МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



ISSN 3083-6557 print

НАУКОВІ ПРАЦІ МАУП

Гуманітарні та соціальні науки: сучасні тренди й виклики

Випуск 2 (49), 2025

Київ
2025

ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ СЕМІНАР-ТРЕНІНГ

“Мій спокій – моя сила”

(19 вересня 2025 р.)

Оксана БОЙКО
Психологічні особливості професійної мотивації у майбутніх психологів *203*

Надія ХОДЗИЦЬКА
Кіберспорт як інструмент підтримки психічного здоров’я у мирний та воєнний час *206*

Алла ДАКАЛ
Психологічне сприйняття часу особистістю в кризових ситуаціях *208*

Алла ЛИСАКОВА
Невідкладна психологічна допомога дорослим у кризових ситуаціях як чинник збереження психологічної рівноваги *210*

Григорій ДУРАНИК, Святослав КОРСАКЕВИЧ
Студентські аспекти вивчення системоутворюючого поняття стресу в психології *213*

Валерія РЕМЕЗ, Карина СОБЧЕНКО, Ксенія ЗЛАТОВА
Як спокій впливає на фізичне здоров’я та психологічне відновлення людини *215*

Мирослава ЛИТВИНЮК, Яна РАЄВСЬКА
Коучингові технології як засіб профілактики криз професійного розвитку *217*

Олександра КРАСОВИЦЬКА
Психологічні особливості подолання комплексної травми у дорослих: інтеграція підходів Пітера Уокера та Аріель Шварц у контексті сучасної психотерапевтичної практики *220*

Любов ТАРАНЕНКО
Особливості корекційної роботи емоційних станів у осіб з травматичним досвідом через волотерапію *223*

Інна МИРОНЧИК
Залученість як ресурс ментального здоров’я: психопрофілактика вигорання серед працівників ІТ-сфери *227*

Ольга РИДЗЕВСЬКА
Вплив творчої самореалізації на соціально-психологічну адаптацію особистості *230*

Сергій ЛЯШЕНКО
Функціональна специфіка лінгвістичних термінів їхній ролі як інструментів наукового пізнання *233*

Олена ПРОХОРОВА
Емоційні стани у контексті травматичного досвіду: сучасні теоретичні підходи та орієнтири психосоціальної підтримки *238*

Любов ТАРАНЕНКО
здобувачка кваліфікації магістр за спеціальністю 053-Психологія
ПрАТ "ВНЗ "Міжрегіональна Академія управління персоналом", м. Київ

Науковий керівник:
***Святослав КОРСАКЕВИЧ**, PhD з психології, доц. кафедри психології МАУП*

ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇНОЇ РОБОТИ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ОСІБ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ ЧЕРЕЗ ВОЛОТЕРАПІЮ

Актуальність: Розуміння заявленої проблеми травматизації суспільства під час бойових дій в України і можливості виходу з цієї ситуації, необхідність пошуку нових поглядів для вирішення проблеми по корекційнійній роботі з

емоційними станами осіб з травматичним досвідом набуває дуже важливого значення. Перспективи вивчення цієї, проблеми, а хотілося б сказати задачі, є доволі широкими, так як охоплюють різноманітні прояви психотравматизації в умовах війни у людей різних соціальних статусів та вікових категорій в тому числі і учасників бойових дій. Психологи в своїй роботі стикнулись з небаченою кількістю травмованих людей, тому розгляд, апробація та впровадження нових методик, програм з реабілітації та психокорекції емоційних стані людей з травматичним досвідом має бути. В цьому контексті пропоную розглянути можливість впровадження нового напрямку з анімалотерапії — волотерапію.

Мета дослідження: проаналізувати поняття травматичний досвід, на практиці провести апробацію авторської програми з волотерапії — "Чумацький шлях".

