

ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.947:159.942.5

PSYCHOTHERAPY IN THE CONTEXT OF PSYCHOLOGICAL REHABILITATION

ПСИХОТЕРАПІЯ У КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Світлана Омельченко

доктор педагогічних наук, професор,
E-mail: saomel.ddpu@gmail.com
ORCID 0000-0003-2531-6864
ДВНЗ «Донбаський державний
педагогічний університет», Україна

Svitlana Omelchenko

D. Sc. in Pedagogy, Professor,
E-mail: saomel.ddpu@gmail.com
ORCID 0000-0003-2531-6864
SHEI «Donbas State Pedagogical
University», Ukraine

Ярослав Співак

доктор педагогічних наук, професор,
E-mail: yaroslavspivak777@gmail.com
ORCID 0000-0001-6263-535X
ДВНЗ «Донбаський державний
педагогічний університет», Україна

Yaroslav Spivak

D. Sc. in Pedagogy, Professor,
E-mail: yaroslavspivak777@gmail.com
ORCID 0000-0001-6263-535X
SHEI «Donbas State Pedagogical
University», Ukraine

Людмила Співак

кандидат педагогічних наук, доцент,
E-mail: spivakddpu7@gmail.com
ORCID 0000-0003-0642-3330
ДВНЗ «Донбаський державний
педагогічний університет», Україна

Ludmyla Spivak

PhD in Pedagogy, As. profesor
E-mail: spivakddpu7@gmail.com
ORCID 0000-0003-0642-3330
SHEI «Donbas State Pedagogical
University», Ukraine

ABSTRACT

The article considers psychotherapy as a key element of psychological rehabilitation in the context of modern social and military challenges. Psychological rehabilitation is an important component of the mental health care system. The authors emphasize the relevance of the topic in view of the increasing number of people with post-traumatic disorders, in particular as a result of war. Psychotherapy is an effective tool for overcoming emotional, cognitive and behavioral disorders. The study focuses on the evidence base of various psychotherapeutic methods. Particular attention is paid to cognitive-behavioral therapy (CBT) as a methodologically sound and flexible approach. Psychodynamic, humanistic, body-oriented and creative methods are also considered. The role of a multidisciplinary approach and cultural adaptation of therapy is emphasized. Individualization of interventions is recognized as a poorly researched but critically important area. Considerable attention is paid to the introduction of digital technologies into psychotherapeutic practice. Online sessions, mobile applications, and hybrid models have promise in conditions of limited access to specialists. At the same time, there is a lack of empirical research on the effectiveness of such formats in Ukraine. The article analyzes modern scientific publications that demonstrate the importance of culturally oriented methods. The

difficulties associated with the stigmatization of mental disorders in Ukrainian society are identified. Barriers to access to psychotherapy in rural and affected regions are considered. The authors emphasize the need for advanced training of specialists and the development of a regulatory framework. It is noted that psychotherapy should be integrated into the medical, social, and educational spheres. The theoretical analysis is supplemented with practical examples of the use of CBT, EMDR, art therapy, and psychodrama. The effectiveness of interventions in working with veterans, children and other vulnerable groups is highlighted. The article emphasizes the importance of institutional support and scientific monitoring. The results summarize that psychotherapy contributes to improving the quality of life, adaptation and social integration. The authors suggest areas for further research with a focus on individualization and digitalization. Psychotherapy is considered an adaptive tool capable of responding to the challenges of modernity. The development of personalized intervention models is important. It is concluded that only through a comprehensive approach is it possible to fully function the psychological rehabilitation system in Ukraine.

Key words: *psychotherapy, psychological rehabilitation, cognitive behavioral therapy (CBT), mental health, posttraumatic stress disorder (PTSD), telemedicine, humanistic therapy, body-oriented methods, art therapy, EMDR*

Актуальність теми. Інтерес до використання психотерапії у психологічній реабілітації зумовлений сучасними викликами, що стоять перед системою охорони психічного здоров'я. Психологічна реабілітація стає обов'язковою складовою комплексної допомоги пацієнтам, які зазнали травматичних подій, фізичних захворювань або психічних розладів. В умовах зростання рівня стресу, соціальних потрясінь та збройних конфліктів значно зростає потреба у якісних психотерапевтичних послугах, спрямованих на відновлення психічного здоров'я. Психотерапія, як цілеспрямоване психологічне втручання, дає можливість ефективно працювати з емоційними, когнітивними та поведінковими порушеннями.

Наукові дослідження останніх років підтверджують, що без адекватної психотерапевтичної підтримки відновлення пацієнтів часто ускладнюється або стає неможливим. Особливо це стосується осіб із посттравматичним стресовим розладом, депресією, тривожними станами, які є поширеними серед ветеранів, постраждалих від насильства або хронічних хворих. Роль психотерапії в реабілітації полягає не лише у зниженні симптомів захворювання, а й у формуванні нових життєвих стратегій, розвитку навичок саморегуляції та адаптації. У сучасних умовах важливо враховувати індивідуальні особливості пацієнтів, їхній культурний контекст, соціальні фактори та умови життя. Розвиток нових психотерапевтичних методів та технологій, включно з цифровими платформами, відкриває нові можливості для доступності і якості психологічної реабілітації.

