

МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



НАУКОВІ ПРАЦІ
МІЖРЕГІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

ПСИХОЛОГІЯ

SCIENTIFIC WORKS
OF INTERREGIONAL ACADEMY
OF PERSONNEL MANAGEMENT

PSYCHOLOGY

Випуск 3 (68), 2025



Видавничий дім
“Гельветика”
2025

Редакційна колегія

Грись А. М., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Міжрегіональна Академія управління персоналом (головний редактор)

Карпенко З. С., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри теоретичної та практичної психології, Національний університет «Львівська політехніка»

Корсакевич С. С., доктор філософії з психології, керівник навчально-наукового інституту психології та соціальних наук, Міжрегіональна Академія управління персоналом

Крупельницька Л. Ф., доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Павлюк М. М., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Міжрегіональна Академія управління персоналом

Попович І. С., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, Херсонський державний університет

Расвська Я. М., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Міжрегіональна Академія управління персоналом

Хміляр О. Ф., доктор психологічних наук, професор, начальник кафедри суспільних наук, Національний університет оборони України імені Івана Черняховського

Dr hab **Mirucka Beata**, Professor, Faculty of Education, University of Białystok (Białystok, Poland)

“Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія” включено до Переліку наукових фахових видань України (категорія “Б”) на підставі Наказу МОН України від 27 вересня 2021 року № 1017 (додаток 3). Спеціальність: С 4 – Психологія.

Затверджено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом
(протокол № 10 від 19.11.2025)

Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 1173 від 11.04.2024 року.

Ідентифікатор медіа: R30-03892.

Суб'єкт у сфері друкованих медіа – Приватне акціонерне товариство «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом» (вул. Фрометівська, буд. 2, м. Київ, 03039, iapm@iapm.edu.ua, тел. (044) 490-95-00).

Періодичність видання: 4 рази на рік.

Мови розповсюдження: українська, англійська, польська, німецька, французька.

Журнал включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus International (Республіка Польща)

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

DOI: 10.32689/maup.psych

Наукові праці МАУП. Психологія. 2025. Вип. 3 (68). Київ : Міжрегіональна Академія управління персоналом, 2025. 184 с.

Публікуються статті науковців, які досліджують актуальні проблеми розвитку психології. Для науковців, викладачів, студентів та всіх, кого цікавить розвиток психологічної науки в Україні.

ЗМІСТ

Aysel ABBASLI ILYAS

PREVENTIVE APPROACHES TO AGGRESSIVE TENDENCIES IN EARLY ADOLESCENCE...7

Наталія ВЕНГЕР, Яна РАЄВСЬКА

ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ
У ОСІБ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ.....12

Олена ДАНИЛІНА, Вікторія КОЗУМЛЯК

ГЕЙМІФІКАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА СТВОРЕННЯ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО
ДОЗВІЛЛЯ ДІТЕЙ16

Михайло ЖИЛІН

ВПЛИВ ПАРАМЕТРІВ ВІРТУАЛЬНОГО ОБРАЗУ БРЕНДУ
НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ ПРО ПОКУПКУ В ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....22

Маргарита КУДІНОВА, Ольга СТАШУК, Дарія КОЖАНОВА

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ САМООЦІНКИ ТА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....30

Олена МЕДВЕДЄВА, Яна РАЄВСЬКА

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....38

Zulfiyya MUSAYEVA

THE INFLUENCE OF GENDER STEREOTYPES ON YOUNG PEOPLE'S PERCEPTIONS
OF FAMILY.....44

Валерій НОВІЦЬКИЙ, Яна РАЄВСЬКА

СТРАТЕГІЇ ІНТЕГРАЦІЇ АРХЕТИПІВ У КОРПОРАТИВНУ КУЛЬТУРУ.....50

Валентина ОЛІЙНИК^б Володимир ПРИНЦ

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ ІЗ ПСИХІЧНИМИ РОЗЛАДАМИ:
ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ
БІОСУГЕСТИВНОЇ ТЕРАПІЇ.....59

Оксана ПАРКУЛАБ

КОНФРОНТАЦІЯ ЗІ СМЕРТЮ ЯК ДЖЕРЕЛО ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ В
ТЕРАПЕВТИЧНОМУ ПРОЦЕСІ.....66

Яна РАЄВСЬКА, Альона ГРИНЬКОВА

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ
У МОЛОДИХ МАТЕРІВ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ ДО 3-Х РОКІВ.....72

