

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНА АГЕНЦІЯ ПРОМОЦІЇ КУЛЬТУРИ УКРАЇНИ
ГО "УКРАЇНСЬКИЙ ЦЕНТР РОЗВИТКУ КУЛЬТУРИ "ЄДНАННЯ"
МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук
Інститут медичних та фармацевтичних наук



МІНІСТЕРСТВО
МОЛОДІ ТА СПОРТУ
УКРАЇНИ



Матеріали Всеукраїнської конференції **“МІЙ СПОКІЙ – МОЯ СИЛА”**

27 вересня 2024 р.

Київ
2024

Редакційна колегія:

Раєвська Яна Миколаївна — доктор психологічних наук, професор, директор Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук

Клименко Іван Сергійович — кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук

Ковальський Євген Миколайович — голова Громадської ради при Міністерстві молоді та спорту України

Жукова Тетяна Володимирівна — голова управління громадської організації “Український центр розвитку культур “Єднання”

*Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом
(протокол № 11 від 30.10.2024)*

Всеукраїнська конференція “Мій спокій — моя сила”: зб. матеріалів конференції (м. Київ, 27 вересня 2024 р.) / ред. кол.: (голова) та ін. Київ: Міжрегіональна Академія управління персоналом, 2024. 80 с.

ISBN 978-617-02-0407-3 (електронне видання)

У пропонованому збірнику подано тези доповідей учасників Всеукраїнської конференції “Мій спокій — моя сила” з проблематики гармонійного психічного розвитку молоді, психосоціальної підтримки, формування свідомого та відповідального ставлення до власного здоров’я та розвиток культури спілкування про психічне (ментальне) здоров’я серед молоді, дітей та підлітків. Тема психічного здоров’я досить поширена на сьогоднішній день, адже пов’язана з умовами воєнного стану.

Збірник охоплює такі теми, як стратегії підтримки психоемоційної рівноваги людини, методи профілактики стресу, роль психології та духовних практик для досягнення спокою. Тема психічного здоров’я досить поширена на сьогоднішній день, адже пов’язана з умовами воєнного стану. Особливо акцентовано увагу на практичній значущості ідей подолання тривоги та стресу, формування навичок самоконтролю, самопідтримки та розвитку емоційного інтелекту в умовах сучасної нестабільності.

Збірник тез доповідей учасників Всеукраїнської конференції “Мій спокій — моя сила” є цінним джерелом знань і натхнення для науковців, студентів, а також усіх, хто цікавиться поняттям ментального здоров’я. Матеріали даної конференції розширюють горизонти розуміння спокою як сили, що допомагає у пристосуванні до умов сучасного світу.

Матеріали подано в авторській редакції.

Відповідальність за зміст та оформлення матеріалів несуть автори.

ЗМІСТ

Башук Вікторія, Грись Антоніна

Здоров'язбережувальний простір працівників соціальної сфери
у контексті подолання співзалежності 5

Вареник Анна, Ткачук Тетяна

Теоретичні основи використання поліграфа і психологічних тестів
у відборі персоналу 8

Віслобоков Олександр

Психічний стан дітей під час війни та шляхи допомоги 11

Галадза Марія

Особливості психоедукації в стратегіях подолання стресу 11

Герман Єлизавета, Раєвська Яна

Зв'язок психологічного стресу з проявами сексуальної поведінки
в період середньої дорослості 14

Гринь Лілія, Федосова Людмила

Механізми захисту та здоров'язбереження підлітків в умовах війни 16

Дакал Алла

Забезпечення впевненості дітей в своєму майбутньому
як основний шлях для створення сильної держави 20