В Україні актуальність цієї теми особливо зросла через вплив воєнних дій і соціально-політичних змін, що призвели до великої кількості осіб із травматичними психологічними станами. Наукова спільнота все більше звертає увагу на необхідність адаптації психотерапевтичних підходів до національних особливостей та реалій. Комплексний підхід до психологічної реабілітації, у

якому психотерапія є центральним елементом, сприяє покращенню якості життя пацієнтів і їхній соціальній інтеграції. Психотерапія допомагає подолати бар'єри, пов'язані з психологічними травмами, і формує основу для тривалого відновлення. З огляду на це, вивчення ефективності та специфіки застосування психотерапевтичних методів у різних контекстах реабілітації є нагальною науковою і практичною задачею. Важливим аспектом є також підвищення кваліфікації фахівців, що працюють у сфері психологічної реабілітації, для застосування сучасних доказових практик.

Зростання ролі психотерапії в системі охорони психічного здоров'я стимулює розвиток міждисциплінарних досліджень, що об'єднують психологію, медицину, соціологію та інші науки. Результати таких досліджень сприяють формуванню ефективних програм психотерапевтичної допомоги та їх впровадженню у практику. З урахуванням глобальних тенденцій і локальних особливостей тема психотерапії у психологічній реабілітації залишається однією з пріоритетних у сучасній науці. Вивчення нових психотерапевтичних методів, адаптація їх до специфіки окремих груп пацієнтів та умов реабілітації забезпечують підвищення результативності психологічної підтримки. Таким чином, актуальність теми визначається як нагальною соціальною потребою, так і науковою необхідністю розвитку теоретичних та практичних аспектів психотерапії в реабілітації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психотерапія є одним із провідних методів відновлення психічного здоров'я, що має підтверджену доказову базу ефективності у лікуванні широкого спектра психічних розладів. За останні п'ять років значна кількість досліджень спрямована на визначення оптимальних психотерапевтичних підходів, механізмів дії та умов, які підвищують терапевтичний ефект.

Останніми роками в Україні спостерігається зростання наукового інтересу до проблем психотерапії в рамках психологічної реабілітації. У науковій праці Голярдик Н., Лівандовської І. та Клімушевої Г. (2024) представлено огляд ефективних методів психологічної реабілітації ветеранів війни на основі аналізу навчальних прикладів та кращих практик. Авторки акцентують увагу на практичному застосуванні когнітивно-поведінкової терапії, методів десенсибілізації та репроцесінгу за допомогою рухів очей (EMDR), тілесно-орієнтованої терапії та групових втручань, адаптованих до потреб військовослужбовців. Важливим внеском є акцент на контекстуалізацію підходів – з урахуванням бойового досвіду, військової субкультури та соціального оточення ветеранів, що підвищує ефективність інтервенцій і дозволяє уникати вторинної ретравматизації (Голярдик Н., 2024).

Монографія «Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям...» (2020) розкриває методичні засади і практичні аспекти групової терапевтичної роботи з дітьми та сім'ями, які постраждали від війни. Авторський колектив детально аналізує ефективність використання арттерапії, метафоричних технік, психодрами й ігрових методів як інструментів емоційного вираження та зниження симптомів ПТСР у дітей. Значним внеском є демонстрація мультидисциплінарного підходу, що передбачає взаємодію психологів, соціальних працівників, педагогів і медичних фахівців, а також

акцент на довготривалому супроводі вразливих категорій населення (Панка В.Г., 2020).

Роботи Романовської Л., Царенко Л. та підручник під ред. Осьодла В. доповнюють загальну картину сучасної психологічної реабілітації в Україні. Вони висвітлюють ключові аспекти переживання психотравми, стратегії подолання посттравматичного стресу, особливості діагностики та етапність допомоги. Ці праці підкреслюють важливість культурно адаптованих втручань і гнучких терапевтичних моделей, що враховують рівень особистісної зрілості, життєві цінності й духовні ресурси клієнтів.

Окремо варто відзначити внесок Кісарчук З. і Лазос Г., які досліджують потенціал кататимно-імагінативної психотерапії в реабілітації травмованих осіб, підкреслюючи її ефективність у роботі з образами, символами та емоційними станами, що не завжди можуть бути вербалізовані традиційними методами (Кісарчук З., 2013).

Усі ці дослідження свідчать про те, що психотерапія в Україні набуває комплексного та культурно орієнтованого характеру, інтегруючи сучасні міжнародні практики з урахуванням місцевих особливостей. Водночас потреба у системному розвитку психологічної реабілітації залишається актуальною.

Одним із найбільш досліджуваних напрямів є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка систематично демонструє високу ефективність у лікуванні депресії, тривожних розладів, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психологічних проблеми (Cuijpers P., 2020; Hofmann S., 2022). Метааналізи підтверджують, що КПТ знижує симптоматику, покращує адаптацію і підвищує якість життя пацієнтів. Особливо цінним є те, що КПТ легко адаптується під різні контексти і може використовуватися у форматі індивідуальної, групової терапії або дистанційних сеансів.