Яна РАЄВСЬКА, Ірина САВИЧ

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ І ТРАНСФОРМАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ
ЕМІГРАНТІВ З УКРАЇНИ У ВИМУШЕНИХ УМОВАХ ВІЙНИ.....79

Юлія РЕПЕТА

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....87

Людмила СЕРДЮК, Олена МИРОНЕНКО

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ З РОЗВИТКОМ,
ІНТЕГРАЦІЄЮ ТА ФУНКЦІОНУВАННЯМ АКТУАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ...93

Олексій ТЕРЯХІН

СТАВЛЕННЯ ДО КОРУПЦІЇ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНТЕКСТ.....105

Христина ТУРЕЦЬКА, Роман КЕЧУР, Ольга ЯСКЕВИЧ, Олеся ЯНІВ

ПСИХОМЕТРИЧНІ ВЛАСТИВОСТІ УКРАЇНСЬКОЇ ВЕРСІЇ МЕТОДИКИ «ВІДЕНСЬКИЙ
ОПИТУВАЛЬНИК ІНТЕРЕСУ ДО МИСТЕЦТВА ТА ЗНАННЯ МИСТЕЦТВА»113

Олена УЛЬЯНКІНА ОСОБЛИВОСТІ Я-КОНЦЕПЦІЇ НЕЗАМІЖНИХ ЖІНОК: ВІКОВІ ВІДМІННОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ.....	122
Оксана ФЕДИК, Олег ФЕДИК ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗРОБКИ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	127
Алла ШИЛІНА ГОТОВНІСТЬ ДО ІННОВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК МАРКЕР АНТИКРИХКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ	134
Аліса АНДРЕЙКО, Яна РАЄВСЬКА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ У УЧАСНИКІВ КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР.....	140
Тетяна ГАВРИКОВА ГОТОВНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ШЛЮБУ ТА СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН ЯК ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ.....	147
Ірина КАЛІНА, Світлана ПАЛІЙ, Юлія МАЗУР ПСИХОЛОГІЧНІ КРИТЕРІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПРИДАТНОСТІ КАНДИДАТІВ НА ПОСАДУ СУДДІ.....	154
Лілія КОНЯЄВА, Наталія КАРПОВА САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ І ПСИХОТЕРАПЕВТІВ ЯК КРИТЕРІЙ ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ.....	160
Олена ПРОХОРОВА ЕМОЦІЙНІ СТАНИ У КОНТЕКСТІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ: СУЧАСНІ ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ.....	172
Марія ПАВЛЮК, Ольга РИДЗЕВСЬКА ВПЛИВ ТВОРЧОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ НА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ.....	178

УДК 159.9:616.89. 616.89-008

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.9>**Валентина ОЛІЙНИК**

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри психології,

Хмельницький інститут ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

ORCID: 0009-0000-1148-3800

Володимир ПРИНЦ

старший викладач кафедри психології,

Хмельницький інститут ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»;

психіатр, психолог, психотерапевт

ORCID: 0000-0001-6847-418X

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ ІЗ ПСИХІЧНИМИ РОЗЛАДАМИ: ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ БІОСУГЕСТИВНОЇ ТЕРАПІЇ

У статті розглянуто актуальні питання психологічної реабілітації осіб із психічними розладами в умовах зростання рівня психоемоційного навантаження, тривалого стресу, соціальних викликів і нестабільності. Виявлено, що психологічна реабілітація осіб із психічними розладами є одним із ключових напрямів сучасної психотерапевтичної практики, який спрямований не лише на зменшення симптоматики, а й на відновлення повноцінного функціонування особистості в соціальному середовищі. Установлено, що психічні розлади значною мірою впливають на якість життя людини, її міжособистісні стосунки, професійну діяльність та здатність до самореалізації. У зв'язку з цим психологічна реабілітація передбачає комплексну підтримку, що включає психотерапію, соціальну адаптацію, розвиток навичок саморегуляції, а також формування здорового ставлення до себе та свого стану.

