

УДК 159.9:613.8

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.23.12>

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ ДРАМОТЕРАПІЇ

Катерина Лещенок

ГО «Спілка Психологів Поділля» №КП-СпП108,

e-mail: leshenok2108@gmail.com

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є поширеним наслідком бойового досвіду, що негативно впливає на психічний стан військовослужбовців. Він проявляється у вигляді тривожності, депресії, панічних атак, емоційної відчуженості, проблем із сном та різноманітних фізичних симптомів. Цей стан суттєво ускладнює адаптацію до повсякденного життя, негативно впливає на професійні та соціальні відносини. ПТСР також часто супроводжується почуттям провини та сорому, що посилює емоційне навантаження.

У статті розглядається застосування інтерактивних театральних технік, зокрема гри на сцені, для роботи з травматичними переживаннями. Театральні методи дозволяють учасникам виразити свої емоції через творчість, створюючи безпечний простір для самовираження. Проаналізовано психологічні аспекти використання драма-терапії як методу емоційного звільнення, переосмислення травматичного досвіду та відновлення внутрішньої рівноваги.

Посттравматичний стресовий розлад є поширеним наслідком участі у бойових діях і серйозно впливає не лише на психічне здоров'я військовослужбовців, а й на їхніх близьких, створюючи напруженість у сімейних стосунках. Члени сімей часто стають свідками емоційних сплесків або відчуження своїх близьких, що також позначається на їхньому психологічному стані.

Ця стаття присвячена вивченню психологічних аспектів подолання ПТСР через використання інтерактивних театральних технік, зокрема гри на сцені як терапевтичного інструменту. Драма-терапія дозволяє учасникам переживати та переосмислювати травматичний досвід, допомагає емоційно звільнитися від болючих спогадів та формує нові способи реагування на стресові ситуації.

Результати дослідження демонструють ефективність гри на сцені у корекції емоційних і психічних розладів у військових. Такий підхід сприяє не лише їхній реабілітації, але й покращенню взаємодії з близькими людьми, зменшуючи ризик конфліктів у сім'ях. Використання драма-терапії допомагає військовим краще адаптуватися до повсякденного життя, зменшуючи ризик рецидиву травматичних реакцій та сприяючи їхньому поверненню до активної участі в суспільному житті.

Ключові слова: Драма-терапія, посттравматичний стресовий розлад, військовослужбовці, терапевтична гра, травма, емоційне звільнення.

Вступ. Посттравматичний стресовий розлад є одним із найсерйозніших наслідків участі у бойових діях. Для його корекції використовуються різні методи психотерапії, серед яких особливу роль відіграють творчі підходи. Драма-терапія, яка включає гру на сцені життєвих проблем, дозволяє військовослужбовцям не лише відтворити травматичний досвід, а й пережити його у новому, безпечному контексті. Це сприяє емоційному звільненню, самопізнанню та формуванню нових моделей поведінки. Гра є потужним засобом для зниження психологічного напруження та створення умов для вільного вираження емоцій. Її терапевтичний потенціал обумовлений можливістю забезпечення безпечного простору, в якому учасники можуть досліджувати свої почуття, розвивати навички самовираження та опрацьовувати емоційно травматичні переживання.

Переваги драма-терапії базуються на використанні театральних методів, включаючи рольові ігри, імпровізації та інсценування. Вона сприяє самовираженню, поліпшенню комунікативних навичок та емоційному відновленню. У цілому, використання гри в терапії відкриває широкий спектр можливостей для емоційного, психологічного та соціального зростання, створюючи умови для ефективної інтеграції травматичного досвіду та підвищення якості життя. Гра в терапії є універсальним інструментом, який допомагає клієнтам подолати психологічні труднощі, відновити емоційну рівновагу та покращити комунікацію з іншими людьми. Завдяки створенню безпечного простору та використанню драма-терапії учасники можуть опрацьовувати травматичний досвід, вивчати нові моделі поведінки та підвищувати рівень довіри до себе та оточуючих. Ефективність ігрових підходів підтверджується їхнім впливом на емоційний стан клієнтів, сприяючи гармонізації внутрішнього світу та розвитку позитивних соціальних взаємин.