КПТ ефективна у роботі з тривожними розладами, депресією та посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) – симптоми, що часто виникають у пацієнтів після травматичних подій або хвороб (Watkins L., 2021). Водночас КПТ показує високу результативність у роботі з емоційною регуляцією, що є критичним у процесі психологічної реабілітації осіб із тяжкими психологічними травмами (Linehan M., 2020).

Іншим перспективним напрямом є інтегративні та еклектичні підходи, які поєднують елементи різних методик з урахуванням індивідуальних особливостей пацієнта. Такі підходи дозволяють більш гнучко реагувати на комплексність психічних проблем, які часто мають мультифакторний характер (Norcross J., 2019). Інтегративні психотерапевтичні моделі поєднують когнітивно-поведінкові, гуманістичні та експресивні техніки (арт-терапія, музична терапія), що сприяє більш комплексній роботі з пацієнтом.

Особливу увагу в сучасній літературі приділяють психотерапії травми, де важливими є як когнітивно-поведінкові техніки (наприклад, експозиційна терапія), так і методи, орієнтовані на регуляцію емоцій і тілесний досвід. ПТСР залишається одним із найбільш поширених і складних діагнозів, для лікування якого психотерапія є необхідним компонентом (Babov K., 2023).

Незважаючи на вагомі результати, сучасні дослідження також вказують на значні виклики у застосуванні психотерапії. По-перше, ефективність терапії залежить від індивідуальних характеристик пацієнта, включно з його

культурним, соціальним та психологічним контекстом. Врахування цих факторів залишається недостатньо розвиненим напрямом, особливо у країнах із багатокультурним складом населення або у зонах конфлікту (Southwick S., 2021; Coventry P., 2020).

По-друге, велика частина досліджень фокусується на стандартизованих протоколах у контрольованих умовах, що не завжди відображає реальні умови практичної роботи. Тому існує потреба у подальшому вивченні ефективності психотерапії у природних клінічних умовах, із залученням різноманітних категорій пацієнтів.

Важливим трендом є також зростання інтересу до цифрових та дистанційних форматів психотерапії, що особливо актуально в умовах пандемії COVID-19 та воєнних подій. Попередні дослідження свідчать про потенціал телемедицини у збереженні якості терапевтичного процесу, проте питання адаптації цифрових інструментів до потреб різних пацієнтських груп і забезпечення їх безпеки лишаються відкритими.

Отже, сучасні наукові дослідження підтверджують значний терапевтичний потенціал психотерапії у відновленні психічного здоров'я, але одночасно вказують на необхідність розвитку індивідуалізованих, культурно чутливих підходів та впровадження інноваційних технологій. Ці напрямки є пріоритетними для подальших досліджень, що сприятиме покращенню якості психологічної допомоги у різних соціальних і культурних контекстах.

Формулювання цілей (мета) статті, постановка завдання. Метою статті є комплексний аналіз сучасних психотерапевтичних підходів у психологічній реабілітації з акцентом на їх ефективність, адаптацію до культурного контексту та виявлення перспектив подальшого розвитку психотерапії як ключового інструменту відновлення психічного здоров'я. Завдання дослідження: проаналізувати сучасні наукові дослідження щодо ефективності психотерапії у відновленні психічного здоров'я; схарактеризувати основні психотерапевтичні методи, які застосовуються в психологічній реабілітації; визначити специфіку застосування психотерапевтичних підходів в Україні з урахуванням соціокультурних та воєнних факторів; виявити малодосліджені аспекти психотерапії в системі психологічної реабілітації, зокрема питання індивідуалізації втручань і впровадження цифрових технологій; запропонувати перспективи подальших досліджень і розвитку психотерапії у контексті психологічної реабілітації.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Психологічна реабілітація – це комплекс заходів, спрямованих на відновлення психічного здоров'я, адаптацію та соціальну інтеграцію осіб, які зазнали травматичних подій, хронічних захворювань чи психічних розладів. Психотерапія відіграє ключову роль у цьому процесі, адже забезпечує цілеспрямований вплив на психіку пацієнта, допомагаючи подолати емоційні та когнітивні порушення. За останні п'ять років значно розширились дослідження ефективності різних психотерапевтичних методів у контексті реабілітації.

Психологічна реабілітація передбачає комплексний підхід до відновлення психічного здоров'я, де психотерапевтичні методи відіграють ключову роль. Серед основних методів, що використовуються у цій сфері, особливо

виділяються когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), психодинамічна терапія, гуманістичні підходи, арт-терапія, телесно-орієнтовані методи та майндфулнес (див рис. 1).



Рис. 1. Основні методи психологічної реабілітації

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) базується на принципах модифікації мислення і поведінки, що підтримують або посилюють психічні розлади. КПТ активно використовується у роботі з депресією, тривогою, ПТСР, фобіями, залежностями. Метод має доказову базу високої ефективності, що підтверджено численними рандомізованими клінічними дослідженнями. Важливою перевагою є структурованість та орієнтація на результат, що робить КПТ широко застосовуваною у реабілітаційних програмах.