Особливу увагу приділено методу біосугестивної терапії як сучасному напрямку психотерапевтичного впливу, який забезпечує комплексну роботу з психічними й психосоматичними порушеннями. Наголошено, що біосугестивна терапія поєднує словесні й невербальні методи впливу, спрямовані на активізацію внутрішніх ресурсів особистості, стимулювання саморегуляції та зниження психоемоційного напруження. У межах терапевтичного процесу створюється безпечне середовище, яке сприяє відкритості клієнта, переосмисленню пережитого досвіду, нормалізації емоційного стану та зниженню рівня тривожності. Наведено дані про ефективність використання біосугестивного підходу при роботі з депресією, тривожними розладами, психосоматичними симптомами та посттравматичними станами, особливо в умовах воєнного часу. Підкреслено важливість індивідуального підходу, врахування особистісних особливостей пацієнта, а також використання біосугестивної терапії як частини інтегративної моделі реабілітації. Представлено результати психодіагностичного дослідження рівня стресостійкості молоді та обґрунтовано доцільність впровадження біосугестивної терапії в освітніх закладах. Окреслено перспективи використання цього методу в системі психопрофілактики та психореабілітації.

Ключові слова: психологічна реабілітація, психічні розлади, біосугестивна терапія, психічне здоров'я, профілактика, стрес, депресія, психосоматичні симптоми, психологічна підтримка, психологічне благополуччя.

Valentyna Oliinyk, Volodymyr Prints. PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF INDIVIDUALS WITH MENTAL DISORDERS: APPLICATION OF THE BIOSUGGESTIVE THERAPY METHOD

The article examines pressing issues related to the psychological rehabilitation of individuals with mental disorders amid increasing levels of psycho-emotional stress, prolonged stress exposure, social challenges, and instability. It has been found that psychological rehabilitation for individuals with mental disorders is one of the key areas of modern psychotherapeutic practice, aimed not only at reducing symptoms but also at restoring the individual's full functioning within the social environment.

It is established that mental disorders significantly affect a person's quality of life, interpersonal relationships, professional activity, and ability for self-actualization. Therefore, psychological rehabilitation involves comprehensive support, including psychotherapy, social adaptation, development of self-regulation skills, and the formation of a healthy attitude toward oneself and one's condition.

Special attention is given to the method of biosuggestive therapy as a modern approach to psychotherapeutic intervention, which enables comprehensive work with mental and psychosomatic disorders. It is emphasized that biosuggestive therapy combines verbal and nonverbal methods aimed at activating the individual's inner resources, stimulating self-regulation, and reducing psycho-emotional tension.

Within the therapeutic process, a safe environment is created that promotes client openness, rethinking of past experiences, normalization of emotional state, and reduction of anxiety levels. Data are provided on the effectiveness of the biosuggestive approach in working with depression, anxiety disorders, psychosomatic symptoms, and post-traumatic conditions, especially in the context of wartime.

The importance of an individual approach, consideration of the patient's personal characteristics, and the use of biosuggestive therapy as part of an integrative rehabilitation model are emphasized. The article presents the results of a psychodiagnostic

study on youth stress resilience levels and substantiates the feasibility of implementing biosuggestive therapy in educational institutions. The prospects for using this method in the system of psychoprophylaxis and psychorehabilitation are outlined.

Key words: *psychological rehabilitation, mental disorders, biosuggestive therapy, mental health, prevention, stress, depression, psychosomatic symptoms, psychological support, psychological well-being.*

Постановка проблеми. На сучасному етапі проблема психічних захворювань набуває все більшої актуальності, що зумовлено зростанням рівня стресу, соціальної напруги та темпу життя. Психічне здоров'я – це не лише відсутність психічних розладів, а й стан повного психологічного благополуччя. У такому стані людина здатна реалізовувати свій потенціал, ефективно долати життєві труднощі, продуктивно працювати та робити внесок у життя суспільства. Одним із перспективних і ефективних методів, що активно впроваджується в психологічну реабілітацію осіб із психічними розладами, є біосугестивна терапія.

