

Ключовим елементом збереження психологічного благополуччя виявився доступ до емоційної, інформаційної та соціальної підтримки — як з боку родини, так і з боку дружнього оточення, кола професійного спілкування, пов'язаних з діагнозом фахівців. При цьому роль неофіційних джерел підтримки (форумів, жіночих груп, спільнот людей з подібним діагнозом) часто виявлялась значущішою за формалізовану допомогу. Більшість учасниць відзначали, що лише відчуття «неодинокості» у своєму досвіді давало їм опору для подальших кроків. Деякі з практик самодопомоги, що фігурували в досвіді респонденток, включали ведення щоденника, тілесно-орієнтовані практики (йога, розслаблення, дихальні вправи), мистецьку діяльність, читання, медитації, звернення до духовних ресурсів.

Значне місце в наративах займає тема переосмислення часу. Багато хто з учасниць вказували, що майбутнє більше не сприймається лінійним або гарантованим. Натомість зростає цінність сьогодення, моменту, присутності «тут і тепер». Психологічна адаптація відбувається не стільки через контроль над ситуацією, скільки через зміни у фокусі уваги та гнучкість до обставин. У цьому процесі важливим стає не подолання хвороби як такої, а інтеграція її в життєвий простір, визнання її частиною себе, без ототожнення з нею.

Окрема увага в дослідженні приділяється жіночій ідентичності в умовах хронічної хвороби. Учасниці говорили про складнощі з тим, щоб залишатися в ролі «сильної», «позитивної», «працездатної» жінки, відповідати очікуванням родини чи суспільства. Нерідко ці очікування самі жінки інтерналізували, що спричиняло додаткове емоційне навантаження. Однак в процесі адаптації поступово формувалося нове уявлення про жіночість, основане не на продуктивності чи відповідності очікуванням інших, а на цінуванні себе, тіла, власних меж, внутрішнього ресурсу.

Таким чином, досвід жінки, яка живе з хронічним діагнозом, виявляється багатовимірним, динамічним і глибоко особистісним. Психологічне благополуччя у цьому контексті не є стабільним станом, а скоріше процесом — рухом між крихкістю і силою, між втратою і новим сенсом. Автоетнографічний підхід, використаний у цьому дослідженні, дозволяє не лише окреслити ці процеси, але й створити простір для проговорювання замовчуваного, визнання досвіду хвороби як значущого життєвого і культурного явища.

А. Новіков, Д. Приходько

РОЛЬ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ПРАКТИК У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДТРИМЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

A. Novikov, D. Prykhodko

THE ROLE OF ART THERAPY PRACTICES IN PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF MILITARY PERSONNEL OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE

В умовах збройної агресії Російської Федерації щодо України, активних бойових дій, що інтенсифікують вплив стресорів на професійну діяльність, актуалізується питання визначення та використання дієвих терапевтичних практик в організації й забезпеченні функціонування системи психологічної підтримки військовослужбовців ЗСУ, одними з яких є арттерапевтичні практики.

Забезпечення динаміки реалізації заходів психологічної підтримки та збереження оптимального рівня морально-психологічного стану військовослужбовців у місцях їх дислокації залежить від командира військового підрозділу та активного функціонування системи психологічної підтримки персоналу (ППП). Ця діяльність відбувається в кожній військовій частині на усіх ланках, зокрема, на рівні заступників командирів військових частин з ППП, заступників командирів рот з ППП, командирів взводів, відділень, головних сержантів, груп контролю бойового стресу, медичних закладах Міністерства оборони України та спеціалізованих закладах Міністерства охорони здоров'я України.

Наразі в умовах активних бойових дій, ключовими завданнями також є:

- 1) навчання особового складу з психологічної допомоги та самопомоги;
- 2) контроль психологічного стану військовослужбовців до, під час та після виконання бойових завдань;
- 3) швидка локалізація військовослужбовців, які отримали психічні та психологічні травми;
- 4) рефреймінг та декомпресія психологічного напруження після виконання бойових завдань.

Актуальним залишається питання підтримки належного рівня стресостійкості та витривалості в умовах активних бойових дій. Це безпосередньо впливає на якість виконання бойових та спеціальних завдань за призначенням, упереджає випадки кримінальних чи адміністративних правопорушень, навмисного заподіяння собі тілесних ушкоджень, внутрішньогрупових конфліктів тощо.

