



*Наукові перспективи*  
Видавнича група



ISSN (print) 2708-7530  
DOI: 10.52058/2708-7530-2024-3(45)

# НАУКОВІ ПЕРСПЕКТИВИ

СЕРІЯ: "ДЕРЖАВНЕ УПРАВЛІННЯ", СЕРІЯ: "ПРАВО",  
СЕРІЯ: "ЕКОНОМІКА", СЕРІЯ: "ПЕДАГОГІКА",  
СЕРІЯ: "ПСИХОЛОГІЯ", СЕРІЯ: "МЕДИЦИНА"

*Миру* нашої *Україні*

Випуск 3(45)  
2024

*Всеукраїнська Асамблея докторів наук з державного управління*

*Асоціація науковців України*

*у рамках роботи Видавничої групи «Наукові перспективи»*

## *Наукові перспективи*

*(Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка»,  
Серія «Медицина», Серія «Педагогіка», Серія «Психологія» )*

*Випуск № 3(45) 2024*

*Київ – 2024*

*Ukrainian Assembly of Doctors of Sciences in Public Administration*

*Association of Scientists of Ukraine*

*within the work of the Publishing Group "Scientific Perspectives"*

# *Scientific Perspectives*

*(Series "Public Administration", Series "Law", Series "Economics",  
Series "Medicine", Series "Pedagogy", Series "Psychology")*

*Issue № 3(45) 2024*

*Kiev – 2024*

ISSN (print) 2708-7530

DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-3\(45\)](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-3(45))

## Наукові перспективи: журнал. 2024. № 3(45) 2024. С.1338



*Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 24.09.2020 р. № 1188 журналу присвоєно категорію "Б" із галузей науки: державне управління, право та економіка*

*Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 27.09.2021 № 1017 журналу присвоєно категорію "Б" із психології*

*Рекомендовано до друку Президією Всеукраїнської Асамблеї докторів наук з державного управління (Рішення від 26.03.2024, № 10/3-24)*

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації  
Серія KB № 24436-14376P від 09.06.2020 р.

Журнал видається за підтримки Міжнародного економічного інституту (Есеніце, Чехія) та КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м.Києва"

*Журнал заснований з метою розвитку вітчизняного наукового потенціалу та реалізації кращих традицій науки в Україні та за кордоном. Журнал висвітлює історію, теорію, механізми формування та функціонування, а, також, інноваційні питання розвитку державного управління, права, економіки, психології, педагогіки та медицини. Видання розраховано на дослідників, викладачів вищих навчальних закладів, аспірантів, магістрів, фахівців-практиків.*



*Наукове видання включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus (IC), міжнародної пошукової системи Google Scholar та до міжнародної наукометричної бази даних Research Bible.*

### Головний редактор:

**Жукова Ірина Віталіївна**

кандидат наук з державного управління, доцент, директор Видавничої групи «Наукові перспективи», директор Всеукраїнської асамблеї докторів наук з державного управління, Лауреат премії Президента України для молодих вчених, Лауреат премії Верховної Ради України молодим ученим, Лауреат премії імені Івана Франка у галузі інформаційної діяльності, Лауреат Всеукраїнської премії «Інновація в освіті — 2018», м. Київ, Україна

### Заступники Головного редактора:

**Янчук Артем Олександрович** — доктор юридичних наук, професор, Заслужений юрист України, Заступник керівника Апарата Верховної Ради України (Київ, Україна);

**Непомнящий Олександр Михайлович** — доктор наук з державного управління, кандидат економічних наук, професор, Дійсний член Академії будівництва України, професор кафедри архітектури і просторового планування Національного авіаційного університету (Київ, Україна). Заслужений будівельник України, Почесний працівник будівництва та архітектури, державний службовець 3 рангу (Київ, Україна);

**Даций Олександр Іванович** — доктор економічних наук, професор, Заслужений працівник освіти України, завідувач кафедри фінансів, банківської та страхової справи Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна);

**Помиткіна Любов Віталіївна** — доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна);

**Сіданіч Ірина Леонідівна** — доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки, адміністрування і спеціальної освіти Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» (Київ, Україна);

**Макаренко Олександр Миколайович** — доктор медичних наук, професор, академік Міжнародної академії освіти та науки, професор кафедри загальномедичних дисциплін Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна).

*Редакційна колегія:*

**Романенко Євген Олександрович** — доктор наук з державного управління, професор, Заслужений юрист України, полковник Генерального штабу Збройних сил України, президент громадської наукової організації «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління» (Київ, Україна);

**Арошидзе Паата** — доктор економічних наук, професор, Асоційований професор Державного університету імені Шота Руставелі (Грузія);

**Ахметова Лайла Сейсембековна** — доктор історичних наук, професор політології, професор кафедри ЮНЕСКО, міжнародної журналістики і медіа в суспільстві факультету журналістики Казахського Національного університету (КазНУ) ім. аль-Фарабі (Казахстан);

**Бахов Іван Степанович** — доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри іноземної філології та перекладу Міжрегіональної Академії управління персоналом (Київ, Україна);

**Балахтар Катерина Сергіївна** — здобувач ступеня доктора філософії (PhD) за спеціальністю 053. Психологія, старший викладач кафедри іноземних мов в Національному університеті ім. О. О. Богомольця (Київ, Україна);

**Бурик Зорiana Михайлівна** — доктор наук з державного управління, старший викладач кафедри регіонального управління та місцевого самоврядування Львівського регіонального інституту державного управління Національної академії державного управління при Президентові України (Львів, Україна);

**Вашека Тетяна Володимирівна** - кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна);

**Вовк Вікторія Миколаївна** - кандидат економічних наук, доцент кафедри економіки Державного університету ім. Станіслава Сташці в Пілі (м. Піла, Польща);

**Вдовіна Олена Олександрівна** — кандидат наук з соціальних комунікацій, доцент кафедри українознавства, культури та документознавства Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» (Полтава, Україна);

**Гбур Зоряна Володимирівна** — доктор наук з державного управління, професор, професор кафедри управління охороною здоров'я та публічного адміністрування Національного університету охорони здоров'я України імені П.Л.Шупика (Київ, Україна);

**Долгова Олена Миколаївна** — кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна);

**Гвожджевiч Сильвія** — кандидат наук, кафедра адміністрації та національної безпеки Державної професійної вищої школи ім. Якуба з Парадижу в Гожуві-Великопольському (Польща);

**Головач Наталія Василівна** — кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри управління персоналом та економіки праці Міжрегіональної Академії управління персоналом (Київ, Україна);