У межах сучасної психологічної практики важливим є не лише використання технік навчання, а й створення безпечного терапевтичного середовища, що сприяє формуванню довіри та відкритості клієнта до внутрішніх змін. Саме біосугестивна терапія поєднує в собі ці ключові компоненти. Її ефективність певною мірою зумовлена здатністю впливати на підсвідомі психічні процеси. Через активізацію механізмів саморегуляції та самозцілення, біосугестивна терапія допомагає клієнту не просто позбутися симптомів, а змінити ставлення до себе, свого тіла та переживань.

Особливістю біосугестивної терапії є те, що вона не нав'язує готових рішень, а натомість м'яко направляє клієнта до усвідомлення власних відповідей через уважне ставлення до своїх потреб, сигналів тіла, емоцій і внутрішнього діалогу. Завдяки цьому формується простір, в якому можливе глибоке переосмислення життєвого досвіду, вивільнення пригнічених почуттів та відновлення психологічної рівноваги.

Біосугестивна терапія виступає не лише як інструмент зняття напруги чи корекції симптомів, а як цілісний метод психореабілітації, здатний сприяти особистісному зростанню.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Лікар-психотерапевт О. Стражний, автор методу БСТ у посібнику «Біосугестивна терапія для корекції та лікування психосоматичних розладів» відкриває нові перспективи для українських фахівців у сфері психічного й фізичного здоров'я, пропонуючи цілісний підхід до терапії, що ґрунтується на активації власних внутрішніх ресурсів пацієнта для досягнення гармонійного стану здоров'я. Наукова значущість книги полягає у детальному розкритті теоретичних основ та прак-

тичних засад біосугестивної терапії, а також у демонстрації можливостей її ефективного застосування в умовах вітчизняної медичної практики. Запропоновані автором терапевтичні методики спрямовані на розширення інструментарію фахівців, що працюють із психосоматичними проявами, та сприяють підвищенню результативності лікування і покращенню якості життя пацієнтів [5].

Учені Губська О., Стражний О., Прикащикова Г., Проноза-Стеблюк К., Стеблюк В. у науковій публікації зазначають, що в умовах воєнного часу в Україні спостерігається зростання випадків функціональних розладів травлення, що пов'язано з негативним впливом як гострих, так і затяжних психічних травм. Застосування своєчасних психотерапевтичних і психокорекційних втручань у разі психосоматичних скарг є надзвичайно важливим, оскільки дає змогу поєднувати психологічну допомогу з офіційно затвердженими медичними протоколами, що використовуються в клінічній практиці. Біосугестивна терапія, яка нині активно розвивається в Україні, зарекомендувала себе як ефективний і перспективний підхід у лікуванні пацієнтів із психосоматичними порушеннями, забезпечуючи комплексний вплив на психоемоційний стан та сприяючи покращенню загального самопочуття [2, с. 124].

Науковець Олена Макарова наголошує, що психосоматичні розлади – це порушення роботи внутрішніх органів і систем організму, спричинені переважно психогенними чинниками. Вони виникають унаслідок тривалого емоційного напруження, стресів, внутрішніх конфліктів або пригнічених почуттів, які з часом знаходять «вихід» у вигляді тілесних симптомів. Ці стани супроводжуються регулярними скаргами з боку пацієнта, які не мають достатнього медичного обґрунтування, але водночас відзначаються надмірною інтенсивністю переживань і неадаптивною поведінкою. Психосоматичні симптоми можуть проявлятися у вигляді головного болю, серцевих болів, порушень травлення, дихання, артеріального тиску, і часто не піддаються традиційному медикаментозному лікуванню без залучення психотерапії. Одним із ефективних підходів до подолання психосоматичних розладів є біосугестивна терапія. Цей метод спрямований на зняття психологічного напруження, відновлення внутрішньої рівноваги та повернення людини до стану психо-

емоційного комфорту. Біосугестивна терапія допомагає не лише полегшити фізичні симптоми, а й усунути глибинні психологічні причини, що їх зумовлюють [4, с. 123].

О. Венгер, Т. Іваніцька стверджують, що біосугестивна терапія має позитивний вплив на суб'єктивне сприйняття якості життя та здатність адаптуватися до нових соціально-психологічних умов, зокрема серед внутрішньо переміщених осіб. Аналіз ефективності застосування цього методу в роботі з ВПО показав, що короткострокова сугестивна психотерапія є практичною у впровадженні та ефективною у подоланні таких поширених станів, як депресія, тривожність, хронічний стрес, порушення сну. Вона сприяє нормалізації суб'єктивного відчуття якості життя, покращенню емоційного стану та психологічної стійкості респондентів у складних життєвих обставинах [1, с. 66].

