

Адаптивне функціонування вимагає від індивіда освоєння ментальних дій: сприйняття, мислення, прийняття рішень, почуттів, бажання, потреб, фантазій, тілесних відчуттів, котрі спрямовують поведінкові патерни. Проте в осіб з травматичним досвідом розвиваються фобії певних ментальних дій. А саме через механізм оцінювання дані психічні активності викликають сильні емоції сорому, страху чи огиди. За таких умов, вони часто бояться власних почуттів та думок, а також відчуття, що супроводжують їх. Тому в терапевтичному процесі слід виокремити, які з них призводять до глибокого гальмування, і котрі, активуючись, спричиняють миттєву дезорганізацію функціонування особистості.

Таким чином, подолання вище означених фобій є джерелом маневрів уникнення та страху в певній дисоціативній частці, сприяє посиленню персоніфікації та презентифікації особи, зокрема вона зреалізовує мотиваційні процеси досліджувати нові можливості в різноманітних сферах діяльності задіяючи розумні ризики.

У терапевтичному процесі необхідно приділити належну увагу щодо трансформації переконань у змін (наприклад, переконання, що метаморфози є небезпечними, нестерпними, незворотними, пов'язаними з переживанням безпорадності та некомпетентності). Іноді джерело яких переходить у ще не розкриті травматичні спогади, дослідження котрих вимагає повернення до регресії. Доцільно заохотити особу докладати невеликі, але очевидні зміни, які не спричиняють масштабного занепокоєння та допомагають адаптуватися до них. Поступово, коли фобія буде подолана, здійснюється трансформація глобальних метаморфоз у новому житті. Отже, особистість поступово навчається на власному досвіді (виконує синтез), що із видозміною життєдіяльності зреалізовуються позитивні процеси, а відтак ризик корисний. За таких умов, ритуали переходу, котрі слугують маркерами успішних радикальних змін допомагають людині в презентифікації та персоніфікації метаморфоз, задіяних з новою фазою життєвого циклу, а саме розвитку умінь концентрувати та ефективно використовувати психічну енергію, підвищуючи психічну ефективність щодо власних можливостей (позитивна соціальна стимуляція, як соціальна підтримка; адекватна фізична стимуляція закріплюється оточенням, в якому немає ні надлишку, ні браку стимулів).

Джерела та література

1. Nenhuis E. R. S., De Boer J. A. Psychobiology of traumatisation and traumarelated structural dissociation of the personality. *Dissociation and the dissociative disorders: DSM-V and beyond*. New York: Routledge. 2009. P. 337–367.
2. Spinazzola J., Blaustein M., Van der Kolk B. A. Posttraumatic stress disorder treatment outcome research: The study of unrepresentative samples? *Journal of Traumatic Stress*. 18. 2005. P. 425–436.
3. Van der Hart O., Dorahy M. Dissociation: History of a concept. *Dissociation and the dissociative disorders: DSM-V and beyond*. New York: Routledge. 2009. P. 4–26.
4. Van der Kolk B. A., Hopper J. W., Osterman J. E. Exploring the nature of traumatic memory: Combining clinical knowledge with laboratory methods. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*. 4 (2). 2001. P. 9–31.
5. Wald J., Taylor S. Interoceptive exposure therapy combined with traumarelated exposure therapy for post-traumatic stress disorder: A case report. *Cognitive Behavior Therapy*. 34. 2005. P. 34–40.

УДК: 159.9

Вишньовський Володимир; Вишньовський Василь, канд. психол. н., доц.

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ЖЕРТВ ВОЄННИХ КОНФЛІКТІВ

Анотація. У тезах розглядаються актуальні питання відновлення жертв воєнних конфліктів за допомогою психологічних стратегій. Виділено найбільш поширені та дієві

терапевтичні підходи для надання ефективної допомоги потерпілим у воєнних конфліктах. Зазначено, що реабілітація жертв воєнних конфліктів – це складний, тривалий, але можливий процес. Важливо пам'ятати, що процес відновлення є індивідуальним та може займати різний час. Потрібно застосовувати різноманітні психологічні стратегії, створити безпечне середовище, забезпечити підтримку соціальних зв'язків та надання кваліфікованої психологічної допомоги.

Ключові слова: війна, психологічні стратегії відновлення, реабілітація, психотерапія, сенс життя.

Vyshnovskiy V.; Vyshnovskiy V., PhD (Psych.), Assoc. Prof.
Ternopil Ivan Puluj National Technical University, Ukraine

PSYCHOLOGICAL STRATEGIES FOR THE RECOVERY OF VICTIMS OF MILITARY CONFLICT

Abstract. The theses consider the current issues of rehabilitation of victims of military conflicts using psychological strategies. The most common and effective therapeutic approaches are highlighted for providing effective assistance to victims of military conflicts. It is noted that the rehabilitation of victims of military conflicts is a complex, long, but possible process. It is important to remember that the recovery process is individual and can take different times. It is necessary to apply various psychological strategies, create a safe environment, ensure the support of social ties and provide qualified psychological assistance.