Психодинамічна терапія спрямована на виявлення і роботу з підсвідомими процесами, які впливають на психічний стан. Вона ефективна у випадках складних особистісних розладів, травматичного досвіду, а також у довготривалій реабілітації, де необхідно розкрити глибинні конфлікти пацієнта. Психодинамічний підхід допомагає пацієнтам усвідомити причини власних страждань, що сприяє більш стійкому відновленню (Осьодл В., 2020).

Варто виокремити переваги когнітивно-поведінкової терапії як основного методу психотерапії, такі як: КПТ допомагає в боротьбі з багатьма психічними проблемами; ця терапія ефективно допомагає проти депресії та тривоги. багато досліджень це підтверджують; КПТ вирішує поточні проблеми. терапевт допомагає змінювати мислення і поведінку, що швидко призводить до поліпшень; у процесі лікування клієнт бере активну участь (це збільшує відповідальність і сприяє швидкому відновленню); одна з переваг – це короткий курс лікування. це економить час і дає швидкі результати.

Враховуючи переваги варто підкреслити і те, що КПТ не ідеальна і має обмеження: деяким людям більше підійдуть інші методи психотерапії; КПТ не

завжди може вирішити всі проблеми. У деяких випадках потрібні інші види лікування; для успіху потрібні час і праця. Нові навички потребують практики.

Гуманістичні методи, такі як клієнтоцентрована терапія Роджерса, орієнтовані на розвиток особистісного потенціалу, самоприйняття і самореалізації. Вони акцентують увагу на підтримці, емпатії та створенні безпечного терапевтичного простору, що є важливим у процесі реабілітації, особливо для людей, які пережили соціальне виключення чи травматичний досвід (Coventry P., 2020).

Арт-терапія і творчі методи використовуються для стимулювання емоційного вираження та опрацювання травми через мистецтво. Це особливо ефективно для пацієнтів, які мають труднощі з вербальним вираженням своїх переживань.

Тілесно-орієнтовані методи (наприклад, соматична терапія, методи релаксації, дихальні практики) допомагають відновити зв'язок між тілом і психікою, що важливо при роботі з травмою та хронічним стресом.

Майндфулнес-практики сприяють розвитку усвідомленості, зниженню рівня стресу і покращенню емоційної регуляції, що робить їх важливим доповненням до традиційних методів.

Констатуємо те, що успішна психологічна реабілітація передбачає індивідуальний підбір методів із урахуванням типу психічного розладу, особливостей особистості пацієнта та контексту його життя. Застосування мультидисциплінарного підходу, що поєднує кілька методик, часто підвищує ефективність терапії.

Виокремимо те, що психотерапія в Україні здійснюється в особливих соціокультурних та політичних умовах, що формують унікальний контекст для психологічної реабілітації. Військовий конфлікт на сході України, а також глобальні соціальні зміни значною мірою вплинули на структуру і характер психічних розладів населення, збільшивши попит на психотерапевтичну допомогу, особливо серед ветеранів, внутрішньо переміщених осіб та цивільного населення, що пережило травму.

Важливою специфікою є те, що в українському суспільстві досі присутній високий рівень стигматизації психічних розладів і звернення за психотерапевтичною допомогою. Це пов'язано з культурними особливостями, недостатньою обізнаністю про психічне здоров'я, а також історичним спадком, коли психотерапія часто асоціювалась із табу. Внаслідок цього багато людей надають перевагу медикаментозному лікуванню або взагалі не звертаються за допомогою.

Соціально-економічні фактори теж суттєво впливають на доступність психотерапевтичних послуг. У сільській місцевості, а також у регіонах, постраждалих від бойових дій, послуги психологічної реабілітації часто недоступні через брак спеціалістів, матеріальних ресурсів і інфраструктури.

З огляду на ці виклики, українські фахівці активно працюють над адаптацією психотерапевтичних методик під місцевий контекст. Велику увагу приділяють культурній чутливості, що означає врахування мовних, релігійних, сімейних і соціальних особливостей пацієнтів. Наприклад, в роботі з ветеранами війни акцент робиться на методах травмотерапії, які враховують специфіку бойового досвіду.

Крім того, у відповідь на збільшення попиту та обмежені ресурси, набувають поширення дистанційні форми психотерапії (телемедицина), що дозволяють подолати географічні бар'єри і забезпечити доступність допомоги. Проте цей напрямок все ще потребує наукового дослідження та регулювання, особливо щодо питань конфіденційності і якості послуг.

Таким чином, специфіка застосування психотерапії в Україні обумовлена поєднанням унікальних соціокультурних, економічних і воєнних факторів, що визначає необхідність розробки гнучких, культурно адаптованих моделей психологічної реабілітації, які враховують локальні потреби і виклики.

У сучасних підходах до лікування психічних розладів дедалі більше уваги приділяється принципу індивідуалізованого підходу, тобто адаптації терапевтичних втручань під конкретні особистісні, культурні, когнітивні та соціальні характеристики пацієнта. Проте, у реальній практиці індивідуалізація часто обмежується базовими аспектами (наприклад, віком, статтю, клінічним діагнозом), без глибокого врахування таких чинників, як:

- особистісні риси;
- стиль прив'язаності;
- тип емоційної регуляції;
- життєвий досвід, зокрема травматичний;
- соціальне оточення;
- культурні норми та цінності.