На думку науковців К. Зеленської, Т. Красковської, включення біосугестивної терапії до комплексного лікування пацієнтів із тривожними та тривожно-депресивними розладами сприяє зміцненню психологічного стану, посиленню відчуття особистісної значущості та залученості, покращенню міжособистісних взаємин і відчуття підтримки з боку близького оточення та суспільства. Позитивно впливає на загальне сприйняття якості життя, а найголовніше – зменшує вираженість основної симптоматики та знижує рівень психоемоційної напруги [3; 10].

Зарубіжні вчені у своїх працях порушують окремі аспекти досліджуваної проблеми психологічної реабілітації осіб із психічними розладами: одужання осіб із тяжкими психічними розладами; ефективні лікувальні втручання у сфері психічного здоров'я; роль когнітивної ремедіації у лікуванні депресивних симптомів [7; 8; 9]. Французький психіатр і дослідник N. Franck досліджує проблему психіатричної реабілітації при шизофренії [6].

Мета статті: розкрити ефективність біосугестивної терапії в системі психологічної реабілітації та виявлення її впливу на рівень стресостійкості, емоційну регуляцію і психосоматичні прояви у пацієнтів із психічними розладами.

Завдання: розкрити теоретико-практичні аспекти біосугестивної терапії; здійснити аналіз психодіагностичного дослідження рівня стресостійкості серед молоді; визначити ефективність методу для підвищення психологічного благополуччя.

Методологія базується на поєднанні теоретичного аналізу літератури, психодіагнос-

тичної методики та емпіричного вивчення особливостей впливу біосугестивної терапії на психоемоційний стан респондентів. Особлива увага приділяється тестуванню рівня стресостійкості за допомогою стандартизованого інструменту, а також аналізу результатів у контексті можливостей терапії для підвищення адаптивності до стресу та зниження психосоматичних симптомів.

Наукова новизна: полягає в комплексному підході до вивчення біосугестивної терапії як методу, що впливає на підсвідомі механізми саморегуляції, поєднує вербальні і невербальні техніки та спрямований на відновлення психічного здоров'я. Використання біосугестивної терапії сприяє не лише зниженню симптомів психічних розладів, а й формуванню внутрішніх ресурсів, підвищенню особистісної стійкості, що має важливе значення для профілактики рецидивів та соціальної адаптації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психологічна реабілітація осіб із психічними розладами є складним, багатограним і важливим процесом, спрямованим на відновлення психологічного здоров'я, емоційної рівноваги та здатності до повноцінного функціонування в соціумі. Вона охоплює широкий спектр заходів, що включають психотерапевтичну допомогу, соціальну адаптацію, розвиток навичок самообслуговування, підтримку родини та створення сприятливого середовища для особистісного розвитку. Основною метою реабілітації є не лише зменшення симптомів розладу, а й повернення особи до максимально можливого рівня автономії, залучення до активного суспільного життя, відновлення міжособистісних зв'язків і трудової діяльності.

Психологічна підтримка включає індивідуальні й групові форми роботи, використання сучасних психотерапевтичних методик, таких як когнітивно-поведінкова терапія, арттерапія, біосугестивна терапія, психоедукація та інші підходи, що довели свою ефективність. Реабілітаційний процес має бути індивідуалізованим, з урахуванням типу розладу, глибини його проявів, особистісних особливостей людини, її життєвого досвіду, потреб та ресурсів. Велике значення також має профілактика рецидивів, що досягається шляхом формування у пацієнта стійких стратегій подолання стресу, навичок саморегуляції та емоційної стабільності.

Варто зазначити, що психологічна реабілітація – це не лише шлях до одужання, але й до гідного, змістовного життя з урахуванням психічного стану особи, її прав, гідності та

прагнення до самореалізації. Успішна реабілітація сприяє зменшенню стигматизації психічних розладів у суспільстві та формуванню толерантного соціального простору.