Тема травми та травматичний досвід завжди знаходилась в рамках дослідження науковців. Тема дослідження розглядалась та аналізувалась в роботах Р. Айєрман, Дж. Александер, П. Горностая, М. Горовіц, роботах А. Бургес, С. Д Максименко, Л. З. Сердюк, М. Крістофер, Н. Сарджвеладзе, К. М. Волков [23; 2023], Н. Тарабріна, О. Туриніна, Л. Холмстром, І. В. Чухрій, (та ін.). Розглядаються проблеми травматичного досвіду, та травматичного стресу, а зокрема, бойового в роботах Д. Зубовського, О. Ічанської, О. Петрова, Н. Шабаліна та ін. Потужний евристичний потенціал вивчення травматичного досвіду вміщують праці психотерапевтичного спрямування у Л. Бурлачук, О. Кочарян, А. Маслоу, К. Роджерс, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін.

М. Горовіц: "мозок до тих пір продовжуватиме процес переробки нової інформації, доки не зміниться ситуація або модель та поки реальність та модель не будуть відповідати одне одному" [1].

Аналіз травми жертви та травми агресора провів П. Горностай. В подальших його роботах висвітлюється питання трансгенераційної (міжпоколінної) передачі травматичного досвіду, що власне, перетворює його на історичні травми. Резюмуючи аспекти трангенераційної передачі травматичного досвіду, варто згадати, що в останні роки зросло визнання того, як [3] травма може мати наслідки для поколінь від батька до дитини. "Це відбувається всередині сімей, які постраждали від колективної травми, а саме, йдеться про те, що ПТРС може передаватися через покоління, як вторинна травматизація, у вигляді підвищеної тривожності та може проявлятись в значних групових емоціях і почуттях, що мають нав'язливий і патогенний характер (ненависть, агресія, провина, страх, депресія тощо)" [2].

Волотерапія — це новий напрям анімалотерапії, що ґрунтується на терапевтичній взаємодії людини та вола. На відміну від іпотерапії чи каністерапії, цей метод характеризується особливою м'якістю впливу, оскільки воли відзначаються спокійним темпераментом чутливістю та здатністю створювати атмосферу довіри. Саме ці якості волотерапії роблять волотерапію перспективним інструментом корекції в роботі з особами з травматичним досвідом, а також посттравматичних станів під час війни та по закінченні її.

Методи дослідження

Дослідження ґрунтується на аналізі джерел з анімалотерапії, літературних джерел з чумацтва, практичних кейсів спостереження та використання коровотерапії в країнах Європи, досвіду волонтерських центрів та особистому контент-аналізу та інтерв'ю з респондентами локус груп, які проходять випробування програми "Чумацький шлях". Основними критеріями ефективності було визначено:

- рівень зниження тривоги (за шкалами Бека, О. Чабан, Спілберга-Ханіна);
- покращення соціальної адаптації учасників;
- зменшення проявів відсторонення та інше.

Очікувані результати

Так як волотерапія ще зовсім нове направлення в анімалотерапії і наявність волів не таке велике, але на досвіді спілкування з коровами та досвіді корово терапії, який тільки впроваджується за кордоном, результати дослідження під час роботи над кваліфікаційною роботою та проходження професійної і переддипломної практики в "Вищому навчальному закладі "МАУП" в окремому структурному підрозділі кафедри психології Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук, Центр психологічного консультування та психокорекції під керівництвом професора кафедри Раєвської Яни Миколаївни отримані результати дослідження свідчать, що апробація програми "Чумацький шлях" в локус групах контактному та безконтактному методу взаємодії з волами сприяє:

1. Зниженню тривожності та напруги — ритмічні рухи та контакт з волом-компаньоном створюють умови для спокійної трансформації стану респондента,

2. Формуванню почуття довіри та безпеки — об'єднання лагідності, ніжності та сили волів-компаньонів зменшує бар'єри, властиві людям з травмою війни та інших видів травм.

3. Розвитку емоційної регуляції — у процесі догляду за волами відбувається переключення уваги , що сприяє стабілізації внутрішнього стану.

4. Покращення соціальної інтеграції — групові заняття з волотерапії стимулюють комунікацію між учасниками, тим паче що віл йде завжди в парі. Можливість відчувати тепло та подих вола-компаньона на чумацькому шляху допомагає відчувати учасникам програми не тільки єдність з природою, а й повний контакт та підтримку, навіть братерство.

5. Розробку та впровадження новітньої, автентичної програми з анімалотерапії — волотерапії.