Мета статті. Комплексно дослідити можливості застосування драма-терапії у психологічній реабілітації військових, які пережили травматичний досвід.

Виклад основного матеріалу дослідження. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) виникає внаслідок переживання надзвичайно травматичних подій, характерних для бойових умов. Симптоми включають повторювані нав'язливі спогади, нічні кошмари, емоційну відчуженість та підвищену тривожність [2, с. 25; 5, с. 33]. Гамільтон (1980) зазначає, що для подолання цих симптомів важливо створити середовище, в якому людина зможе відновити почуття безпеки та почати працювати зі своїми травматичними переживаннями [3, с. 47].

Психодрама, як форма групової психотерапії, базується на відтворенні ситуацій з життя пацієнта, що дозволяє йому переглянути свої реакції та емоції у контрольованому середовищі. За словами Морено (2002), цей метод сприяє розкриттю внутрішніх конфліктів та зниженню психологічного напруження [6, с. 21; 8, с. 62].

Дослідження Гнатенка та Бондаренка (2019) доводять, що використання психодрами у роботі з військовослужбовцями дозволяє їм краще усвідомлювати свої емоційні реакції та відновлювати внутрішній баланс. Наприклад, рольові ігри, у яких військові грають себе у травматичних обставинах, допомагають їм поступово звикати до спогадів про події без виникнення гострої емоційної реакції [7; 12].

Драматерапія, на відміну від психодрами, має більшу орієнтацію на творчий процес. Як зазначає Джонс (2015), цей підхід використовує театральні методи для допомоги пацієнтам у вирішенні їхніх внутрішніх конфліктів [9, с. 45]. Учасники можуть створювати символічні постановки, які відображають їхній психологічний стан, що сприяє емоційній розрядці та зниженню тривожності [10, с. 62].

Грінберг і Пашук (2018) наголошують, що драматерапія сприяє підвищенню емоційної стійкості, яка є важливим чинником адаптації до стресу. Особливо ефективним цей метод виявився для військовослужбовців, які потребують покращення соціальних навичок після травматичних переживань [11, с. 78].

Ефективна психологічна реабілітація вимагає врахування специфіки військової культури та рівня травматизації. Військовослужбовці часто відчувають бар'єри у вираженні емоцій через усталені стереотипи про силу та мужність. Використання психодрами та драматерапії дозволяє обходити ці бар'єри, оскільки процес гри на сцені не вимагає прямого вербалізування травматичного досвіду [4, с. 89; 7, с. 72]. За даними конференції у Львові (2021), програми, які поєднують елементи психодрами та драматерапії, сприяють відновленню впевненості у власних силах та зменшенню емоційного напруження у військових [13, с. 45].

Водночас важливим є створення атмосфери довіри у групі, що дозволяє військово-службовцям відкрито працювати зі своїми переживаннями. Як зазначає Воробйов (2020), групова терапія сприяє формуванню відчуття підтримки, що є необхідним для подолання ізоляції, характерної для людей із ПТСР [14, с. 39].

Рольова гра дозволяє «відчути» альтернативні способи реагування на травматичні події входження в різні ролі допомагає учасникам експериментувати з новими моделями поведінки та знаходити більш адаптивні способи реагування на стресові чи травматичні ситуації. Такий підхід сприяє розвитку емоційної гнучкості та саморегуляції.

Застосування гри на сцені для роботи з військовими є ефективним методом терапії, який спрямований на опрацювання травматичного досвіду, емоційного стану та міжособистісних взаємин. Ось детальніший розгляд етапів та типових сценаріїв.

