

орієнтованою на довготривалу допомогу, враховуючи як індивідуальні потреби молоді, так і загальні проблеми, з якими вони стикаються.

Список використаних джерел:

1. Лисенко Ю. Стресостійкість та збереження психічного здоров'я. *Психологія*, 2023. С. 4. URL: <https://naurok.com.ua/stresostiykist-tazberezhennya-psihichnogo-zdorov-ya-382056.htm>
2. Дубовик І. А. Психологічні особливості адаптації дітей в умовах воєнного стану. *Збереження психічного здоров'я в умовах воєнних дій*: збірник наукових праць, 2023. С. 90-92. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/42991/%2B%2Bzbirnyk.Kr%20stil.2023.pdf?sequence=1#page=90>
3. Пеша І., Андріученко Т. Збереження психічного здоров'я молоді в умовах повномасштабної війни. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2023. №. 2 (11). С. 106-113.
4. Бояршинова К., Белінська М., Калениченко К., Лаптева Г., Марценковська Г., Парфенюк Т. Методичні рекомендації зі зміцнення резильєнтності. Київ, 2022. 30 с.

Софія-Анастасія Курас,

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальність 231 Соціальна робота,
факультету педагогіки і психології,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка*

Науковий керівник: Людмила Петришин,
*доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри соціальної роботи та
менеджменту соціокультурної діяльності,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка*

ТЕРАПЕВТИЧНІ ПІДХОДИ

ДО ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Постановка проблеми. В умовах сучасного суспільства з високим рівнем стресу, інформаційного навантаження та соціальних викликів, збереження та підтримка ментального здоров'я особистості набуває особливого значення. Традиційні підходи, як психотерапія та фармакотерапія, мають свою ефективність, проте терапевтичні підходи, такі як арт-терапія, музикотерапія, танцювальна терапія, літературна творчість, стають все більш затребуваними у збереженні психічного благополуччя особистості.

Терапевтичні підходи надають можливість людині виразити свої емоції та переживання через творчість, що дозволяє знизити рівень стресу та полегшити стан при психічних розладах. Арт-терапія, наприклад, є ефективним методом роботи з тривожністю та депресією, коли людина через образотворчу діяльність досліджує свої емоції і знаходить нові способи вираження своїх внутрішніх станів [1, с. 34]. Музикотерапія позитивно впливає на емоційний стан, знижуючи тривожність і покращуючи настрій за допомогою слухання чи виконання музичних творів [2, с. 12].

Сорока О. розглядає арттерапію як інноваційну психолого-педагогічну технологію «лікування» засобами образотворчого мистецтва, а саме, малюнком, задля гармонізації і розвитку особистості. В якості допоміжних засобів арт-терапія передбачає використання музики, казки, танцю, гри, драми тощо [4, с. 305]. Проте проблема полягає в тому, що ці методи все ще недооцінені і недостатньо інтегровані в систему охорони здоров'я. Більшість практиків не мають достатньої підготовки для використання терапевтичних підходів у роботі з клієнтами, що знижує їх доступність і ефективність у боротьбі зі стресом та емоційним виснаженням. На додаток, суспільна обізнаність про позитивний вплив терапевтичних підходів залишається на низькому рівні, що обмежує їх впровадження в повсякденне життя для збереження ментального здоров'я [3, с. 45].

Виклад основного матеріалу. Терапевтичні підходи такі як арт-терапія, музикотерапія, танцювальна терапія, драматерапія та літературна творчість, стають важливою частиною комплексного підходу до підтримки ментального здоров'я. Ці методи допомагають не лише у вираженні емоцій і зниженні рівня тривожності, але й у формуванні нових когнітивних стратегій для подолання стресових ситуацій та емоційної нестабільності. *Арт-терапія* – це форма психотерапії, яка використовує художні матеріали для вираження внутрішніх станів особистості. Вперше цей термін вжив британський педагог і митець Андріан Гілл у 1938 р. при описі своєї роботи та незабаром він отримав широке розповсюдження. Основною перевагою цієї техніки є те, що вона дозволяє людям, які не завжди можуть описати свої емоції словами, виразити їх через творчість. Це дає можливість обробляти емоційні травми, полегшувати тривожність та депресивні стани, а також стимулювати рефлексію та самопізнання. Дослідження показують, що арт-терапія є ефективною при роботі з дітьми, підлітками та дорослими, які переживають емоційні труднощі або стресові ситуації [1, с. 34].

Музикотерапія – ще один ефективний метод впливу на емоційний стан людини через музику. Зокрема, слухання музики або гра на музичних інструментах можуть знижувати рівень стресу, покращувати настрій та сприяти релаксації. Музика впливає на емоційні центри мозку, активуючи позитивні емоції та знижуючи рівень тривожності. У лікуванні депресії музикотерапія виступатиме додатковим засобом для покращення самопочуття пацієнтів, допомагаючи зосередитися на позитивних

переживаннях. Лікарі часто використовують музику для лікування психічних розладів, таких як СДУГ (синдром дефіциту уваги з гіперактивністю), депресія, посттравматичний стресовий розлад тощо [2, с. 12].