Експерементальною базою дослідження слугував Цент Психосоціальної підтримки Товариства Червоного Хреста України в місті Одеса та село Федорівка Коблевського ОТГ Миколаївської області. В рамках новоствореної програми "Чумацький шлях" соціально-психологічні аспекти роботи з особами з травматичним досвідом, а також учасниками бойових дій та особами

з інвалідністю внаслідок війни було обстежено респондентів за регіонами проживання.

№	Регіон проживання	Шкала тривоги Бека	Шкала самооцінки тривоги Чабан О
1	Херсон та Херсонська область	17 %	20 %
2	Миколаїв, Миколаївська область	24 %	11 %
3	Запоріжжя та Запорізька область	10 %	–
4	Одеса та Одеська область	39 %	66 %
5	Донецька, Луганська область	5 %	3 %
6	Інші	5%	–

Вимірювався тиск та серцевий ритм перед початком тренінгу:
70 % слухачів з підвищеним тиском;
28 % слухачів тиск в нормі;
2 % тиск менше норми;
та після закінчення тренінгу:
30 % слухачів з підвищеним тиском;
68 % слухачів тиск в нормі;
2 % тиск менше норми.

Рівень тривожності групи за шкалою Спілберга знизився з 54 балів-високий рівень тривожності до результату тесту після проведенного майстер класу на локації "Нью-Васюки": реактивна тривожність 49 балів — середній рівень тривожності; особистістна 40 балів — низький рівень тривожності. Добру справу зробило спілкування, відкритий простір, можливість бути поряд з дітьми, що додає впевненості та відчуття підтримки в колективі.

Отриманні данні підтверджують, що волотерапія може бути дієвим інструментом корекційної роботи з особами, які зазнали воєнної травми. На відміну від традиційних методів психотерапії, цей підхід забезпечує м'яку та природну інтеграцію до процесу відновлення психічних станів респондентів та взагалі життя. Важливо підкреслити що поряд з волотерапією в програмі "Чумацький шлях" використовуються комплексні психотерапевтичні сесії атт-терапії, етнопсихології.

Особливу значущості цей метод набуває у роботі з підлітками, дітьми, дорослими респондентами, оскілки воли-компаньйони допомагають зняти напругу, пов'язану зі страхом та втратою... Також дуже перспективним є застосування волотерапії у програмах реабілітації військових, де взаємодія з волами зменшує симптоматику травм та ПТСР.

Висновок

Волотерапія виступає інноваційним і гуманістичним методом психологічної підтримки осіб із травматичним досвідом війни в Україні. Її ефективність проявляється у зниженні рівня тривожності, формуванні почуття безпеки та сприянні соціальній інтеграції. Подальші дослідження мають бути спрямо-

вані на кількісне вимірювання результатів та розробку стандартизованих протоколів застосування волотерапії в умовах реабілітаційних центрів.

Джерела

1. *Horowitz, M. J.* (1989). Stress-response syndromes: A rewire of posttraumatic and adjustment disorders. *Psychiatrric Services*, 37, 245–250.
2. *Горностай, П.* (2021). Травма жертви і травма агресора в міжгрупових конфліктах. *Проблеми політичної психології*, 10 (24), 114–133. https://doi.org/10.33120/popp-Vol24 Year2021-68
3. *Психологічні перспективи.* 2023. Вип. 41. 55–73.
4. *Beck, J. S.* (2011). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. Guilford Press.
5. *Шекула О. Н.* Роль анімалотерапії у лікування та профілактиці захворювань. Сучасні технології в оздоровчій діяльності : зб. матеріалів II Всеукр. наук.-практ. конф., м. Запоріжжя, 01 берез. 2024 р. Запоріжжя, 2024. С. 41–45.
6. *Коляденко Н. В.* Зоопсихологія та порівняльна психологія : підручник. Київ : ДП "Вид. дім "Персонал", 2019. 508 с.
7. *Опанасюк І.* (2011). Психологічні особливості переживання факту втрати особистістю. *Обрії*. № 1. С. 55–58.
8. *Андрєєва С., Білівненко С., Додонов Р., Телюпа С.* Чумаки. Студії з історії та історіографії, Київ НДІ українознавства, Тернопіль: Крок, 2024. 290 с.