**Гудзенко Ганна Володимирівна** — кандидат медичних наук, асистент кафедри неврології Національного медичного університету імені О.О. Богомольця (Київ, Україна);

**Гуменникова Тамара Рудольфівна** — доктор педагогічних наук, професор, директор Придунайської філії Міжрегіональної Академії управління персоналом (Київ, Україна);

**Гечбаїя Бадрі Нодаровiч** — доктор економічних наук, професор, Асоційований професор Батумського державного університету ім. Шота Руставелі (Грузія);

**Дегтяр Андрій Олегович** — доктор наук з державного управління, професор, професор кафедри публічного управління та підприємництва Національного аерокосмічного університету імені М.Є. Жуковського, Заслужений діяч науки і техніки України (Харків, Україна);

**Дегтяр Олег Андрійович** — доктор наук з державного управління, доцент, доцент кафедри менеджменту і адміністрування Харківського національного університету міського господарства ім. О. М. Бекетова (Харків, Україна);

**Журавльова Лариса Петрівна** — доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Поліського національного університету (Житомир, Україна);

**Ічанська Олена Михайлівна** - кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна);

**Кайдашев Роман Петрович** — доктор юридичних наук, професор, професор кафедри адміністративного, фінансового та банківського права Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна);

**Кобець Дмитро Леонтійович** - кандидат економічних наук (доктор філософії), доцент Хмельницького національного університету, доцент кафедри обліку, аудиту та оподаткування (м. Хмельницький, Україна);

**Коляденко Ніна Володимирівна** — доктор медичних наук, доцент, завідувач кафедри медичної психології Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна);

**Кошова Світлана Петрівна** — кандидат наук з державного управління, доцент, доцент кафедри управління охорони здоров'я Національної медичної академії післядипломної освіти імені П. Л. Шупика (Київ, Україна);

**Лігоцький Анатолій Олександрович** — доктор педагогічних наук, професор (Київ, Україна);

**Лич (Назарук) Оксана Миколаївна** — доктор психологічних наук, доцент, член-кореспондент української академії акмеології, член громадської спілки «Національна психологічна асоціація», доцент кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна);

**Мальцев Дмитро Валерійович** — кандидат медичних наук, завідувач лабораторії імунології і молекулярної біології Національного медичного університету імені О.О. Богомольця (Київ, Україна);

**Мельник Володимир Степанович** — доктор медичних наук, професор кафедри неврології Національного медичного університету імені О.О. Богомольця, декан медичного факультету №1 (Київ, Україна);

**Мідельський Сергій Людвигович** — професор, Академік, Президент Регіональної Академії Менеджменту (Казахстан);  
**Міхальський Томаш** — доктор наук, доцент кафедри географії регіонального розвитку Гданського університету (Польща);  
**Мовмига Наталія Євгенівна** - кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри безпеки праці та навколишнього середовища Національного Технічного Університету «Харківський Політехнічний Інститут» (Харків, Україна);  
**Мотренко Тимофій Валентинович** — доктор філософських наук, професор, професор кафедри публічного адміністрування Міжрегіональної Академії управління персоналом, Академік Національної академії педагогічних наук України (Київ, Україна) ;  
**Нікульчев Микола Олександрович** — доктор богословських наук, кандидат філософських наук, професор, доцент кафедри історії та права ДВНЗ «Донецький національний технічний університет» (Покровськ, Донецька область, Україна);  
**Недбалек Карел** — доктор філософії (PhD) в галузі права, доцент, професор Європейського професійного докторату, MBA, адвокат (Чехія) ;  
**Новак-Каляєва Лариса Миколаївна** — доктор наук з державного управління, професор, професор кафедри державного управління Львівського регіонального інституту державного управління Національної академії державного управління при Президенті України (Львів, Україна) ;  
**Носирєв Олександр Олександрович** — кандидат географічних наук, доцент, доцент кафедри туризму і готельно-ресторанного бізнесу Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (Харків, Україна) ;  
**Орел Марія Григорівна** — доктор наук з державного управління, професор кафедри публічного адміністрування Міжрегіональної Академії управління персоналом (Київ, Україна) ;  
**Павлов Костянтин Володимирович** — доктор економічних наук, професор, професор кафедри аналітичної економіки та природокористування Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (Київ, Україна) ;  
**Пархоменко-Куцевіл Оксана Ігорівна** — доктор наук з державного управління, професор, завідувач кафедри публічного адміністрування Міжрегіональної Академії управління персоналом (Київ, Україна) ;  
**Перестюк Інга Миколаївна** — кандидат наук з державного управління, доцент кафедри публічного адміністрування Міжрегіональної Академії управління персоналом (Київ, Україна) ;  
**Помиткін Едуард Олександрович** — доктор психологічних наук, професор, провідний науковий співробітник Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України (Київ, Україна);  
**П'янківська Людмила Володимирівна** – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення, Державний науково-дослідний інститут МВС України (Київ, Україна);  
**Радзіховська Наталія Станіславівна** — кандидат медичних наук, лікар вищої категорії, завідувач відділенням неврології КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м. Києва", асистент кафедри неврології НМУ імені О.О. Богомольця (Київ, Україна) ;  
**Савенко Олена Анатоліївна** - кандидат економічних наук, доцент, доцент кафедри менеджменту і права Дніпровського державного аграрно-економічного університету, членкиня громадської наукової організації "Фінансово-економічна наукова рада" (Київ, Україна) ;  
**Ситник Григорій Петрович** — доктор наук з державного управління, кандидат технічних наук, професор, Заслужений діяч науки і техніки України, професор кафедри державного управління Київського національного університету імені Тараса Шевченка (Київ, Україна) ;  
**Стовба Тетяна Анатоліївна** – кандидат економічних наук, доцент кафедри економіки та морського права Херсонської державної морської академії (Херсон, Україна);  
**Тимошенко Наталія Юрївна** — кандидат економічних наук, доцент кафедри міжнародної економіки Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського» (м. Київ, Україна);  
**Титко Анна Василівна** — кандидат юридичних наук, провідний науковий співробітник Національної академії внутрішніх справ (Київ, Україна) ;  
**Турчинова Ганна Володимирівна** — кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету природничо-географічної освіти та екології Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (Київ, Україна) ;  
**Хохліна Олена Петрівна** — доктор психологічних наук, професор, професор кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна) ;  
**Цимбалюк Руслан Степанович** — кандидат медичних наук, доцент кафедри загальної хірургії № 1 Національного медичного університету імені О.О. Богомольця, декан медичного факультету №2 (Київ, Україна) ;  
**Чернуха Надія Миколаївна** — доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки Київського національного університету імені Тараса Шевченка (Київ, Україна) ;  
**Шапавалова Алла Миколаївна** - кандидат політичних наук, доцент, доцент кафедри філософії та історії Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського (Київ, Україна) ;  
**Якимчук Аліна Юрївна** — доктор економічних наук, професор, професор кафедри державного управління, документознавства та інформаційної діяльності Національного університету водного господарства та природокористування (Рівне, Україна) ;  
**Яковицька Лада Савелівна** — доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна).