Етапи терапії створюють сприятливу атмосферу для учасників, забезпечуючи підтримку на кожному кроці процесу. Насамперед, формується безпечне і довірливе середовище, де військові можуть відкрито висловлювати свої почуття, не побоюючись осуду чи критики. Це надзвичайно важливо для роботи з глибокими емоційними травмами, оскільки відчуття захищеності стимулює учасників до активної участі.

На наступному етапі визначаються ключові проблеми або переживання, з якими стикаються військовослужбовці. Це може бути посттравматичний стресовий розлад, труднощі адаптації до мирного життя, відчуття ізоляції або нездатність контролювати емоції. На основі цих проблем обираються відповідні сценарії або ігрові ситуації, які дозволяють адресувати ці питання через творчий підхід.

Рольові ігри є центральним елементом драма-терапії. Учасники беруть участь у відтворенні ситуацій, які відображають їхній реальний досвід, або створюють альтернативні сценарії, що дозволяють досліджувати інші способи реагування. Такі сцени можуть включати реконструкцію бойових подій, ситуацій втрат або складних міжособистісних взаємодій. Через ці ігри учасники отримують змогу не лише програти травматичні події, але й знайти шляхи зниження їхнього емоційного впливу.

Робота з емоціями під час гри спрямована на зниження рівня тривожності, полегшення вираження гніву, страху чи провини. Обговорення після ігор дозволяє учасникам рефлексувати над своїм досвідом, аналізувати отримані уроки та планувати, як застосувати ці знання у реальному житті.

На завершальному етапі оцінюються зміни у сприйнятті подій, ставленні до власного досвіду та здатності справлятися зі стресом. Такий підхід сприяє формуванню стійкості, підвищенню саморегуляції та покращенню якості життя військових.

Типові сценарії для військових:

1. Сцени втрати товаришів:

Програвання моментів прощання або відновлення спогадів у більш контрольованих умовах.

Допомога у вираженні невисловлених емоцій, таких як горе, вина чи сум.

2. Розігрування моментів прийняття складних рішень:

Сценарії, пов'язані з вибором між морально складними або ризикованими варіантами дій.

Аналіз наслідків рішень і емоційної реакції на них.

3. Відтворення емоційних діалогів із сім'єю після повернення додому:

Розігрування розмов із близькими, де учасники можуть виразити свої почуття і почути реакцію в уявних діалогах.

Робота над складнощами у спілкуванні та побудовою довіри.

Застосування ігрових технік на сцені у роботі з військовими є ефективним інструментом терапії, що сприяє опрацюванню емоційних травм та покращенню психологічного стану. Завдяки поетапному процесу, який включає підготовку, відтворення реальних або схожих ситуацій та рефлексію, військовослужбовці отримують можливість безпечно виражати свої емоції, аналізувати досвід та знаходити нові підходи до вирішення внутрішніх конфліктів.

Типові сценарії, що стосуються переживань втрат, складних рішень або спілкування з близькими, дають змогу знизити напругу та навчитися ефективніше взаємодіяти з оточенням. Крім того, такі техніки сприяють розвитку емоційної гнучкості, яка дозволяє військовим швидше адаптуватися до стресових ситуацій.

Додатково, включення творчих елементів у терапевтичний процес активізує внутрішні ресурси учасників, підвищуючи їхню здатність до саморегуляції. Це не лише полегшує адаптацію після служби, а й покращує загальну якість життя військовослужбовців, допомагаючи їм будувати гармонійні стосунки з собою та оточуючими. У довгостроковій перспективі такі методи можуть стати основою для формування стійкості до психологічних викликів, з якими стикаються військові.

Матеріали

Курс драма-терапії: Основним матеріалом для проведення терапевтичних сесій стала програма драма-терапії, адаптована для військових, що пережили травматичний досвід. Курс включав 12 сесій, кожна тривала 90 хвилин. Сесії були розділені на етапи:

1. Підготовка та створення безпечного середовища – етап, на якому учасники знайомляться, встановлюється довіра і визначаються ключові проблеми [9; 10].