Keywords: war, psychological recovery strategies, rehabilitation, psychotherapy, the meaning of life.

Війна – це руйнівна сила, яка залишає глибокі шрами не лише на тілах, а й у душах мільйонів людей. Жертви воєнних конфліктів, незалежно від їхнього віку, статі чи соціального статусу, несуть у собі тягар травматичних переживань, що можуть проявлятися у вигляді посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожності, проблем у стосунках та інших серйозних психологічних наслідків. Відновлення після таких жахливих подій – це складний і довготривалий процес, який потребує комплексного підходу та застосування різноманітних психологічних стратегій. Першим і надзвичайно важливим кроком на шляху до відновлення є **створення безпечного та стабільного середовища**. Для багатьох жертв війни відчуття безпеки було зруйновано, тому відновлення цього почуття є першочерговим завданням. Це включає забезпечення базових потреб (житло, їжа, одяг), уникнення повторної травматизації та створення передбачуваного розпорядку дня. У цьому контексті важливу роль відіграють гуманітарні організації, державні служби та місцеві громади, які можуть надати необхідну підтримку та ресурси. Паралельно з цим необхідно забезпечити **доступ до кваліфікованої психологічної допомоги**. Травматичні переживання, пов'язані з війною, часто є занадто глибокими та складними для самостійного опрацювання. Професійні психологи та психотерапевти володіють знаннями та навичками для надання ефективної допомоги жертвам воєнних конфліктів [2]. Серед найбільш поширених та дієвих терапевтичних підходів можна виділити:

– **Терапія, сфокусована на травмі (Trauma-Focused Therapy):** спрямована на безпосереднє опрацювання травматичних спогадів та пов'язаних з ними емоцій. Різні методи: експозиційна терапія, когнітивна обробка травми та наративна терапія, допомагають жертвам конфлікту безпечно досліджувати свої травматичні переживання, зменшити їхню інтенсивність та інтегрувати їх у своє життя. Така терапія має проводитися кваліфікованим фахівцем у безпечному та контрольованому середовищі.

– **Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ):** допомагає жертвам війни ідентифікувати та змінювати негативні думки та поведінкові патерни, які виникли внаслідок травматичного

досвіду. Може бути особливо корисною для подолання тривожності, депресії, почуття провини та інших емоційних проблем. Навчає ефективних стратегій копінгу та саморегуляції.

– **Терапія прийняття та відповідальності (АСТ)** – Acceptance and commitment therapy: фокусується на прийнятті болючих думок та почуттів, які є неминучим наслідком травми, на спрямуванні зусиль на дії, що відповідають особистим цінностям. Допомагає жертвам війни жити змістовним життям, незважаючи на наявність травматичних спогадів та емоцій.

– **Діалектична поведінкова терапія (DBT)** – dialectical behavior therapy: є ефективною для людей, які відчувають інтенсивні емоційні коливання, імпульсивність та труднощі у міжособистісних стосунках, що часто спостерігається у жертв воєнних конфліктів. Навчає навичок усвідомленості, регуляції емоцій, міжособистісної ефективності та стійкості до стресу.

– **Групова терапія:** Участь у групах підтримки з іншими жертвами війни може бути надзвичайно цінною. Спільний досвід створює відчуття спільноти та взаєморозуміння, зменшує почуття ізоляції та стигми. У групі люди можуть ділитися своїми переживаннями, отримувати підтримку та навчатися ефективних стратегій подолання від інших [3].

Окрім індивідуальної та групової психотерапії, важливу роль у відновленні жертв воєнних конфліктів відіграють **стратегії самодопомоги та підтримки соціальних зв'язків**. До них належать: **розвиток здорових механізмів копінгу:** Навчання ефективних способів управління стресом, таких як фізичні вправи, медитація, творчість, хобі та проведення часу на природі. Важливо уникати деструктивних механізмів копінгу, таких як вживання алкоголю або наркотиків; **відновлення та підтримка соціальних зв'язків:** спілкування з родиною, друзями та членами громади є важливим джерелом підтримки та емоційного тепла. Участь у соціальних та громадських заходах може допомогти відновити почуття приналежності та зменшити ізоляцію; **практики усвідомленості (Mindfulness):** регулярні практики усвідомленості допомагають зосередитися на теперішньому моменті, зменшити тривожність та покращити емоційну регуляцію; **творче самовираження:** заняття мистецтвом, музикою, письмом або іншими формами творчості можуть стати потужним інструментом для вираження емоцій, опрацювання травматичного досвіду та пошуку сенсу; **фізична активність:** регулярні фізичні вправи не лише покращують фізичне здоров'я, але й сприяють вивільненню стресу та покращенню настрою [1].