Джулай Тарас, Шопша Олена

Лікування наслідків ПТСР методами класичної хатха йоги 22

Жгарьова Ліліанна, Раєвська Яна

Психологічні особливості професійного стресу
у сфері обслуговування 25

Завгородня Лариса, Раєвська Яна

Теоретично-методологічні підходи до лікування ПТСР 27

Земляна Галина, Раєвська Яна

Психологічні особливості професійного вигорання суддів..... 30

Зозуля Марина, Раєвська Яна

Здоров'я сучасних підлітків: як основа здорової нації 39

Калінін Андрій

Дебрифінг як ефективний метод соціально-психологічної підтримки 42

Калашник Владислав, Раєвська Яна

Інформаційна гігієна як складова здоров'язбережувального
простору особистості 45

ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ЛІКУВАННЯ ПТСР

Актуальність дослідження. У сучасному світі, де рівень стресу та травматичних подій постійно зростає, проблема посттравматичного стресового розладу (ПТСР) набуває дедалі більшого значення. Військові конфлікти, техногенні аварії, природні катастрофи, пандемії та особисті травми, як-от насильство або втрата близьких, впливають на психічне здоров'я мільйонів людей. Згідно з дослідженнями Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), ПТСР є одним із найпоширеніших психічних розладів, який значно впливає на якість життя постраждалих.

Психоаналітична теорія травми має довгу історію дослідження феномену травматичних переживань. Завдяки своїй глибині та системності цей підхід дає можливість не лише розкрити несвідомі механізми, що лежать в основі симптоматики ПТСР, але й запропонувати дієві методи терапії. Враховуючи зростаючу потребу в ефективному лікуванні ПТСР, психоаналітичні інструменти інтеграції травматичного досвіду є вкрай актуальними.

Мета роботи. Дослідити психоаналітичну теорію травми як основу для розуміння і терапії ПТСР, а також розкрити сучасні підходи та методи лікування в рамках цього напрямку.

Основні завдання дослідження:

1. Проаналізувати концепцію травми в психоаналітичній теорії, зокрема внесок Зигмунда Фрейда, Анни Фрейд, Жака Лакана та сучасних психоаналітиків.
2. Визначити основні механізми формування ПТСР у світлі психоаналітичних концепцій (витіснення, захисні механізми, повторювані травматичні сценарії).
3. Дослідити сучасні методи психоаналітичної терапії, що використовуються для лікування ПТСР (індивідуальна терапія, робота з перенесенням і контрперенесенням, аналіз сновидінь тощо).

4. Вивчити інтеграцію психоаналітичного підходу з іншими психотерапевтичними методами (КІПТ, EMDR).

Основні тези дослідження:

1. *Психоаналітичне розуміння травми та її впливу на особистість.* Травма в психоаналітичному підході розглядається як подія, яка перевищує можливості психіки до інтеграції та адаптації. Несвідомі конфлікти, пов'язані з травматичними подіями, можуть проявлятися через соматичні симптоми, тривожність, депресію або порушення сну. Повторне переживання травми, яке є ключовим для ПТСР, є своєрідною спробою психіки інтегрувати травматичний досвід.

2. *Механізми формування симптомів ПТСР.* У світлі психоаналітичної теорії, симптоми ПТСР є результатом дії несвідомих захисних механізмів, таких як витіснення, заперечення або проєкція. Повторення травматичних переживань через флешбеки чи кошмари є прикладом роботи принципу повторення, описаного Фройдом.

3. Сучасні психоаналітичні підходи до лікування ПТСР:

- **Аналіз перенесення та контрперенесення.** Перенесення дає можливість клієнту виразити несвідомі конфлікти, а терапевт через аналіз цих процесів допомагає інтегрувати травматичний досвід.
- **Робота з повторенням.** Використання повторюваних травматичних сценаріїв у безпечному середовищі терапії сприяє інтеграції досвіду та зменшенню симптомів.
- **Аналіз сновидінь.** Травматичні події часто проявляються у сновидіннях, які дають ключ до розуміння глибинних переживань клієнта.

4. *Інтеграція психоаналітичного підходу з іншими методами терапії.* Сучасна психотерапія активно інтегрує психоаналітичний підхід з когнітивно-поведінковою терапією (КІПТ) та методом десенсибілізації та репроцесінгу за допомогою рухів очей (EMDR). Таке поєднання підвищує ефективність лікування, особливо в роботі з клієнтами, які мають хронічний або комплексний ПТСР.