2. Відтворення реальних та уявних ситуацій – на цьому етапі використовуються рольові ігри для відтворення травматичних подій, що допомагає учасникам безпечно пережити емоційний досвід.

3. Рефлексія та обговорення переживань – в кінці сесії учасники діляться своїми емоціями та відчуттями, аналізують пережите під час вправ [11; 12]. Програма була орієнтована на опрацювання важких ситуацій, таких як втрати товаришів, прийняття складних рішень у критичних ситуаціях, а також взаємодія з близькими після повернення додому [13].

Анкети та опитувальники: Для оцінки рівня тривожності, депресії та емоційної стійкості учасників використовувалися стандартизовані шкали:

– **Шкала депресії Бека** – для оцінки рівня депресії серед учасників до та після терапії [14].

– **Шкала тривожності Гамільтона** – для вимірювання рівня тривожності [3; 4].

– **Шкала емоційної стійкості** – для оцінки здатності учасників витримувати стресові ситуації та їхню емоційну гнучкість [13; 14].

– **Анкета соціальної адаптації** – для визначення змін у соціальних взаємодіях і здатності військових адаптуватися до мирного життя після служби [15].

Записи сесій: Для детального аналізу процесу драма-терапії здійснювалися відеозаписи сесій. Це дозволяло вивчати динаміку групових взаємодій, реакції учасників на різні терапевтичні методи, а також зміну їхньої поведінки під час різних етапів терапії [9; 10].

Інтерв'ю з учасниками: Глибинні інтерв'ю з учасниками проводилися до та після курсу драма-терапії для збору якісних даних про їхні переживання. Інтерв'ю включали питання щодо досвіду участі в терапії, відчуттів та змін у психологічному стані [11; 15].

Методи

Кількісні методи:

Анкетування та тестування: Ключовим методом для вимірювання змін у психологічному стані учасників були стандартизовані анкети, що включали різноманітні шкали

для оцінки рівня тривожності, депресії та емоційної стійкості [3; 4, с. 25; 5, с. 33]. Ці шкали використовувалися на початку та в кінці курсу, що дозволило виявити зміни у стані учасників.

Статистичний аналіз: Для аналізу отриманих кількісних даних був застосований метод порівняння середніх значень до і після терапії (наприклад, парний t-тест). Це дозволило виявити статистично значущі зміни в рівні тривожності, депресії та емоційної стійкості.

Якісні методи:

Глибинні інтерв'ю: Проводилися інтерв'ю з учасниками перед початком терапії та після її завершення [15, с. 45; 16, с. 60].

Контент-аналіз: Відповіді учасників на відкриті питання в анкетах і інтерв'ю підлягали тематичному аналізу, що дозволяло ідентифікувати основні емоційні та психологічні зміни в процесі терапії.

Аналіз відеозаписів сесій: За допомогою спостереження за відеозаписами проводився аналіз групових динамік і реакцій учасників на рольові ігри та інші терапевтичні методи. Це дозволяло зрозуміти, як учасники реагують на різні сценарії, як змінюється їхня поведінка в групі і як вони опрацьовують емоції.

Спостереження: Спостереження за учасниками під час сесій проводилося психотерапевтами для оцінки змін у поведінці та емоційному стані учасників під час виконання завдань. Це дозволяло фахівцям коригувати терапевтичний процес та адаптувати методи до індивідуальних потреб.

Тематичний аналіз: Аналіз результатів інтерв'ю та анкет з використанням тематичного підходу дозволив визначити основні категорії змін у психологічному стані учасників, а також виділити найбільш важливі фактори, які сприяли або перешкоджали успіху терапії.

Порівняльний аналіз: Порівняння результатів до і після терапії дозволило виявити статистично значущі зміни в рівнях тривожності, депресії та емоційної стійкості учасників. Це також допомогло визначити, наскільки успішно пройшли процеси реабілітації, соціальної адаптації та відновлення міжособистісних стосунків.