Танцювальна та рухова терапія допомагає виразити емоції через рухи тіла. ТРТ – це один з сучасних методів психотерапії, який використовує рух і танець для подальшої емоційної, пізнавальної, фізичної та соціальної інтеграції особистості. Цей вид терапії використовується для підвищення усвідомлення тіла, розвитку емоційної гнучкості та гармонізації внутрішнього стану через тілесне вираження. Відомо, що фізична активність покращує загальний стан здоров'я, знижує рівень стресу та сприяє виробленню ендорфінів, "гормонів щастя", що робить цю техніку надзвичайно корисною у роботі з пацієнтами, які переживають емоційні труднощі [5, с. 65].

Літературна терапія – це вид терапевтичної діяльності, що передбачає читання та обговорення художніх творів, або написання власних текстів з метою вираження емоцій. Літературна творчість може допомогти особистості структурувати свої думки та почуття, а також впоратися з емоційними травмами. Вона дозволяє відчувати себе учасником творчого процесу, що сприяє саморефлексії та розвитку критичного мислення [5, с. 64].

Терапевтичні підходи дедалі більше інтегруються у практику фахівців соціальної сфери як важливий інструмент для збереження ментального здоров'я. Вони допомагають людині відновити баланс між емоційним та раціональним сприйняттям, забезпечуючи ефективніші результати порівняно з деякими традиційними методами. Важливо зазначити, що ці методи можна комбінувати із сучасними підходами, зокрема когнітивно-поведінковою терапією, що підвищує їхню ефективність [5, с. 65].

Висновки. Отже, можна підсумувати, що описані терапевтичні підходи відіграють важливу роль у збереженні та покращенні ментального здоров'я особистості, забезпечуючи можливості для емоційного самовираження та регуляції через творчість. Їхня ефективність полягає в активації природних процесів саморегуляції, що сприяє зниженню рівня стресу, тривоги та депресивних станів. Методи, такі як арт-терапія, музикотерапія, танцювальна терапія та літературна творчість, допомагають людям краще усвідомлювати та обробляти свої емоції, що в свою чергу покращує психічне благополуччя. У сучасній умовах ці методи стають важливим компонентом комплексного підходу до терапії, особливо в умовах, коли кількість стресових факторів, зокрема через військові дії, зростає. Конфлікти можуть мати руйнівний вплив на ментальне здоров'я, викликаючи травми, посттравматичний стрес і інші психоемоційні розлади. Інтеграція цих методів дозволить досягти більш ефективних результатів, адже вони допомагають людям не лише адаптуватися до складних обставин, а й виявляти нові ресурси для особистісного розвитку.

Незважаючи на очевидну користь, інноваційні терапії ще недостатньо широко застосовуються в системах охорони ментального здоров'я. Подальший розвиток

досліджень у цій галузі та підвищення обізнаності суспільства й фахівців про ці методи є важливими завданнями для покращення доступу до ефективної допомоги. Отже, використання терапевтичних підходів у збереженні ментального здоров'я не лише дозволяє ефективно долати психоемоційні труднощі, а й створює умови для глибшого самопізнання, розвитку креативності та підвищення якості життя. Це особливо важливо в контексті військових дій, коли багато людей стикаються з емоційним тиском та потребують нових, адаптивних методів для відновлення психічної рівноваги.

Список використаних джерел:

1. Іваненко І. О. Музикотерапія у підтримці емоційного благополуччя. «Медична психологія». Харків: Харківський національний медичний університет, 2021. № 2. С. 12-18.
2. Коваленко О. В. Інноваційні методи у сфері ментального здоров'я. «Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»». Хмельницький: ХІСТ, 2022. № 7. С. 45-50.
3. Петренко І. П. Арт-терапія як метод психологічної корекції. Психологічні дослідження. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2020. № 4. С. 34-39.
4. Сорока О. В. Арт-терапія: до питання термінології. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 14 : Теорія і методика мистецької освіти. 2015. Вип. 18. С. 299-306. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_014_2015_18_71 (дата звернення: 12.10.24).
5. Сидоренко М. Л. Психотерапевтичні стратегії: поєднання традиційних та креативних методів. «Теоретична та практична психологія». Дніпро: Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, 2023. № 1. С. 67-72.

Світлана Мазнева,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 231 «Соціальна робота.
Соціальна педагогіка. Практична психологія»,
ДЗ «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка» (м. Полтава)

Науковий керівник: **Світлана Тунтусва,**
доцент кафедри соціальної педагогіки
кандидат педагогічних наук, доцент,
ДЗ «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка» (м. Полтава)

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ПОВНОМАШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ РФ

Постановка проблеми. Згідно з оцінками Міністерства з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України, після початку повномасштабного вторгнення Росії понад 8 мільйонів громадян України змінили своє місце проживання,