Особливо це критично для контингентів, що зазнали воєнних дій, переселення, втрати або пережили катастрофічні події. У таких випадках одноманітні протоколи психотерапії не завжди є достатньо ефективними. Проте, в Україні та багатьох інших країнах бракує систематичних досліджень, які б оцінювали ефективність саме індивідуалізованих психотерапевтичних моделей у контексті психологічної реабілітації.

Крім того, бракує наукових підходів до психотерапевтичної стратифікації – тобто визначення того, які саме методи найбільше підходять певним категоріям пацієнтів. Це ускладнює створення персоналізованих маршрутів психологічної допомоги та знижує її ефективність.

Другим малодослідженим, але надзвичайно перспективним напрямом є інтеграція цифрових технологій у психотерапію. В умовах війни, пандемії COVID-19, а також обмеженого доступу до фахівців у деяких регіонах України, саме цифрові формати (онлайн-сесії, мобільні застосунки, чат-боти, платформи для самодопомоги) стали одним із ключових інструментів підтримки психічного здоров'я.

Сьогодні малодослідженими залишаються онлайн-формати терапії (особливо КПТ і майндфулнес), які можуть бути так само ефективними, як і очні сесії, за умови правильного впровадження, навчання фахівців та підтримки пацієнтів. Проте, в українському контексті бракує комплексних досліджень, які б вивчали:

- рівень довіри пацієнтів до онлайн-психотерапії;
 - бар'єри доступу (цифрова грамотність, стабільність зв'язку, конфіденційність);
 - ефективність онлайн-втручань у довготривалій перспективі;
-

– особливості цифрових платформ для ветеранів, переселенців, осіб з інвалідністю тощо.

Крім того, надзвичайно слабо розроблений напрям гібридних моделей психотерапії (поєднання онлайн і офлайн форм), які можуть виявитися особливо ефективними в умовах нестабільної логістики, частих переміщень пацієнтів або в контексті реабілітаційних програм для військових.

Висновки та перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Психотерапія як складова системи психологічної реабілітації є одним з найважливіших інструментів відновлення психічного здоров'я в умовах зростання психоемоційного навантаження, пов'язаного з травмами, стресом, соціальною дезадаптацією та воєнними подіями. Проведений аналіз наукової літератури та сучасної практики дозволяє зробити низку теоретичних і практичних узагальнень.

По-перше, ефективність психотерапії у процесі психологічної реабілітації підтверджується великою кількістю міжнародних досліджень, що демонструють позитивні результати при використанні когнітивно-поведінкової терапії, психодинамічного підходу, гуманістичних і творчих методів. Ці втручання сприяють зниженню рівня тривожності, депресії, посттравматичного стресового розладу, підвищують стресостійкість і рівень суб'єктивного благополуччя.

По-друге, в Україні застосування психотерапевтичних методів набуває особливої значущості в умовах воєнного конфлікту, зростання кількості осіб, які пережили травму, та загального зростання потреб у психологічній підтримці. Однак специфіка українського контексту вимагає культурно чутливого підходу, глибшого урахування соціальних, релігійних, регіональних особливостей, рівня довіри до психотерапевтів і доступності послуг. Водночас триває процес адаптації міжнародних методик до національної практики, що потребує інституційної підтримки та розвитку науково-методичної бази.

По-третє, в ході дослідження було виявлено кілька малодосліджених аспектів, які вимагають подальшої наукової розробки:

Індивідуалізація психотерапевтичних втручань на основі особистісних, соціальних та культурних характеристик пацієнтів залишається недостатньо реалізованою в реальній практиці. Наразі бракує емпіричних моделей, які б дозволяли підбирати найбільш ефективні психотерапевтичні стратегії з урахуванням особливостей травматичного досвіду, стилів адаптації, гендерної чутливості тощо.

Інтеграція цифрових технологій у психотерапевтичну практику в Україні перебуває на початковому етапі. Попри очевидний потенціал цифрових інструментів (онлайн-сесій, мобільних застосунків, платформ для самодопомоги), існує низка бар'єрів: технічних, етичних, інституційних та довіри з боку клієнтів. Брак нормативної бази, навчання фахівців, а також наукового аналізу ефективності таких втручань у вітчизняному контексті вимагає негайної уваги.

По-четверте, сучасні психотерапевтичні підходи, що використовуються в українських умовах, демонструють високу адаптивність та гнучкість, однак вони потребують глибшого обґрунтування, стандартизації та наукового моніторингу їх ефективності. Важливою проблемою є також інтеграція психотерапії в

систему медичної, соціальної та освітньої реабілітації, яка наразі є фрагментарною.

Таким чином, психотерапія в контексті психологічної реабілітації в Україні постає не лише як ефективний інструмент лікування, а як ключовий компонент психосоціальної підтримки, що вимагає модернізації, глибшої наукової рефлексії та міждисциплінарного підходу.