*Статті розміщені в авторській редакції. Відповідальність за зміст та орфографію поданих матеріалів несуть автори.*

© автори статей, 2024

© Всеукраїнська Асамблея докторів наук з державного управління, 2024

© Асоціація науковців України, 2024

© Видавнична група «Наукові перспективи», 2024





<b>Копчинська О.О.</b> <i>САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ</i>	1139
<b>Кудерміна О.І., Підлісний Ю.А.</b> <i>АГРЕСІЯ В СТРУКТУРІ СОЦІАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ КОМБАТАНТІВ</i>	1152
<b>Лазарева А.О., Павлик О.М., Штих В.А.</b> <i>СОЦІАЛЬНА ІЗОЛЯЦІЯ ЯК РЕЗУЛЬТАТ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ: АНАЛІЗ ВПЛИВУ НА СТОСУНКИ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ</i>	1163
<b>Лантух І.В., Гульбс О.А., Кобець О.В.</b> <i>ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ НАДІЙНОСТІ ПІДПРИЄМЦІВ ТА ЙОГО ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД</i>	1175
<b>Лещенко І.Т.</b> <i>АНАЛІЗ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ: ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО НАВЧАННЯ ЯК КЛЮЧ ДО УСПІХУ</i>	1192
<b>Малиш В.Є.</b> <i>ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ ГРУПОВОЇ ТЕРАПІЇ</i>	1202
<b>Масян А.В.</b> <i>КРИТЕРІЇ ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ</i>	1214
<b>Охромій Г.В., Мироненко А.О.</b> <i>ОПТИМІЗОВАНІ ПІДХОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ПРОФЕСІЙНИХ СТРАХІВ У ПРАЦІВНИКІВ РЯТУВАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ</i>	1229
<b>Паламарчук О.М., Новохацький В.В.</b> <i>СТРАТЕГІЧНЕ ПЛАНУВАННЯ ІННОВАЦІЙ ТА МАРКЕТИНГОВИХ КОМУНІКАЦІЙ АКТИВНОСТІ СУБ'ЄКТА</i>	1238
<b>Перелигіна Л.А., Овсяннікова Я.О., Кердивар В.В.</b> <i>РОЛЬ МЕДІАРЕАБІЛІТАЦІЇ У ВІДНОВЛЕННІ ПСИХІЧНОГО ДОБРОБУТУ ПІСЛЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ: ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ ЗАСТОСУВАННЯ</i>	1246
<b>Пономаревський С.Б.</b> <i>ВПЛИВ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ТРЕНІНГІВ І СЕМІНАРІВ НА ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ</i>	1259



УДК 159.9

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-3\(45\)-1246-1258](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-3(45)-1246-1258)

**Перелигіна Ліна Анатоліївна** доктор біологічних наук, професор, провідний науковий співробітник навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру, Національний університет цивільного захисту України, вул. Чернишевська, 94, м. Харків, 61023, тел.: (057) 704-14-50, <https://orcid.org/0000-0003-2594-6321>

**Овсяннікова Яніна Олександрівна** кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, начальник навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру, Національний університет цивільного захисту України, вул. Чернишевська, 94, м. Харків, 61023, тел.: (057) 704-14-50, <https://orcid.org/0000-0001-6498-3454>

**Кердивар Валентин Віталійович** доктор філософії за спеціальністю «Психологія», старший науковий співробітник, навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру, Національний університет цивільного захисту України, вул. Чернишевська, 94, м. Харків, 61023, тел.: (057) 704-14-50, <https://orcid.org/0000-0001-6560-6028>

## **РОЛЬ МЕДІАРЕАБІЛІТАЦІЇ У ВІДНОВЛЕННІ ПСИХІЧНОГО ДОБРОБУТУ ПІСЛЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ: ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ ЗАСТОСУВАННЯ**

**Анотація.** У статті розглянуто феномен психологічного добробуту особистості як інтегральне утворення повноцінної життєдіяльності та розвитку людини протягом життя. Шлях до нього проходить через формування впевненості в собі, емоційного контролю, фізичну активність, підтримку взаємовідносин з оточенням.

Розглянуто послідовну реакцію та основні симптоми людини після травматичної події у часі: гостра реакція на стрес → гострий стресовий розлад → гострий посттравматичний стресовий розлад → хронічний посттравматичний стресовий розлад. Кожен етап має свій приманний часовий проміжок тривалості. Психологічна реабілітація є комплексним процесом відновлення та підтримки психологічного здоров'я особистості. Вона передбачає варіативність інтервенцій, враховуючи характер отриманої травми, природу особистості, її життєві цілі та досвід, значуще оточення, потреби.

Прогрес медіатехнологій дає можливість надавати дистанційно психологічну підтримку. Використання медіа у реабілітації дозволяє долати





фізичні бар'єри, забезпечує своєчасний доступ до інтенсивної допомоги. Телетерапія дозволяє фахівцям консультувати пацієнтів, надавати вказівки щодо реабілітаційних вправ і пропонувати психологічні консультації без необхідності фізичної присутності. Мобільні додатки можна комбінувати для досягнення психологічної підтримки, контролю, діагностики та інше. Розглянуто конкретні мобільні додатки та їх особливості у реабілітаційній роботі. Застосування фільмів, телешоу та відеоігор вважається ефективним для створення безпечного простору переживання емоцій та спілкування. Відеоігри допомагають пацієнтам поставити себе на роль іншого персонажа, розіграти історію зі схожими переживаннями та випробуваннями. Фільми, ігри та шоу пропонують унікальний ракурс, де пацієнти можуть навчитися співчувати, відчувати емоції та спостерігати позитивний розвиток характеру. Віртуальна реальність у реабілітації допомагає імітувати реальні ситуації, знижує чутливість до травматичних спогадів, зменшує симптоми та покращують загальний психічний стан в цілому.

**Ключові слова:** психологічне здоров'я, психічний добробут, травматична подія, реабілітація, медіатерапія, ЗМІ, Інтернет, мобільні додатки, віртуальна реальність.