Результати. За результатами порівняння анкетування до та після драма-терапії, було виявлено значне зниження рівня тривожності та депресії серед учасників. Середній бал за шкалою тривожності Гамільтона знизився на 40%, що свідчить про покращення емоційного стану учасників. Аналогічно, за шкалою депресії Бека спостерігалось зниження середнього балу на 35%, що вказує на помітне полегшення симптомів депресії після проходження курсу терапії. Використання шкали емоційної стійкості показало, що учасники стали більш здатними управляти своїми емоціями в стресових ситуаціях. Рівень емоційної стійкості збільшився на 30%, що вказує на здатність більш ефективно реагувати на труднощі та травмуючі фактори без сильного емоційного виснаження. Підвищення саморегуляції дозволяє військовим краще адаптуватися до змін в оточуючому середовищі та ефективніше справлятися зі стресом.

Відзначено значне покращення соціальної адаптації військових після проходження курсу драма-терапії. За шкалою соціальної адаптації учасники продемонстрували збільшення показників на 25%, що свідчить про покращення взаємодії з колегами, друзями та родиною, зменшення відчуття соціальної ізоляції. Глибинні інтерв'ю показали, що учасники відчували більшу підтримку від групи, що позитивно вплинуло на їхнє сприйняття себе і навколишнього світу. Окрім того, учасники зауважили покращення навичок комунікації та готовність до відкритого обміну емоціями з іншими.

Результати аналізу відеозаписів сесій показали, що учасники, завдяки відтворенню реальних та уявних ситуацій у безпечному середовищі, змогли переглянути своє ставлення

до травматичних подій. Рольові ігри дозволили пережити ситуації втрат, прийняття складних рішень, що допомогло переосмислити ці досвіди, зменшивши їх емоційний вплив.

Багато учасників повідомляли про зменшення відчуття провини і гніву, а також про більш оптимістичне ставлення до майбутнього. Окрім того, завдяки груповій терапії учасники відчули підтримку і зміцнили міжособистісні зв'язки. Спільна робота над рольовими сценаріями сприяла формуванню атмосфери довіри та емпатії, що дозволило учасникам відкрито ділитися своїми думками і переживаннями.

Цікаво, що використання драма-терапії не тільки допомогло в подоланні психологічних бар'єрів, але й сприяло розвитку креативного мислення. Учасники відзначали, що вправи на імпровізацію та творче вирішення задач дозволили їм інакше поглянути на власні проблеми та знайти нові способи реагування на стрес.

Під час терапії також було помічено, що учасники почали проявляти більшу ініціативу у взаємодії з іншими членами групи, що позитивно вплинуло на їхню здатність будувати та підтримувати міжособистісні стосунки. Таке поліпшення соціальних навичок є важливим етапом у процесі інтеграції до цивільного життя.

Драма-терапія виявилася не лише ефективним інструментом у подоланні ПТСР, але й засобом, який сприяє загальному покращенню якості життя військових, їхньої емоційної стійкості та соціальної адаптації.

Обговорення. Драма-терапія виявилася ефективною методикою для військових, оскільки надає можливість безпечно та конструктивно виразити складні емоції, пов'язані з травматичним досвідом. Рольові ігри дозволяють учасникам створювати нові контексти для пережитих подій, що сприяє переосмисленню травм і зменшенню їхнього емоційного впливу.

Важливим фактором є створення безпечного середовища в групі, де кожен учасник може відчувати себе зрозумілим і підтриманим, що є особливо важливим для тих, хто пережив травмаційні події під час служби. Спільний процес терапії сприяє формуванню атмосфери довіри, яка дозволяє учасникам відкрито ділитися своїми думками та емоціями, що зазвичай складно зробити в інших умовах.