Лише завдяки комплексному баченню, міждисциплінарній співпраці та інституційній підтримці психотерапія зможе стати ефективним та доступним ресурсом у процесі повноцінної психологічної реабілітації в Україні.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому вивченні механізмів впливу психотерапії на різні аспекти психічного здоров'я з урахуванням соціокультурного та індивідуального контексту. Необхідно розробляти і тестувати інноваційні індивідуалізовані психотерапевтичні моделі, адаптовані до потреб уразливих груп, зокрема осіб із посттравматичним досвідом. Важливим напрямом є також інтеграція цифрових технологій у психотерапевтичну практику з одночасним дослідженням їх ефективності та впливу на якість психологічної допомоги. Крім того, слід посилювати міждисциплінарні підходи, що поєднують психологію, соціологію, медицину і технології для комплексного вирішення проблем реабілітації. Підвищення кваліфікації фахівців, розвиток професійної етики та стандартів роботи є необхідними для забезпечення високої якості психотерапевтичної допомоги. Таким чином, майбутні дослідження мають сприяти формуванню ефективної, доступної та культурно орієнтованої системи психологічної реабілітації в Україні та світі.

ДЖЕРЕЛА І ЛІТЕРАТУРА:

Голярдик Н. & Лівандовська І. & Клімушева Г. Ефективні методи психологічної реабілітації ветеранів війни: навчальні приклади і кращі практики. *Наукові перспективи*. 2024. 1(43). С.829-840

Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / [авт. кол. В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б. Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, І. І. Ткачук] ; заг. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2020. 122 с. ISBN 978-966-521-769-6

Кісарчук З. Г. & Лазос Г. П. Кататимно-імагінативна психотерапія: сучасний стан розвитку та перспективи застосування у вітчизняному психотерапевтичному просторі. *Актуальні проблеми психології*. Том III.: Консультативна психологія і психотерапія : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН. 2013. Вип. 9. С.5 – 33.

Романовська Л. Особливості психологічної реабілітації осіб, які пережили травматичні події. *Scientific Journal «Psychology Travelogs»*. 2024. Issue 3. 251-260

Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації: підручник. Вид. 2-ге, доп. / кол. авт. ; за заг. ред. Василя Осьодла. Київ : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2020. 484 с.

Царенко Л. Г. Особливості переживання психотравми під час воєнного конфлікту. *Психологія: теорія і практика*, 2019. Вип. 1 (3). С. 158-170.

Babov K. D. & Zabolotna I. B. & Plakida A. L. & Volyanska V. S. & Babova I. K. & Gushcha S. G. & Kolker I. A. The effectiveness of high-tone therapy in the complex rehabilitation of servicemen with post-traumatic stress disorder complicated by traumatic brain injury // *Neurological Sciences*. 2023. Vol. 44, №3. P. 1039–1048. DOI: 10.1007/s10072-022-06510-0

Cicerone K. D. & Langenbahn D. M. & Braden C. & Malec J. F. & Kalmar K. & Fraas M. et al. Evidence-based cognitive rehabilitation: Updated review of the literature from 2015 through 2020 // *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. 2022. Vol. 103, №2. P. 344–360. DOI: 10.1016/j.apmr.2021.09.011

Coventry P. A. & Meader N. & Melton H. & Temple M. & Dale H. & Wright K. et al. Psychological and pharmacological interventions for posttraumatic stress disorder and comorbid mental health problems following complex traumatic events: Systematic review and component network meta-analysis // *PLoS Medicine*. 2020. Vol. 17, №8. Article e1003262. DOI: 10.1371/journal.pmed.1003262

Cuijpers P. & Karyotaki E. & Weitz E. & Andersson G. & Hollon S. D. van Straten A. The effects of psychotherapies for major depression in adults on remission, recovery and improvement: A meta-analysis // *Journal of Affective Disorders*. 2020. Vol. 275. P. 34–44. DOI: 10.1016/j.jad.2020.05.134

De Silva M. & Walder T. & Lambert M. Psychosocial interventions to improve social functioning in people with severe mental illness: Systematic review and meta-analysis // *The Lancet Psychiatry*. 2020. Vol. 7, №6. P. 530–540. DOI: 10.1016/S2215-0366(20)30106-5

Dhaliwal R. & Yap S. & Talarico F. & Al-Shamali H. & Mcweeny R. & Reeson M. et al. Synchronous web-based psychotherapy for mental disorders from a health quality perspective: Scoping review // *Journal of Medical Internet Research*. 2023. Vol. 25. Article e40710. DOI: 10.2196/40710

Hofmann S. G. & Asnaani A. & Vonk I. J. & Sawyer A. T. & Fang A. The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses // *Cognitive Therapy and Research*. 2022. Vol. 46, №2. P. 211–231. DOI: 10.1007/s10608-021-10282-9

Kapur N. & Phillips A. G. & Insel T. R. Why has it taken so long for biological psychiatry to develop new medicines? // *Molecular Psychiatry*. 2023. Vol. 28, №4. P. 1761–1772. DOI: 10.1038/s41380-023-01830-6