Психічні захворювання становлять серйозну та часто недооцінену проблему для сучасного суспільства. Це зумовлено низкою чинників: високою поширеністю таких розладів, низьким рівнем звернення за фаховою допомогою та значною стигматизацією осіб із психічними порушеннями. Витрати на лікування та підтримку таких пацієнтів є значними. Це пояснюється зниженням рівня їх функціонування, раннім початком психічних порушень, нижчим рівнем освіти, а також частим вживанням психоактивних речовин.

Зростання кількості психічних захворювань на сучасному етапі зумовлене цілим комплексом соціальних, біологічних та психологічних чинників. Серед соціальних причин основне місце займають особливості сучасного способу життя: постійний стрес, високий рівень конкуренції, економічна нестабільність і відсутність впевненості в майбутньому суттєво порушують психічне здоров'я. Додатковий тиск створюють соціальні мережі, які формують ідеалізовані образи життя, що можуть викликати почуття меншовартості, хронічну тривогу або депресивні настрої. Біологічні чинники також мають значний вплив: генетична схильність, гормональні порушення чи неврологічні захворювання можуть спричиняти розвиток різних психічних порушень, особливо в поєднанні з негативними зовнішніми обставинами. Важливими є й психологічні аспекти: особистісні особливості, пережиті в дитинстві травми, низька самооцінка, емоційна вразливість і схильність до тривожності роблять людину більш уразливою до дії стресових чинників. На цьому ґрунті все частіше діагностуються такі психічні захворювання, як депресія, тривожні розлади, шизофренія та біполярний розлад. Депресія проявляється тривалим відчуттям смутку, втратою інтересу до життя, емоційною спустошеністю та порушенням концентрації, і може бути спричинена як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками. Тривожні розлади охоплюють широкий спектр станів – від генералізованої тривоги (генералізований тривожний розлад (ГТР) – це один із найбільш поширених тривожних розладів, який характеризується хронічною, надмірною, неконтрольованою тривогою з приводу повсякденних подій, навіть тоді, коли для цього немає реальних підстав) до панічних атак і фобій, які значно ускладнюють повсякденне життя. Шизофренія – важке

психічне захворювання, що супроводжується галюцинаціями, мареннями та порушенням мислення, і часто потребує тривалого медикаментозного та психосоціального лікування. Біполярний розлад характеризується чергуванням фаз манії та депресії, які порушують емоційний баланс і функціональність людини. Враховуючи складну природу цих захворювань, надзвичайно важливо приділяти належну увагу профілактиці, ранньому виявленню та комплексному підходу до лікування психічних розладів [6].

На сучасному етапі з огляду на зростання кількості людей, які страждають на різні форми психічних порушень – від тривожних і депресивних станів до психосоматичних розладів – виникає нагальна потреба в ефективних, науково обґрунтованих підходах до їх реабілітації. Одним із перспективних напрямів, що останнім часом набуває особливої уваги, є біосугестивна терапія, яка поєднує методи сугестивного впливу з урахуванням психофізіологічного стану людини, її емоційної регуляції, когнітивних функцій та індивідуальних особливостей реагування на стрес.

Варто зазначити, що біосугестивна терапія передбачає вплив на підсвідомі механізми саморегуляції, використовуючи вербальні та невербальні засоби, що сприяють зниженню психоемоційного напруження, відновленню відчуття контролю, стабілізації вегетативних функцій і покращенню загального психофізичного стану. Це особливо актуально для осіб, які мають труднощі в усвідомленні власних емоцій, переживають хронічний стрес або страждають на соматичні прояви психічних розладів. Завдяки поєднанню психологічного, фізіологічного та когнітивного рівнів впливу, біосугестивна терапія може стати важливим елементом інтегративної моделі психологічної реабілітації.

Ефективність біосугестивної терапії особливо помітна в роботі з пацієнтами, які внаслідок хронічного стресу, психологічної травми втратили здатність до емоційної адаптації, конструктивного мислення й саморегуляції.

Психологічна реабілітація за допомогою біосугестивної терапії відкриває нові можливості для особистісного зростання пацієнтів: зміцнення «Я-концепції», розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування внутрішніх ресурсів для подолання життєвих труднощів. Такий метод не лише усуває симптоматику, але й сприяє глибокому внутрішньому відновленню особистості, що особливо важливо в умовах затяжних або повторюваних психічних станів.