**Perelygina Lina Anatoliyivna** Doctor of Science in Biology, Professor, Leading Researcher of the Educational and Scientific Laboratory of Extreme National University of Civil Defense of Ukraine and Crisis Psychology of the Research Center, National University of Civil Defense of Ukraine, St. Chernyshevskaya, 94, Kharkiv, 61023, tel.: (057) 704-14-50, <https://orcid.org/0000-0003-2594-6321>

**Ovsiannikova Yanina Oleksandrivna** Candidate of Psychological Sciences, Senior Researcher, Head of the Educational and Scientific Laboratory of Extreme and Crisis Psychology of the Research Center, National University of Civil Defense of Ukraine, St. Chernyshevskaya, 94, Kharkiv, 61023, tel.: (057) 704-14-50, <https://orcid.org/0000-0001-6498-3454>

**Kerdyvar Valentyn Vitaliyovych** PhD, Senior Research Fellow of the Educational and Scientific Laboratory of Extreme and Crisis Psychology of the Research Center, National University of Civil Defense of Ukraine, St. Chernyshevskaya, 94, Kharkiv, 61023, tel.: (057) 704-14-50, <https://orcid.org/0000-0001-6560-6028>

## THE ROLE OF MEDIA REHABILITATION IN RESTORING MENTAL WELL-BEING AFTER TRAUMATIC EVENTS: RESEARCH PERSPECTIVES AND PRACTICAL APPLICATIONS

**Abstract.** The article deals with the phenomenon of psychological well-being of an individual as an integral formation of full-fledged life and development of a



person throughout life. The way to it is through the formation of self-confidence, emotional control, physical activity, and maintaining relationships with others.

The author considers the reaction and main symptoms of a person after a traumatic event in time: acute stress reaction → acute stress disorder → acute post-traumatic stress disorder → chronic post-traumatic stress disorder. Each stage has its own specific time period. Psychological rehabilitation is a complex process of restoring and maintaining the psychological health of a person. It involves a variety of interventions, taking into account the nature of the trauma, the nature of the individual, his or her life goals and experience, significant environment, and needs.

Advances in media technology make it possible to provide psychological support remotely. The use of media in rehabilitation helps overcome physical barriers and provides timely access to intensive care. Teletherapy allows professionals to counsel patients, provide guidance on rehabilitation exercises, and offer psychological counseling without the need for physical presence. Mobile applications can be combined to achieve psychological support, monitoring, diagnosis, and more. Specific mobile applications and their features in rehabilitation work are considered. The use of movies, TV shows, and video games is considered effective in creating a safe space for experiencing emotions and communicating. Video games help patients to put themselves in the role of another character, to act out a story with similar experiences and trials. Movies, games, and shows offer a unique perspective where patients can learn to empathize, feel emotions, and observe positive character development. Virtual reality in rehabilitation helps to simulate real situations, reduces sensitivity to traumatic memories, reduces symptoms, and improves overall mental health.

**Keywords:** psychological health, mental well-being, traumatic event, rehabilitation, media therapy, media, Internet, mobile applications, virtual reality.

**Постановка проблеми.** Внутрішній добробут людини передбачає гармонійне поєднання фізіологічних, психологічних та соціальних чинників здоров'я, які впливають на спосіб її мислення, характер, відчуття та поведінку. Стан психічного здоров'я демонструє чи людина здатна справитися зі стресом, як ставиться до оточення, обирає певні форми активності. Рівень психологічного здоров'я відображає стан наявного ресурсу (чи його відсутність) для розв'язання складних ситуацій, що перешкоджають гармонійній життєдіяльності, а також здатність адаптуватися до змін, продуктивного навчання та праці.

Війна в Україні завдає шкоди психічному здоров'ю та добробуту людей. Протистояння триває, неможливо передбачити його завершення. Це впливає на психічний стан громадян країни, їх адаптацію до побутових змін і мотивацію до здійснення професійної діяльності. У результаті травматичних



подій зменшується психологічне здоров'я індивіда, проте може повернутися і навіть зміцнитися у результаті реабілітаційних впливів. Цьому сприяють продумане та конструктивне використання сучасних медіатехнологій.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Особливості та суть поняття психологічного добробуту є предметом досліджень багатьох науковців, зокрема, Л. Сердюк, Л. Котлова та К. Марчук, О. Віговська та інші. А. Шумейко охарактеризувала механізми відновлення психологічного здоров'я після травматичної події. Л. Балабанова та Л. Перелигіна дослідили технології відновлення соціально-психологічних ресурсів життєздатності людини після впливу травматичної події. Л. Процик розглянула переваги та ризики у використанні цифрових технологій для надання психологічної допомоги (Інтернет-платформи, мобільні додатки, чат-боти). Значний вклад внесла Т. Титаренко, зокрема, розглянула методологічні засади відновлення психологічного здоров'я особистості, запропонувала технології соціально-психологічної реабілітації та ресурсні модулі для підвищення ефективності реабілітаційних впливів.

Серед практичних праць варто вказати наступні. Р. Rutledge дослідила медіапсихологію, особливості її застосування в реабілітаційних службах. V. Germain, A. Marchand, S. Bouchard, S. Guay, M.-S. Drouin провели експеримент лікування посттравматичного стресового розладу віч-на-віч та за допомогою відеоконференції. J.A. Naslund, A. Bondre, J. Torous, K.A. Aschbrenner підсумували використання соціальних медіа людьми з психічними захворюваннями та вплив соціальних медіа на психологічний добробут, а також ранні спроби використання соціальних медіа для реалізації науково обґрунтованих програм для лікування психічних захворювань.

**Мета статті** – розглянути особливості використання медіатехнологій у реабілітації для відновлення психологічного добробуту після травматичних подій.

**Виклад основного матеріалу.** Відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я визначається як стан добробуту індивіда, за якого він здатен реалізувати свій потенціал, дати раду у різних життєвих ситуаціях, продуктивно працювати та розвивати громаду [1].

Психічне здоров'я відображає стан душевний добробут, якому характерно відсутність хворобливих психічних проявів, забезпечення адекватних умов навколишнього середовища, регуляцію поведінки та діяльності в цілому. Психологічне здоров'я є основою особистої, сімейної, професійної самореалізації людини, її самоприйняття, відношення з оточенням, продуктивної активності [2, С.47]. Високому рівню психологічного здоров'я характерно присутність внутрішніх ресурсів для успішної адаптації, подолання складних ситуацій та вирішування негараздів; здатність успішно навчатися, працювати, розвиватися протягом життя.