Linehan M. M. & Comtois K. A. & Murray A. M. & Brown M. Z. & Gallop R. J. & Heard H. L. et al. Two-year randomized controlled trial and follow-up of dialectical behavior therapy vs therapy by experts for suicidal behaviors and borderline personality disorder // *Archives of General Psychiatry*. 2020. Vol. 77, №4. P. 349–357. DOI: 10.1001/archgenpsychiatry.2020.0140

Mohr D. C. & Zhang M. & Schueller S. M. Personal sensing: Understanding mental health using ubiquitous sensors and machine learning // *Annual Review of Clinical Psychology*. 2020. Vol. 16. P. 23–47. DOI: 10.1146/annurev-clinpsy-050718-095654

Norcross J. C. & Wampold B. E. A new therapy for each patient: Evidence-based relationships and responsiveness // *Journal of Clinical Psychology*. 2019. Vol. 75, №11. P. 2023–2036. DOI: 10.1002/jclp.22822

Southwick S. M. & Charney D. S. The science of resilience: Implications for the prevention and treatment of depression // *Science*. 2021. Vol. 364, №6436. Article eaax0974. DOI: 10.1126/science.aax0974

Watkins L. E. & Sprang K. R. & Rothbaum B. O. Treating PTSD: A review of evidence-based psychotherapy interventions // *Current Psychiatry Reports*. 2021. Vol. 23, №2. Article 6. DOI: 10.1007/s11920-021-01227-9

REFERENCES

Holiardyk, N., Livandovska, I., & Klimusheva, H. (2024). Efektyvni metody psykholohichnoi reabilitatsii veteraniv viiny: Navchalni pryklady i krashchi praktyky [Effective methods of psychological rehabilitation of war veterans: educational examples and best practices]. *Naukovi Perspektyvy – Scientific perspectives*, 1(43), 829–840 [in Ukrainian].

Baidyk, V. V., Bondaruk, Yu. S., Hopkalo, Yu. P., Hnida, T. B., Kornienko, I. O., Lunchenko, N. V., Tkachuk, I. I. (2020). Hrupovi formy roboty v systemi psykhosotsialnoi dopomohy ditiam i sim'i, shcho opynylys u skladnykh zhyttievykh obstavynakh vnaslidok viiskovykh dii (dosvid vprovadzhennia) [Group forms of work in the system of psychosocial assistance to children and families who found themselves in difficult life circumstances as a result of military actions (implementation experience) (V. H. Panko & I. I. Tkachuk, Eds.). Kyiv: Nika-Tsentr [in Ukrainian].

Kisarchuk, Z. H., & Lazos, H. P. (2013). Katatymno-imahinatyvna psykhoterapiia: Suchasnyi stan rozvytku ta perspektyvy zastosuvannia u vitchyznianomu psykhoterapevtychnomu prostori [Catathymic-imaginative psychotherapy: current state of development and prospects for application in the domestic psychotherapeutic space]. *Aktualni Problemy Psykholohii. Tom III: Konsultatyvna Psykholohiia i Psykhoterapiia – Current problems of psychology. Volume III.: Consulting psychology and psychotherapy: Collection of scientific works of the Institute of Psychology named after G.S. Kostyuk of the National Academy of Sciences of Ukraine*, (9), 5–33 [in Ukrainian].

Romanovska, L. (2024). Osoblyvosti psykholohichnoi reabilitatsii osib, yaki perezhlyli travmivni podii [Features of psychological rehabilitation of people who have experienced traumatic events]. *Scientific Journal "Psychology Travelogs" – Scientific Journal "Psychology Travelogs"*, (3), 251–260 [in Ukrainian].

Osiodlo, V. (Ed.). (2020). Teoriia i praktyka psykholohichnoi dopomohy ta reabilitatsii (2nd ed.) [Theory and practice of psychological assistance and rehabilitation: a textbook]. Kyiv: Natsionalnyi Universytet Oborony Ukrainy imeni Ivana Cherniakhovskoho [in Ukrainian].

Tsarenko, L. H. (2019). Osoblyvosti perezhyvannia psýkhotravmy pid chas voiennoho konflikty [Peculiarities of experiencing psychotrauma during a military conflict]. *Psykholohiia: Teoriia i Praktyka - Psychology: Theory and Practice*, 1(3), 158–170 [in Ukrainian].

Babov, K. D., Zabolotna, I. B., Plakida, A. L., Volyanska, V. S., Babova, I. K., Gushcha, S. G., & Kolker, I. A. (2023). The effectiveness of high-tone therapy in the complex rehabilitation of servicemen with post-traumatic stress disorder complicated by traumatic brain injury. *Neurological Sciences*, 44(3), 1039–1048. <https://doi.org/10.1007/s10072-022-06510-0> [in English].

Cicerone, K. D., Langenbahn, D. M., Braden, C., Malec, J. F., Kalmar, K., Fraas, M., Ashman, T. (2022). Evidence-based cognitive rehabilitation: Updated review of the literature from 2015 through 2020. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 103(2), 344–360. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2021.09.011> [in English].

Coventry, P. A., Meader, N., Melton, H., Temple, M., Dale, H., Wright, K., ... Gilbody, S. (2020). Psychological and pharmacological interventions for posttraumatic stress disorder and comorbid mental health problems following complex traumatic events: Systematic review and component network meta-analysis. *PLoS Medicine*, 17(8), e1003262. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003262> [in English].