До основних переваг біосугестивної терапії належать її природність, ненасильницький вплив, відмова від медикаментозного навантаження та орієнтація на активацію внутрішніх ресурсів клієнта. Цей метод може успішно застосовуватися у психокорекційній роботі з різними віковими групами, зокрема підлітками, особами похилого віку. Такий підхід забезпечує цілісне бачення проблеми, враховуючи взаємозв'язок психічного, тілесного та соціального функціонування.

Отже, ефективність біосугестивної терапії значною мірою залежить від глибини її теоретико-методологічного обґрунтування, індивідуалізації підходу до кожного пацієнта, а також від підготовки фахівця, який володіє цим методом. Особливу увагу слід приділяти психодіагностичному етапу, який дозволяє визначити рівень готовності особистості до сугестивного впливу, ступінь вираженості психічних симптомів, характер соматичних проявів та загальний ресурсний потенціал особи.

Розкриємо аналіз результатів проведеного дослідження рівня стресостійкості серед молоді віком 17–18 років. Вибірка складала 15 респондентів, яким було запропоновано пройти психодіагностичний тест «Стійкість до стресу» (розроблений С. Максименком, Л. Карамушкою та Т. Зайчиковою). Цей тест містить 18 питань і дозволяє визначити рівень стресостійкості за трьома категоріями: низький, середній та високий.

Результати дослідження показали такий розподіл: високий рівень стресостійкості продемонстрували 4 респонденти, що становить

26,7% від загальної вибірки. Ці учасники демонструють розвинені навички адаптації до стресових ситуацій, вміння контролювати емоції та зберігати ефективність діяльності в умовах психоемоційного напруження. Середній рівень стресостійкості виявлено у 7 осіб, що відповідає 46,6%. Це свідчить про відносно достатню здатність справлятися зі стресом, проте з можливими труднощами в умовах надмірного навантаження чи тривалих стресових впливів. Низький рівень стресостійкості зафіксовано у 4 респондентів, тобто 26,7%. Ці учасники виявляють схильність до емоційної вразливості, труднощів у подоланні напружених ситуацій і можуть потребувати додаткової психологічної підтримки.

Таким чином, найбільша частка молоді має середній рівень стресостійкості, що можна вважати типовим для даного вікового періоду, коли ще формується здатність ефективно опановувати стрес. Проте наявність майже третини осіб із низьким рівнем стресостійкості вказує на потребу в розробці профілактичних і корекційних програм, спрямованих на підвищення психологічної витривалості та формування ефективних копінг-стратегій. Отримані результати можуть бути корисними для подальшої організації психологічної підтримки молоді в освітніх закладах.

Представимо результати на рис. 1.

Зв'язок отриманих результатів зі стратегіями психологічної допомоги дозволяє зробити акцент на можливості використання біосугестивної терапії як ефективного методу роботи зі стресом у молоді.



Рис. 1. Результати дослідження рівня стресостійкості серед молоді віком 17–18 років

Біосугестивна терапія, як один із сучасних напрямів психологічної допомоги, базується на принципах самонавіювання, релаксації, концентрації уваги та активації внутрішніх резервів психіки. Цей підхід сприяє зниженню психоемоційної напруги, регуляції психосоматичних реакцій та формуванню навичок самоконтролю, що є актуальним для респондентів із низьким і середнім рівнем стресостійкості.

Зважаючи на те, що понад 70% учасників (46,6% – середній рівень, 26,7% – низький) не демонструють високої адаптації до стресу, саме біосугестивна терапія може стати ефективною формою психологічної роботи, спрямованої на: зменшення тривожності та емоційного напруження; покращення саморегуляції та усвідомлення власного психічного стану; активізацію внутрішніх ресурсів особистості; профілактику психосоматичних проявів стресу (головний біль, порушення сну, втома тощо).

У межах психологічної підтримки в закладі вищої освіти або молодіжних центрах впровадження біосугестивної терапії у вигляді тренінгів, індивідуальних консультацій чи групових занять може мати значний позитивний вплив на психологічне благополуччя та стресостійкість підлітків і молоді.

Отже, результати дослідження не лише виявили наявність проблеми, але й окреслили напрям для психологічної корекції. Біосугестивна терапія як м'який, доступний і ефективний інструмент може бути використана для зниження рівня стресу та зміцнення психічного здоров'я молодих людей.