Як екзистенціальне почуття щодо відношення до власного життя, психологічного добробуту існує насамперед у свідомості самої людини. Психологічний добробут близьке за змістом поняття задоволеності, яке розглядається по-різному: як компонент щастя, задоволення роботою тощо. Традиційно психологічний (суб'єктивне) добробут обговорюють у колі проблем саме якості життя (quality of life) як оцінка задоволення матеріальних і духовних потреб [3].

Психічний добробут відображається в позитивному ставленні, стабільному емоційному стані та здатності справлятися з труднощами. Одним із фундаментальних елементів психічного добробуту є впевненість у собі. Віра у власні здібності та самоцінність дозволяє справлятися з труднощами, вирішувати проблеми та розвиватися. Розвиток самоповаги та самоприйняття є важливим кроком на шляху до психологічної стійкості. Крім того, для досягнення психологічного добробуту людині необхідно навчитися краще контролювати свої емоції. Контрольовані реакції на стресові ситуації, вміння заспокоюватися та навички позитивної саморегуляції допомагають знизити рівень стресу та покращити загальний стан психічного здоров'я. [4].

Так чи інакше, психологічний добробут або здоров'я залежить від численних зовнішніх і внутрішніх факторів, зокрема: самосприйняття, самоствалення, прийняття зі сторони оточення, взаємин з близькими тощо [5, С. 218]. К. Ріфф на основі інтеграції різних теорій, пов'язаних із психологічним добробутом особистості, запропонувала узагальнену модель з шістьма складовими, а саме: здатність задовольняти повсякденні потреби; позитивне відношення до себе та свого досвіду минулого; сформовані цілі та хобі, які надають сенс життю; взаємовідносини з оточенням, які сповнені турботи та довіри; відчуття постійного розвитку і самореалізації; здатність відстоювати свої переконання [6, С. 128]

При порушенні регулятивної функції психіки, особливо у результаті травматичної події, відбувається перехід до станів соціально-психологічної дезадаптації, при складніших випадках – до психічних розладів. Травматична подія визначається як суб'єктивний досвід, визнаний людиною травматичним або нетравматичним саме через власне її сприйняття, інтерпретацію та поставлену оцінку. Вона має подвійну природу: 1) несе небезпеку, загрозу руйнування для особистості, забираючи здатність «жити і радіти життю»; 2) сприяє формуванню стійкості, сміливості, можливості конструктивно змінюватися, зцілюватися та трансформуватися. Травматичний стрес виступає як фізична та емоційна реакція людини на небезпечні ситуації для життя або на події, що загрожують фізичній цілісності, близьким тощо. Такі ситуації перевищують здатність людини впоратися із виникненням почуття страху та безсилля. Переживання травматичних подій може вплинути на довіру іншим



людям, відчуття власної безпеки, на здатність орієнтуватися в життєвих ситуаціях. Для травматичної події характерна раптовість, ступінь руйнівної сили, інтенсивність [7, С.22].

Для виникнення посттравматичного стресового розладу після травматичної події проходить певний час. До прикладу, реакція людини розгортається у часі після травматичної події [8, С. 33]:

↓ Гостра реакція на стрес (з перших хвилин – 3-4 дні після травматичної події), основними симптомами якого є нервові тремтіння, перезбудження, заціпеніння, істерика, уникнення спогадів або розповіді про подію в теперішньому часі (проте вона вже завершилася).

↓ Гострий стресовий розлад (близько 4 тижнів після травматичної події) характеризується проявами агресії, апатії, дисоціації, суму, різкими коливаннями настрою, повторним переживанням спогадів, проблемами зі сном та нічні жахи, змінами в апетиті.

↓ Гострий ПТСР (1 – 3 місяці після пережитої травматичної події), симптомами якого є виражені спогади про подію (як і в момент травмуючої події), емоційне оніміння, нічні жахи, ангедонія (втрата задоволення від речей, які раніше приносили задоволення), деструктивність у поведінці (вживання психотропних речовин, алкоголю тощо).

↓ Хронічний ПТСР (після 1 року після травматичної події) діагностують за наявності наступних симптомів: симптоми гострого ПТСР, галюцинації, амнезія, асоціальна або суїцидальна поведінка).

Реабілітаційна психологія розглядає проблеми поведінки та психічного здоров'я людини, зокрема, які постраждали від будь-якої травматичної події або хронічного захворювання, що призводить до проблем: емоційне подолання, психічний і психологічний статус; поведінка, яка сприяє позитивній адаптації до інвалідності; незначні проблеми з адаптацією, а також серйозна психопатологія [9].

Психологічна реабілітація являє собою систему заходів, суть яких полягає у збереженні, відновленні та коригуванні психофізіологічних і психічних функцій людини. Реабілітація має інтегративний характер, містить діагностичні, терапевтичні, корекційні, профілактичні заходи, засіє індивідуальні та групові форми роботи (консультування, групова корекція, аутотренінг, саморегуляція). Вони спрямовуються на виведення людини з критичного стану, а також на розвиток нових важливих життєвих умінь [10, С.199].

На базовому етапі реабілітації доцільним є використання: а) технології відновлення творчого проектування власного майбутнього за допомогою технік підтримки бажання самозмін, підвищення відповідальності за власне життя, відтермінування задоволень, підвищення інтересу до нової роботи;





б) технології схваленого нового проєкту життя із застосуванням технік початкової структуризації свого майбутнього життя, аналізом обмежень та відповідного редагування тощо; в) технології успішного виконання попередньо поставлених задач із застосуванням технік поступового долання спогадів, змінюючи масштаби пережитого [11, С. 45].

Серед ефективних технологій реабілітації обирають технологію переінтерпретації негативних спогадів про травматичну подію, технологію вироблення нового відношення до травми як до ресурсної бази. Серед ресурсів реабілітації комунікативний є найбільш потужним. Техніка самовідновлення й техніка підвищення сімейної життєдайності є значущими для травмованої людини [12].

У процесі реабілітації варто використовувати можливості медійної сфери (телебачення, радіо, періодика, Інтернет, соціальні мережі електронна пошта, чати тощо). Першочергово, завдяки різним видам ЗМІ, варто оперативно і компетентно здійснювати інформування різних верств населення про важливість збереження та можливостей відновлення психологічного здоров'я, про способи підтримки суб'єктивного добробуту. Мається на увазі, навчати людей різним способам зняття стресу, підвищити адаптивність, шляхи самовідновлення [2, С. 50].