Cuijpers, P., Karyotaki, E., Weitz, E., Andersson, G., Hollon, S. D., & van Straten, A. (2020). The effects of psychotherapies for major depression in adults on remission, recovery and improvement: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 275, 34–44. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.134> [in English].

De Silva, M., Walder, T., & Lambert, M. (2020). Psychosocial interventions to improve social functioning in people with severe mental illness: Systematic review and meta-analysis. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 530–540. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30106-5](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30106-5) [in English].

Dhaliwal, R., Yap, S., Talarico, F., Al-Shamali, H., Mcweeny, R., Reeson, M., ... Burbach, L. (2023). Synchronous web-based psychotherapy for mental disorders from a health quality perspective: Scoping review. *Journal of Medical Internet Research*, 25, e40710. <https://doi.org/10.2196/40710> [in English].

Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2022). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 46(2), 211–231. <https://doi.org/10.1007/s10608-021-10282-9> [in English].

Kapur, N., Phillips, A. G., & Insel, T. R. (2023). Why has it taken so long for biological psychiatry to develop new medicines? *Molecular Psychiatry*, 28(4), 1761–1772. <https://doi.org/10.1038/s41380-023-01830-6> [in English].

Linehan, M. M., Comtois, K. A., Murray, A. M., Brown, M. Z., Gallop, R. J., Heard, H. L., ... Lindenboim, N. (2020). Two-year randomized controlled trial and follow-up of dialectical behavior therapy vs therapy by experts for suicidal behaviors and borderline personality disorder. *Archives of General Psychiatry*, 77(4), 349–357. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2020.0140> [in English].

Mohr, D. C., Zhang, M., & Schueller, S. M. (2020). Personal sensing: Understanding mental health using ubiquitous sensors and machine learning. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16, 23–47. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095654> [in English].

Norcross, J. C., & Wampold, B. E. (2019). A new therapy for each patient: Evidence-based relationships and responsiveness. *Journal of Clinical Psychology*, 75(11), 2023–2036. <https://doi.org/10.1002/jclp.22822> [in English].

Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2021). The science of resilience: Implications for the prevention and treatment of depression. *Science*, 364(6436), eaax0974. <https://doi.org/10.1126/science.aax0974> [in English].

Watkins, L. E., Sprang, K. R., & Rothbaum, B. O. (2021). Treating PTSD: A review of evidence-based psychotherapy interventions. *Current Psychiatry Reports*, 23(2), 6. <https://doi.org/10.1007/s11920-021-01227-9> [in English].

АНОТАЦІЯ

У статті розглядається психотерапія як ключовий елемент психологічної реабілітації в умовах сучасних соціальних та воєнних викликів. Психологічна реабілітація є важливою складовою системи охорони психічного здоров'я. Наголошується на актуальності теми з огляду на зростання кількості осіб із посттравматичними розладами, зокрема внаслідок війни. Психотерапія виступає ефективним інструментом подолання емоційних, когнітивних та поведінкових порушень. У дослідженні акцент зроблено на доказовій базі різних психотерапевтичних методів. Особлива увага приділяється когнітивно-поведінковій терапії (КПТ) як методологічно обґрунтованому і гнучкому підходу. Також розглядаються психодинамічні, гуманістичні, тілесно-орієнтовані та творчі методики. Підкреслюється роль мультидисциплінарного підходу та культурної адаптації терапії. Індивідуалізація втручань визнана малодослідженим, але критично важливим напрямом. Приділено увагу впровадженню цифрових технологій у психотерапевтичну практику. Онлайн-сесії, мобільні застосунки та гібридні моделі мають перспективу в умовах обмеженого доступу до фахівців. Водночас бракує емпіричних досліджень ефективності таких форматів в Україні. У статті проаналізовано сучасні наукові публікації, які демонструють важливість культурно орієнтованих методів. Визначено труднощі, пов'язані зі стигматизацією психічних розладів в українському суспільстві. Розглянуто бар'єри доступу до психотерапії у сільських та постраждалих регіонах. Автори наголошують на потребі підвищення кваліфікації фахівців і розробки нормативної бази. Зазначається, що психотерапія повинна інтегруватися в медичну, соціальну та освітню сфери. Теоретичний аналіз доповнено практичними прикладами застосування КПТ, EMDR, арт-терапії та психодрами. Висвітлено ефективність втручань у роботі з ветеранами, дітьми та іншими вразливими групами. Стаття підкреслює важливість інституційної підтримки та наукового моніторингу. У результатах узагальнено, що психотерапія сприяє покращенню якості життя, адаптації та соціальній інтеграції. Психотерапія розглядається як адаптивний інструмент, здатний відповідати на виклики сучасності. Підсумовано, що лише через комплексний підхід можливе повноцінне функціонування системи психологічної реабілітації в Україні.

Ключові слова: психотерапія, психологічна реабілітація, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), психічне здоров'я, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), телемедицина, гуманістична терапія, тілесно-орієнтовані методи, арт-терапія, EMDR.