Арттерапевтичні практики є актуальними та затребуваними методами, які показали свою ефективність у профілактиці психотравматизації й психологічній реабілітації військовослужбовців армій провідних країн світу, на що вказують у своїх дослідженнях П. Хоуї, К. Коллі, Е. Бекос, К. Малчіуді, Д. Шпігель, Д. Лоббана, Д. Мерфія та ін. Реалізація такого підходу в забезпеченні психологічної підтримки військовослужбовців ЗСУ можлива лише за умов взаємодії командирів військових підрозділів з мистецькою спільнотою, громадськими організаціями, місцевими державними адміністраціями, волонтерами, психологічними службами тощо.

Поширеними арттерапевтичними практиками для військовослужбовців є різноманітні форми мистецтва, такі як:

- *малювання* (живопис як засіб візуалізації психо-емоційного стану, трансформації та репродукції негативних емоцій, проєкційна модель конструювання майбутнього, інструмент, який допомагає знизити тривожність та депресивні прояви, тощо);
- *музика* (музикотерапія як засіб нормалізації психо-емоційного стану, зняття тривожності, зниження агресивності);
- *спів* (вокальні терапевтичні практики дозволяють знизити рівень стресу, виразити почуття, транслювати емоції тощо);
- *танець* (хореографічні терапевтичні практики, фізична активність, рухи слугують засобом вираження емоцій, гармонізації психологічного стану тощо);
- *пісочна терапія / анімація* (спосіб повернення контролю над переживаннями, емоціями, страхами, пережитими подіями тощо).

Зустрічі з представниками вітчизняної та зарубіжної мистецької спільноти, терапевтичні концерти (виїзні за місцем розташування військовослужбовців або

локалізовані — з виїздом військовослужбовців до певного концертного майданчика) також є арттерапевтичним ресурсом, який допомагає військовослужбовцям підвищити рівень морально-психологічного стану, зняти стрес та ін. Прикладом таких ініціатив є мистецькі практики — «Victory Beats та Art Therapy Force» (ГО «Арт Дот») у Львівській національній філармонії імені Мирослава Скорика та Центрі експертизи з лікування бойової травми «Superhumans», концерти у військових шпиталях та лікарнях, у яких знаходяться поранені військовослужбовці, концертні заходи з нагоди урочистих дат за сприяння Міністерства оборони України, громадських та культурно-мистецьких, освітніх закладів тощо.

Яскравим прикладом впровадження арттерапії для військовослужбовців з метою подолання ПТСР, зняття стресу, тривожності, відновлення контролю, вираження емоцій, зменшення рівня агресії є, наприклад, ініціатива харківського художника, військового Костянтина Лизогуба, київської мисткині Христини Бачинської — серії майстер-класів «Картина рукою воїна митця», організовані Національною спілкою художників України та військового шпиталю, тощо.

Перспективним напрямом розвитку арттерапевтичних практик для профілактики психологічної травматизації та реабілітації військовослужбовців є синергія досягнень ери інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) і мистецтва. Поеднання візуальних артпрактик та технологій віртуальної (VR), доповненої (AR), змішаної (MR), розширеної (XR), заміщеної (SR) реальностей, технологічний інструментарій штучного інтелекту (AI) має значний ресурсний потенціал. Перевагами інноваційних арттерапевтичних практик є:

- *транскордонність* (можливість залучення фахівців-психологів з різних країн світу до реабілітації військовослужбовців, створення комунікаційного майданчика між вітчизняними та зарубіжними військовими, обміну досвідом щодо кращих практик профілактики й подолання ПТСР тощо);
- *темпоральність та безперервність* (подолання обмеженості в часі щодо реалізації тих чи інших практик);
- *резервність та безпека* (можливість залучення до арттерапії як за кордоном, так і в середині країни без переміщення особового складу з місця розташування);
- *безбар'єрність, гнучкість та персоналізація* (індивідуальний підхід — урахування потреб та запитів кожного військовослужбовця) та ін.

Таким чином, використання арттерапевтичних практик у ЗСУ є важливим кроком для певного переосмислення системи психологічної підтримки військовослужбовців, з урахуванням реалій сьогодення та майбутніх викликів.

Y. Semerenko, D. Prykhodko

PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF EMOTIONAL BURNOUT AMONG STUDENTS OF HUMANITIES

Є. Семеренко, Д. Приходько

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

In the current context, emotional burnout among students of humanities is intensified by the combination of highly empathic academic interaction and prolonged stress factors of wartime: air raid alerts, power outages, constant transitions between online and offline