Висновки. Психологічна реабілітація осіб із психічними розладами є важливим і невід'ємним компонентом комплексного

підходу до лікування та підтримки психічного здоров'я. Вона спрямована не лише на зменшення або усунення симптомів, але й на відновлення особистісного функціонування, покращення емоційного стану, формування навичок адаптації до соціального середовища, зміцнення почуття самозначущості та повернення до активного життя в суспільстві. У цьому контексті важливе місце займає використання сучасних психотерапевтичних методів, зокрема біосугестивної терапії, яка зарекомендувала себе як ефективний інструмент психологічного впливу на пацієнтів із тривожними, депресивними та іншими невротичними станами.

Біосугестивна терапія, як метод впливу на підсвідомість через позитивні вербальні й невербальні установки, допомагає активізувати внутрішні ресурси особистості, зменшити психоемоційне напруження, подолати тривогу та внутрішні конфлікти. Її використання в структурі реабілітаційних програм дозволяє не тільки зменшити вираженість клінічних проявів психічних розладів, але й позитивно впливає на загальний психоемоційний стан, зміцнює мотивацію до лікування, відновлює віру у власні сили, покращує якість міжособистісної взаємодії та сприяє емоційній стабілізації.

Комплексне застосування біосугестивної терапії в рамках психологічної реабілітації осіб із психічними розладами забезпечує цілісний підхід до відновлення пацієнтів, орієнтований не лише на фізіологічні, але й на психосоціальні аспекти їхнього життя. Такий підхід сприяє формуванню нових моделей поведінки, розвитку адаптивних стратегій подолання труднощів.

Література:

1. Венгер О. П., Іваніцька Т. І. Використання біосугестивної терапії для покращення психологічних процесів внутрішньо переміщених осіб під час війни в Україні. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2022. № 4. С. 63–69.
2. Губська О., Стражний О., Прикащикова Г., Проноза-Стеблюк К., Стеблюк В. Біосугестивна терапія для корекції психосоматичних розладів у жителів деокупованих регіонів київської області. In search of truth and humanity in the age of war (Poland, Leszno, 21–26.08.2022). Poland, Leszno. 2022. P. 119–126.
3. Зеленська К., Красковська, Т. Біосугестивна терапія в системі лікування стрес-асоційованих розладів у вимушено переміщених осіб. *Медицина сьогодні і завтра*. 2020. 89(4), С. 66–73.
4. Макарова О. П. Використання методу біосугестивної терапії в роботі з психосоматичними розладами. Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України: зб. тез доп. II Всеукр. міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 трав. 2023 р.). Київ: ДНДІ МВС України, 2023. С. 123–126.
5. Стражний О. Біосугестивна терапія: для корекції та лікування психосоматичних розладів. Посібник для лікарів і психологів. Тернопіль: Підручники і посібники, 2024. 192 с.
6. Franck N. Psychiatric rehabilitation in schizophrenia. *Rev Prat*. 2021. 71(1). P. 52–57.
7. Jaiswal A., Carmichael K., Gupta S., Siemens T., Crowley P., Carlsson A., Unsworth G., Landry T. and Brown N. Essential Elements That Contribute to the Recovery of Persons With Severe Mental Illness: A Systematic Scoping Study. *Front. Psychiatry*. 2020. 11:586230.

8. Michael Galvin. Effective Treatment Interventions for Global Mental Health: An Analysis of Biomedical and Psychosocial Approaches in Use Today, J. *Psychology and Mental Health Care*. 2020. 4(3), 01–14.
9. Sociali A, Borgi M, Pettorruso M, et al. What role for cognitive remediation in the treatment of depressive symptoms? A superiority and noninferiority meta-analysis for clinicians. *Depress Anxiety*. 2022. 39(7), 586–606.
10. Zelenska K. A. Personificovana programa korekcii poststresovyh rozladiv u riznyh kategorij osib, jaki peregyly bojovi dii (kombatantiv ta volonteriv). *Ukrainskyi visnyk psyhonevrologii*, 2021. 4(29), 27–29

Дата надходження статті: 02.09.2025

Дата прийняття статті: 20.10.2025

Опубліковано: 28.11.2025