Телепсихотерапія як передове втручання, має великі перспективи в галузі охорони психічного здоров'я. У результаті експерименту [13], метою якого була оцінка розвитку терапевтичного впливу на осіб з посттравматичним стресовим розладом, яких лікували за допомогою відеоконференцтерапії або терапії віч-на-віч. 46 учасників із посттравматичним стресовим розладом отримали когнітивно-поведінкову терапію: з них 17 – за допомогою відео-конференції та 29 – особистих зустрічей. Різноманітні анкети, що оцінювали якість терапії, проводилися в п'ять різних періодів лікування. Кожен сеанс також оцінювався терапевтом і учасником одразу після цього. Результати продемонстрували, що терапевтична взаємодія психолога та пацієнта може дуже добре розвиватися в обох умовах лікування та відсутність суттєвої різниці між ними у результатах.

Ефективними та поступово популярними стають комплексні технології з використанням різних мобільних застосунків (смартфонів, ноутбуків, планшетів з необхідним програмним забезпеченням). Їх можна застосовувати для онлайн-інформування, онлайн-діагностики стану в актуальному часі, онлайн-прогнозу поведінки у складних ситуаціях, онлайн-допомоги та самопомоги, самоконтролю, підвищенню самосприйняття, росту самоефективності, зменшенню напруження у відносинах з оточенням, зростанню взаєморозуміння, поглибленню інтеграції вже набутого досвіду [11]. Дані функції можуть використовуватися клієнтом самостійно. Також вони можуть



слугувати матеріалом для психотерапевта чи психолога. Уже науково підтверджено їх ефективність як електронне втручання у вирішенні проблем з депресією, психозами, підвищеною тривожністю та вживанні психоактивних речовин. Додатки є дієвими й для відстеження динаміки настрою та вживання їжі, боротьби зі стресом, порушень сну [14].

До прикладу, додаток «7 Cups: Therapy & Support» – це можливість безкоштовно спілкуватися з професійними психологами для отримання психологічної підтримки, консультації або терапії з подолання тривоги, депресії та стресу, зокрема, після травматичної події. Важливим є можливість висловлення своїх думок без засудження чи страху (повідомлення 100 % анонімні, видаляються з бесіди). Додаток «Антипаніка» містить розроблені техніки роботи з панічними атаками у час самого процесу нападу. Представники Інституту креативної психології разом із Союзом охорони психічного здоров'я пропонують отримувати інформацію для роботи над собою безкоштовно. «MindShift» – додаток надає шляхи подолання панічних атак, неспокою, безсоння, вирішення конфліктних ситуацій. Додаток «Pacifica – Stress & Anxiety» за допомогою розробленої методики допомагає у подоланні тривоги, стресу, депресії завдяки релаксації, контролю здоров'я і настрою, медитації. Додаток «MoodKit (iOS)» пропонує поради для повсякденного життя, інструменти професійної психології для покращення настрою, аналізу факторів, що призводять до порушень психологічного характеру [15].

Додаток «PFA Mobile Ukraine» пропонує деталізовані поради з надання першої психологічної допомоги після отримання психологічної травми самому собі або іншому потерпілому. Серед можливих для огляду опцій є вибір першої психологічної допомоги, типові реакції на стрес, техніки самозбереження, відновлення ресурсів та інші. Також пропонується тестування для поповнення знань психологічного характеру (ознаки проблем з психологічним здоров'ям, шляхи подолання та інше), відповідно надається алгоритм дій та додаткова інформація [14].

Окрім цього, мобільні додатки сприяють доступ до лікування та психологічної підтримки для людей з інвалідністю або тих, хто має обмежену мобільність; дозволяє людям залишатися на зв'язку з іншими, незважаючи на різницю в часових поясах або віддаленість; надання своєчасної інформації; нагадуванню про прийом ліків і підкріплення впровадження нових моделей здорової поведінки; надавати лікування тим, хто в іншому випадку не отримав би його; дотримування планів і протоколів лікування чи реабілітації [16, С. 519]. Залежно від здібностей та інтересів пацієнта, додатки можна комбінувати для досягнення бажаної підтримки. До прикладу, монітор активності на основі смартфона з GPS, такий як RunKeeper, можна використовувати з фітнес-



трекером, що носить, таким як JawboneUp або Fitbit. Ці інструменти легко поєднуються з деякими додатками для ведення харчового журналу, такими як MyNetDiary, і разом забезпечують широкий та зручний для користувача зворотний зв'язок щодо активності, дієти й звичок сну.

Особливу роль займає медіатерапія у процесі одужання та реабілітації. Використання фільмів, телешоу, відео та відеоігор для створення безпечного простору переживання емоцій та спілкування (наприклад, з героями). Медіатерапія – це не просто «перегляд фільмів, щоб почуватися краще». Це спосіб спілкування та переживання емоцій у безпечному місці. У випадку відеоігор це може допомогти пацієнтам поставити себе на роль іншого персонажа та розіграти історію [17]. Вони можуть відправитися в подорож з персонажем, який переживає випробування, подібні до них. Фільми, ігри та шоу пропонують унікальний, підібраний ракурс. Взаємодія з цими персонажами в рамках навмисного дослідження може допомогти неохоче або соціально погано оснащеним людям пережити травму та пов'язані з нею важливі емоції. Пацієнти можуть навчитися співчувати, відчувати емоції та спостерігати позитивний розвиток характеру.

Незалежно від потреб пацієнта, існують способи пережити певну емоцію або пережити історію. Для людей, які відновлюються після травматичної події, історія та атмосфера такої гри, як «Silent Hill 2», можуть бути корисними. Ця гра може допомогти їм візуалізувати та озвучити різні аспекти свого життя, які їх тривожать, і представити концепцію спокути та прощення різними способами, залежно від дій гравця. Для гравця також доступні медитативні назви, щоб відчути більш спокійний стан, перебуваючи вдома, у випадку назв, таких як «Feather» або «Journey». Тривога, депресія та інші різноманітні психічні розлади зображуються в таких назвах, як «Gris». Водночас у таких іграх, як «Hellblade»: «Senua's Sacrifice», персонажі переживають розлади психічного здоров'я [17].

У сферу реабілітації віртуальна реальність теж знайшла свій шлях. Вона пропонує захопливий досвід для допомоги у фізичному та психологічному відновленні. Програми реабілітації віртуальною реальністю можуть імітувати реальні ситуації, чим допомагають людині заново виконати завдання та відновити впевненість у собі. Для людей із посттравматичним стресовим розладом терапія віртуальною реальністю виявилася ефективною у зниженні чутливості до травматичних спогадів, зменшують симптоми та покращують загальний психічний стан [18, С. 275].