5. *Значення соціальної підтримки у процесі терапії.* Психоаналітична терапія допомагає не лише інтегрувати травматичний досвід, а й сприяє відновленню довіри до соціального середовища. Участь близьких і підтримка сім'ї є важливими факторами в реабілітації.

6. Основні теоретичні підходи:

- **Психоаналітична теорія травми.** За словами Зигмунда Фрейда, травма є результатом конфлікту між свідомістю та несвідомим, де внутрішні напруги, що виникають через відчуття небезпеки, призводять до виникнення симптомів травми. Психоаналітики вважають, що травматичний досвід залишає в підсвідомості образи, які потребують інтеграції для подолання страждань.
- **Підхід Джона Боулбі (теорія прив'язаності).** Боулбі розглядає травму як порушення безпечного емоційного зв'язку з іншими людьми, що виникає після травмуючих подій, зокрема втрати або насильства. Цей

розрив у зв'язках може призвести до розладів адаптації та розвитку симптомів ПТСР.

- **Ідеї Мелані Кляйн.** Вона зосереджувала увагу на механізмах захисту від “психічної травми” і досліджувала способи, якими дитина справляється з відчуттям ворожості світу. Її підхід зокрема відзначається акцентом на внутрішніх об'єктах і фантазіях, які утримуються в психіці після травматичних переживань.
- **Сучасні підходи.** Сучасні психоаналітики, такі як Отто Фенічель і Дональд Віннікот, розвивають ідеї, що включають гнучкість підходів до ПТСР, враховуючи унікальність травмуючих подій і індивідуальні особливості пацієнтів. Ці підходи акцентують увагу на створенні безпечного середовища для пацієнта, де він може відновити контакт з власними почуттями і травмами через терапевтичне перенесення і відновлення образів.

7. *Сучасні дослідження та ефективність психоаналітичного лікування ПТСР.* На основі сучасних досліджень можна сказати, що психоаналітичні підходи, які включають глибоке дослідження травматичного досвіду через механізми витіснення, можуть бути дуже ефективними у лікуванні ПТСР. Наприклад, дослідження Джеймса Херріса та Лінди Келлі (2009) підтверджують важливість інтеграції травматичних переживань через методи психоаналізу для зменшення симптомів ПТСР у пацієнтів.

Висновки та значення роботи.

Цей підхід до лікування ПТСР показує, наскільки важливим є взаємозв'язок між травмою і внутрішнім світом особистості. Вивчення психоаналітичних теорій дозволяє глибше розкрити не тільки механізми травми, а й способи, якими можна відновити психічне здоров'я через терапевтичний процес.

Результати дослідження сприяють розвитку практики терапії ПТСР у психоаналітичному ключі, що є особливо актуальним у країнах, які стикаються з наслідками військових конфліктів та інших кризових подій. Робота також може бути корисною для клінічних психологів, психотерапевтів та науковців, які досліджують вплив травматичних подій на особистість.

Психоаналітична теорія травми є потужним інструментом для розуміння та лікування посттравматичного стресового розладу. Завдяки глибокому аналізу несвідомих конфліктів та інтеграції травматичних переживань, цей підхід дозволяє досягати значущих результатів у терапії клієнтів із ПТСР. Інтеграція психоаналітичного підходу з сучасними методами терапії відкриває нові можливості для подолання наслідків травматичних подій і збереження психічного здоров'я особистості в умовах сучасного світу.

Джерела

1. *Фрейд З.* (1920). Теорія травми: психоаналітичний підхід.
2. *Кляйн М.* (1946). Захисні механізми і травма в ранньому дитинстві.
3. *Боулбі Дж.* (1980). Теорія прив'язаності і її значення для психічного здоров'я.
4. *Херріс Дж., Келлі Л.* (2009). Психоаналітичний підхід до лікування ПТСР.