Важливо пам'ятати, що процес відновлення є **індивідуальним та може займати різний час**. Не існує універсального підходу, який би підійшов кожній жертві воєнного конфлікту. Психологічні стратегії повинні бути адаптовані до індивідуальних потреб, культурного контексту та особливостей пережитого досвіду. Крім того, відновлення жертв війни вимагає **системного підходу та співпраці на різних рівнях**. Державні органи повинні забезпечити доступ до якісної психологічної допомоги, розробляти та впроваджувати програми підтримки, спрямовані на довгострокове відновлення. Міжнародні організації можуть надавати фінансову та експертну підтримку. Громадські організації та волонтери відіграють важливу роль у наданні первинної допомоги та створенні мереж підтримки на місцевому рівні.

На завершення, варто підкреслити, що відновлення жертв воєнних конфліктів – це складний, але можливий процес. Завдяки застосуванню різноманітних психологічних стратегій, створенню безпечного середовища, підтримці соціальних зв'язків та наданню кваліфікованої психологічної допомоги, люди, які пережили жахи війни, можуть зцілитися, відновити своє життя та знайти нові сенси. Важливо проявляти терпіння, співчуття та віру в їхню здатність до відновлення.

Джерела та література

1. Кісарчук З. Г., Ткаченко Н. В., Сопівник Р. В. Психологічна допомога в умовах війни: досвід України // Український вісник психоневрології. 2022. Т. 30, № 1. С. 7-15.
2. Пірен М. І. Психологічна допомога постраждалим від воєнних дій: особливості та напрями // Актуальні проблеми психології. 2023. Т. 11, № 10. С. 187-195.

3. Фішер Дж. Психологічна травма: діагностика та принципи терапії. Львів: Видавництво «Свічадо», 2021. 400 с.

УДК: 612.741.1

Кириченко Є.

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

ПРОТЕЗУВАННЯ ЯК ЗАСІБ АДАПТАЦІЇ ЖЕРТВ ВОЄННИХ КОНФЛІКТІВ І ТЕХНОГЕННИХ КАТАСТРОФ

Анотація. У доповіді розкривається тема реабілітаційних технологій, зокрема протезування як засобу відновлення та адаптації жертв військових дій і техногенних катастроф.

Ключові слова: біопротези, реабілітація, біосигнали, соціальна інтеграція

Kyrychenko Ye.

Ternopil Ivan Puluj National Technical University, Ukraine

PROSTHETICS AS A MEANS OF ADAPTATION FOR VICTIMS OF MILITARY CONFLICTS AND MAN-MADE DISASTERS

Abstract. The report explores the topic of rehabilitation technologies, particularly prosthetics as a means of recovery and adaptation for victims of military conflicts and man-made disasters.

Keywords: bioprosthesis, rehabilitation, biosignals, social integration

Важливим і першочерговим запитом в галузі сучасної реабілітаційної техніки в усьому світі є розробка протезів та високофункціональних біопротезів. В Україні актуальною є потреба адаптації тих, хто отримав травми чи каліцтва внаслідок військової агресії Російської Федерації проти України, що додатково задекларовано в постанові Кабінету Міністрів України від 01 жовтня 2014 року № 518 (в редакції постанови Кабінету Міністрів України № 454 від 12.04.2022)

Дослідження в цьому напрямку ведуться з особливою інтенсивністю, що пов'язано зі зростаючою потребою в найбільш повному відновленні працездатності людей з ампутаціями кінцівок, потребою у відновленні їх соціального положення і здатності виконувати як повсякденні, так і спеціальні завдання. Разом з тим, розповсюдженим конструкціям притаманні недоліки, пов'язані з односторонністю напрямків дослідження та проектування протезів. Таким чином, основними напрямками медичного апаратобудування, є комплексне вирішення технічних та медичних завдань для розвитку галузі протезування. Удосконалення конструктивних рішень протезів виконується підбором оптимального приводу рухомих елементів та рухомих елементів протеза загалом, забезпеченням відчуттів елементами протеза методом відбору та обробки біосигналів від частини кінцівки, що залишилася після ампутації та розробка змінних окремих елементів протеза при їх пошкодженні.

Сьогодні застосовується значна кількість технологій протезів кінцівок, зокрема матеріалів та методів для їх виготовлення та способів керування на основі розширеної фізіологічної пропріоцепції, електроміографічних сигналів тощо. Ефективним способом розробки ергономічного та надійного протезування є велика кількість варіантів поєднань таких підходів.

Формування стандартизованого напрямку (концепції) до конструювання протезів та високофункціональних біопротезів на основі накопичення, узагальнення та систематизації наявних і пріоритетних знань та досягнень в цій галузі є нагальною потребою в галузі сучасної реабілітаційної техніки.

Джерела та література

1. Дедів Л.Є., Дозорська О.Ф., Дозорський В.Г., Яворська Є.Б. Метод опрацювання біосигналів для задачі відновлення комунікативної функції людини, Науковий журнал "Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського", 2018. - Т. 29 (68) № 4 2018 Ч.2 - Київ, 2018. - С. 26-30