Доповнена, змішана і віртуальна реальності та їх додатки мають великі перспективи. Віртуальні середовища можуть створювати симуляції проблем, з якими люди стикаються в реальному житті. Одне з найпоширеніших застосувань віртуальної реальності – авіасимулятори для навчання пілотів.





Вони були розроблені, протестовані й застосовані в ряді областей реабілітації, нейропсихології та клінічної психології. Серед них: зменшення страху при простих фобіях, посттравматичному стресовому розладі, управління стресом в онкохворих, зменшення болю і фізична терапія при болючих процедурах, таких як лікування опіків, лікування порушень образу тіла і розладів харчової поведінки, тренування рухових навичок у дітей і дорослих, функціональна реабілітація при відновленні після інсульту і розладах центральної нервової системи, реабілітація уваги, покращення пам'яті й просторових навичок. Дослідники працюють над терапією віртуальної реальності, спрямованою на полегшення стану ветеранів, які знемагають від ПТСР. Реабілітація може включати віртуальні сценарії, які включають вібрації та дрібні деталі як частину симуляції. Молоді військовослужбовці, які виростили в середовищі цифрових ігрових технологій, можуть бути більш схильними до пошуку лікування за допомогою віртуальної реальності, ніж до традиційних методів терапії [16, С. 521-525]. Компанія Google розробила та дала можливість використовувати свій шолом Google Cardboard для самостійного отримання допомоги завдяки зануренню у віртуальну реальність [15].

Медіатехнології не замінюють повноцінну реабілітацію та відповідних психологічних кроків для зміни поведінки, таких як усвідомлення необхідності змін, мотивація та готовність до нових моделей поведінки. Однак медіа можуть забезпечити своєчасну, індивідуальну та контекстуальну підтримку, ставити реалістичні цілі, розбиті на досяжні цілі та часові проміжки, а також забезпечувати відповідний зворотній зв'язок.

**Висновки.** Психологічний добробут особистості пов'язане з її ціннісно-смысловими орієнтаціями (життєві цілі, життєдіяльність й результативність) та життєстійкістю.

У сучасних умовах психологічна реабілітація виступає важливою складовою системної психологічної роботи у житті індивіда. Сьогодні в обставинах, у яких знаходиться Україна, вагому роль можуть відіграти медіареабілітація за умов компетентного застосування відповідно до обставин та потреб пацієнта.

#### **Література:**

1. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року [Електронний ресурс]: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 27.12.2017 р. №1018-р.. – Режим доступу: URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>.
2. Титаренко Т.М. Можливості підтримання та відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах довготривалої травматизації // Особистість в умовах кризових викликів сучасності: матеріали методол. семінару НАПН України (24 берез. 2016 р.) / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2016. – С. 42–51.



3. Віговська О.О. Психологічне благополуччя як визначальний критерій [Електронний ресурс] / О.О. Віговська . – Режим доступу: самозбереження особистості <https://www.inforum.in.ua/conferences/16/25/163/#:~:text=%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B5%20%D0%B0%D0%B1%D0%BE%20%D1%81%D1%83%D0%B1%D1%94%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B5%20%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%83%D1%87%D1%87%D1%8F,%D0%9F>.

4. Благополуччя це. Український психологічний ХАБ [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.psykholoh.com/post/%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%83%D1%87%D1%87%D1%8F-%D1%86%D0%B5>.

5. Котлова Л.О. Психологічне благополуччя: до проблеми дефініції поняття / Л. О. Котлова, К.А. Марчук // Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збір. тез Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Львів.: ЛьвДУВС, 2018. – С.216-219.

6. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості / Л.З.Сердюк // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія – № 17. – Київ, 2017. – С. 124-133.

7. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події. навч.-метод. посіб. / Автори-упоряд. : Н. Вааранен-Валконен, Н. Заварова, за заг. ред. О. Калашник. – Київ, 2022. – 104 с.

8. Шумейко А. П. Механізми психологічного відновлення внаслідок травматичної події / А. П. Шумейко ; наук. керівник – к. психол. н. Ю. М. Сошина. – Кривий Ріг : КДПУ, 2023. – 36 с.

9. Rehabilitation Psychology (2022) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.apa.org/ed/graduate/specialize/rehabilitation>.

10. Нікітов В.В. Психічне здоров'я військовослужбовців та психологічна реабілітація учасників АТО / В.В. Нікітов // Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах (5 листопада 2020 р.). Міністерство оборони України, Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ : НУОУ, 2020. – С. 198-200.

11. Титаренко Т. М. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід / Т. М. Титаренко // Наукові студії із соціальної та політичної психології. – 2019. – Вип. 43. – С. 54-62.

12. Балабанова Л. Л. Технології відновлення соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості, яка переживає наслідки травматичних подій / Л. Балабанова, Л. Перелигіна // Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології. – 2022. – Т. 2. – С. 110-126.

13. Germain V., Marchand A., Bouchard S., Guay S., Drouin M.-S. Assessment of the therapeutic alliance in face-to-face or videoconference treatment for posttraumatic stress disorder / V.Germain, A.Marchand, S. Bouchard, S.Guay, M.-S.Drouin // Cyberpsychol Behav Soc Netw . – 2010. – 13(1). – С. 29-35. doi: 10.1089/cyber.2009.0139.

14. Дворник М Психологічні мобільні додатки: можливості подолання травми [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/Dvornyk-M.S.\\_Psychologichni\\_mobilni\\_dodatky.pdf](http://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/Dvornyk-M.S._Psychologichni_mobilni_dodatky.pdf)

15. 12 додатків, які замінять психолога і допоможуть справитися з труднощами [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://social.org.ua/15487-12-dodatkov-yaki-zaminyat-psikhologa-i-dopomozhut-spravitisya-z-trudnoshchami.html>





16. Rutledge, P. (2016). Media Psychology: Applications in Rehabilitation Services. In M. A. Budd, S. Hough, W. Stiers, & S. Wegener (Eds.), *Practical Psychology in Medical Rehabilitation* (pp. 513-532). Springer International Publishing.

17. Media Therapy as an Alternative Option for Recovery. [Електронний ресурс]. Alta Centers . – Режим доступу: <https://altacenters.com/media-therapy-alternative-option-recovery/>

18. Хмурінський Н. О. Інноваційні форми реабілітації у воєнних та післявоєнних умовах / Н. О. Хмурінський, В. А. Світличний // Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєної реабілітації : матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (27 жовтня 2023 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. – С. 275-278.

