ятати, що: а) важливо звернутися до професійного психолога, який допоможе зрозуміти, переробити та впоратися з травматичним досвідом; б) для відчуття підтримки, співчуття від осіб, які також пережили подібні травматичні ситуації, корисною є групова терапія; в) вивчення технік саморегуляції, зокрема глибокого дихання та медитація, допомагає знизити тривожність та стрес; г) підтримка близьких людей, а також створення стресостійкого робочого середовища є важливими чинниками на шляху до відновлення; д) здоровий режим дня з достатнім сном, правильним харчуванням та регулярною фізичною активністю також відіграють важливу роль у відновленні психологічного здоров'я; е) впровадження арттерапії (використання різних видів мистецтва, таких як малювання, музика, танець, для вираження емоцій та вирішення психологічних проблем.

Загалом, подальше дослідження ефективності терапевтичних методів та їх вплив на психічне та загальне здоров'я пацієнтів сприятиме постійному вдосконаленню та розвитку сучасної психотерапії.

ВИКОРИСТАНІ ЛІТЕРАТУРНІ ДЖЕРЕЛА

1. Бачурін І. Чеклисти: 8 кроків, як допомогти близькій людині подолати ПТСР. (назва з екрану). <https://berezhy-sebe.com/yak-dopomohty-liudyni-podolaty-ptsr/> (дата звернення 15.05.2024)
2. Герасименко, Л. О., Скрипніков, А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад. Київ: Медицина, 2023. <https://forpost-center.org/wp-content/uploads/2019/06/stress.pdf> (дата звернення 19.05.2024)
3. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Пер. з англ. О.А. Наконечна, О.В. Шлапак. Львів : Видавництво Старого Лева, 2019. 424 с.
4. Коkun О. М. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
5. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк: РВВ Вежа, 2011. 430 с.
6. Кузьо О. Основи психологічної практики : навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 124 с.
7. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій. Київ: ТОВ «Логос», 2015. 207 с.
8. Луценко О. Л. Втрачена та нова адаптивність: сучасні психологічні особливості, що пов'язані з еволюційним минулим. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2018. 312 с.
9. Левченко К. Б. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту. Київ: Агентство «Україна», 2015. 176 с.

10. Наугольник, Л. Б. Психологія стресу. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. <https://forpost-center.org/wp-content/uploads/2019/06/stress.pdf> (дата звернення 19.05.2024)
11. Нагорна А. Травматичний досвід та перша психологічна допомога. <https://blog.jobs4ukr.com/2023/06/07> (дата звернення 19.05.2024)
12. Найдьонова Л. А Робота з травмами війни. Український досвід. Київ: Золоті ворота, 2018. 170 с.
13. Олег Чабан: Психотравма та її наслідки в загальнотерапевтичній практиці – чому важливо її виявити та вчасно опрацювати? https://www.upma.online/wp-content/uploads/2023/08/01_TRANSKRYPT_Oleg_CHaban_Lektsiya_1_Travma.pdf (дата звернення 15.05.2024)
14. Підтримка ментального здоров'я в час війни (назва з екрана) 2023. <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny> (дата звернення 19.05.2024)
15. Посттравматичний стресовий розлад. URL: <https://kpt-center.com.ua/poslugi/posttravmatichnij-stresovij-rozlad/>(дата звернення 19.05.2024)
16. ПТСР та загострення хронічних хвороб: як війна вплине на здоров'я українців. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2022/11/01/infografika/suspilstvo/ptsr-ta-zah...>(дата звернення 19.05.2024)
17. Реакція організму на стрес (назва з екрану) <https://giuntipsy.com.ua/news/reaktsiya-organizmu-na-stres-13> (дата звернення 19.05.2024)
18. Сандак О. С. Психотравмувальні події як чинник травматичного досвіду особистості. Херсон: Науковий вісник Херсонського державного університету, 2021. С. 49-62. <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/1190/1135/> (дата звернення 19.05.2024)

19. Семигіна Т. Охорона психічного здоров'я в умовах війни. Київ : Наш формат, 2017. 1068 с.
20. Туриніна О. Л. Особливості психологічних травм війни та шляхи їх подолання у населення. Київ: МАУП, 2024. <http://www.spilnota.net.ua/ua/article/id-4685/> (дата звернення 19.05.2024)
21. Титаренко Т. М. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : методичні рекомендації. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. 80 с.
22. Титаренко Т. М. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с
23. Туриніна, О. Л. Психологія травмуючи ситуацій. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. <https://forpost-center.org/wp-content/uploads/2019/06/stress.pdf> (дата звернення 19.05.2024)
24. Харченко, В. Є., Шугай, М. А. Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості. Остріг: Острозька академія, 2015. <https://forpost-center.org/wp-content/uploads/2019/06/stress.pdf> (дата звернення 19.05.2024)
25. Череповська Н., Умеренкова Н.. Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни. Київ: Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. 2-ге вид., випр. та доп. 2021. 220 с.
26. Яценко Т.С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика. Київ : Вища школа, 2006. 382 с.
27. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції. Активне соціально-психологічне навчання : навчальний посібник. Київ: Вища школа, 2004. 679 с.
28. Яценко Е. Розвиток психологічної стійкості в умовах війни: площини сучасних ресурсних практик. Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації : мат.

Міжнародної науково-практичної конференції, (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 4-5 листопада 2022 р.) в 2 т. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. Т.2. С.156-158