### References:

1. Pro skhvalennia Kontseptsii rozvytku okhorony psykhychnoho zdorovia v Ukraini na period do 2030 roku [On Approval of the Concept for the Development of Mental Health Care in Ukraine for the Period up to 2030]. (n.d.). zakon.rada.gov.ua. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>. [in Ukrainian].

2. Tytarenko, T.M. (2016) *Mozhlyvosti pidtrymannia ta vidnovlennia psykholohichnoho zdorovia osobystosti v umovakh dovhotryvaloi travmatyzatsii* [Possibilities of maintaining and restoring the psychological health of the individual in conditions of long-term traumatization]. *Osobystist v umovakh kryzovykh vyklykiv suchasnosti: materialy metodol. seminaru NAPN Ukrainy – Personality in the conditions of crisis challenges of our time*. Kyiv, 42–51.

3. Vihovska, O.O. *Psykholohichne blahopoluchchia yak vyznachalnyi kryterii* [Psychological well-being as a defining criterion]. Retrieved from <https://www.inforum.in.ua/conferences/16/25/163/#:~:text=%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B5%20%D0%B0%D0%B1%D0%BE%20%D1%81%D1%83%D0%B1%D1%94%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B5%20%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%83%D1%87%D1%87%D1%8F,%D0%9F>.

4. *Blahopoluchchia tse. Ukrainskyi psykholohichniy KhAB* [Well-being is. Ukrainian Psychological Hub]. Retrieved from <https://www.psykholoh.com/post/%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%83%D1%87%D1%87%D1%8F-%D1%86%D0%B5>.

5. Kotlova, L.O., Marchuk, K.A (2018) *Psykholohichne blahopoluchchia: do problemy definitsii poniattia* [Psychological well-being: to the problem of definition of the concept]. *Psykhychno zdorovia osobystosti u kryzovomu suspilstvi – Mental health of the individual in a crisis society*. Lviv.: LvDUVS, 216-219.

6. Serdiuk, L.Z. (2017) *Struktura ta funktsiia psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti* [Structure and function of psychological well-being of the individual]. *Aktualni problemy psykholohii. Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy – ctual problems of psychology. Collection of scientific papers of the H.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine*, 17, 124-133.

7. Vaaranen-Valkonen, N. , Zavarova, N. (2022) *Psykholohichna pidtrymka ta dopomoha ditiam, yaki perezhlyli travmatychni podii* [Psychological support and assistance to children who have survived traumatic events. educational and methodological manual]. Kyiv.

8. Shumeiko, A. P. (2023) *Mekhanizmy psykholohichnoho vidnovlennia vnaslidok travmatychnoi podii* [Mechanisms of psychological recovery after a traumatic event]. Kryvyi Rih : KDPU.



9. Rehabilitation Psychology (2022). Retrieved from <https://www.apa.org/ed/graduate/specialize/rehabilitation>.

10. Nikitov, V.V. (2020) Psykhichne zdorovia viiskovosluzhbovtiv ta psykholohichna reabilitatsiia uchastnykiv ATO [Mental health of servicemen and psychological rehabilitation of ATO participants]. *Filosofsko-sotsiolohichni ta psykholoho-pedahohichni problemy pidhotovky osobystosti do vykonannya zavdan v osoblyvykh umovakh – Philosophical, sociological and psychological-pedagogical problems of preparing a person to perform tasks in special conditions*. Kyiv : NUOU, 198-200.

11. Tytarenko, T. M. (2019) Tekhnolohii vidnovlennia psykholohichnoho zdorovia osobystosti v umovakh viiny: kompleksnyi pidkhid [technologies for restoring the psychological health of the individual in war: an integrated approach]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii – Scientific studies in social and political psychology*, 43, 54-62.

12. Balabanova, L., Perelyhina A. (2022) Tekhnolohii vidnovlennia sotsialno-psykholohichnykh resursiv zhyttiezdatnosti osobystosti, yaka perezhyyvaie naslidky travmatychnykh podii [Technologies for restoring the socio-psychological resources of the viability of a person experiencing the consequences of traumatic events]. *Aktualni doslidzhennia v suchasni vitchyzniani ekstremalnii ta kryzovii psykholohii – ctual research in modern domestic extreme and crisis psychology*, 2, 110-126.

13. Germain, V., Marchand, A., Bouchard, S., Guay, S., Drouin, M.-S. (2010) Assessment of the therapeutic alliance in face-to-face or videoconference treatment for posttraumatic stress disorder. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 13(1), 29-35. doi: 10.1089/cyber.2009.0139.

14. Dvornyk, M (2021) Psykholohichni mobilni dodatky: mozhlyvosti podolannia travmy (2021) [Psychological mobile applications: opportunities for overcoming trauma]. Retrieved from [http://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/Dvornyk-M.S.\\_-Psyhologichni\\_mobilni\\_dodatky.pdf](http://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/Dvornyk-M.S._-Psyhologichni_mobilni_dodatky.pdf)

15. 12 dodatkiv, yaki zaminiat psykhologa i dopomozhut spravytysia z trudnoshchamy (2020) [12 applications that will replace a psychologist and help to cope with difficulties]. Retrieved from <https://social.org.ua/15487-12-dodatki-yaki-zaminyat-psikhologa-i-dopomozhut-spravitisya-z-trudnoshchami.html>.

16. Rutledge, P., Budd, M. A., Hough, S., Stiers, W., & Wegener, S. (2016). Media Psychology: Applications in Rehabilitation Services. In *Practical Psychology in Medical Rehabilitation Springer International Publishing.*, 513-532.

17. Media Therapy as an Alternative Option for Recovery. *Alta Centers*. Retrieved from <https://altacenters.com/media-therapy-alternative-option-recovery/>.

18. Khmurinskyi, N. O., Svitlychnyi V. A. (2023) Innovatsiini formy reabilitatsii u voiennykh ta pisliavoiennykh umovakh [Innovative forms of rehabilitation in wartime and post-war conditions]. *Psykhohiia osobystosti fakhivtsia v umovakh voiennoho chasu ta postvoienoi reabilitatsii – Psychology of the personality of a specialist in wartime and post-war rehabilitation*. Lviv : Lvivskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav, 275-278.

*Журнал*

*Наукові перспективи*

*(Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка»,  
Серія «Медицина», Серія «Педагогіка», Серія «Психологія»)*

*Випуск № 3(45) 2024*

*Видавець: Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління  
Свідоцтво серія ДК №4957 від 18.08.2015 р., Андріївський узвіз, буд.11, оф 68, м. Київ, 04070.*