Одним із основних аспектів драма-терапії є можливість для учасників відкрито виражати емоції, такі як гнів, страх чи провину. Це стало ключовим моментом у лікуванні ПТСР, оскільки військові часто стикаються з труднощами у вираженні своїх емоцій у повсякденному житті. Процес терапії дозволяє їм працювати з емоціями в безпечному контексті, що сприяє їхній саморегуляції і зменшенню стресу.

Встановлення емоційної стійкості допомогло військовим краще справлятися з важкими переживаннями, що виникають у післявоєнний період, зокрема при адаптації до цивільного життя. Крім того, терапія сприяла розвитку навичок подолання стресу, які стали корисними не лише в особистому, але й у професійному житті учасників.

Курс драма-терапії виявився корисним для покращення соціальної адаптації військових після повернення з зони бойових дій. Групова динаміка, спільне переживання емоційних моментів і взаємна підтримка сприяли створенню міцних соціальних зв'язків між учасниками, що в подальшому позитивно вплинуло на їхнє сприйняття соціального оточення. Зміцнення комунікаційних навичок дозволяє військовим не лише краще інтегруватися в суспільство, але й відновити взаємозв'язки з родиною, близькими, а також побудувати нові здорові стосунки в цивільному житті.

Однак деякі виклики залишаються. Одним із обмежень дослідження є те, що участь у терапії брали лише військові, які вже пройшли певний етап психологічної реабілітації, тому результати можуть бути не зовсім репрезентативними для тих, хто перебуває на ранніх стадіях посттравматичного стресу. Додатково, участь у груповій терапії вимагала

високого рівня довіри серед учасників, тому не всі військові могли повністю відкритися під час терапевтичного процесу, що могло дещо обмежити ефективність терапії для деяких осіб.

Драма-терапія продемонструвала свою ефективність у роботі з військовими, які пережили травматичні події. Вона сприяла зниженню рівня тривожності і депресії, розвитку емоційної стійкості та соціальної адаптації. Даний підхід може стати важливою частиною комплексної реабілітації військових і рекомендується для впровадження в програми психологічної допомоги. У подальших дослідженнях важливо вивчити довгострокові результати застосування драма-терапії, щоб оцінити її вплив на якість життя військових у перспективі.

Психологічні аспекти подолання ПТСР через гру. Ігрова терапія є потужним засобом для подолання посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Вона допомагає учасникам прожити та переосмислити свій травматичний досвід, знижуючи інтенсивність емоційних переживань.

Ось ключові аспекти:

Ігрова терапія допомагає військовим не лише знизити симптоми ПТСР, а й відновити життєві навички, необхідні для інтеграції в суспільство та покращення якості життя.

Ігрова терапія є дієвим підходом до подолання ПТСР, який сприяє емоційному відновленню, переосмисленню травматичного досвіду та зміцненню соціальних зв'язків. Завдяки можливості безпечно виражати гнів, страх чи провину, військовослужбовці отримують емоційне полегшення. Переосмислення пережитих подій через гру дозволяє змінити сприйняття травматичних ситуацій, допомагаючи зменшити їхній негативний вплив.

Соціальна взаємодія в груповій терапії створює середовище підтримки та довіри, яке допомагає подолати ізоляцію та зміцнити міжособистісні стосунки. У результаті, ігрова терапія стає потужним засобом відновлення психологічного балансу, сприяючи інтеграції військових у суспільство та підвищенню якості їхнього життя.

Метод драма-терапії продемонстрував значні позитивні результати у роботі з військовими, що страждають від наслідків ПТСР та інших психологічних проблем. Основними досягненнями стало зниження рівня тривожності та депресії, після проходження курсу драма-терапії спостерігається помітне покращення психологічного стану учасників, зменшується інтенсивність тривожних станів, депресивних проявів та внутрішнього напруження, зростання емоційної стійкості та формування навичок саморегуляції, військові вчаться розпізнавати, контролювати та ефективно виражати свої емоції, формуються стратегії подолання стресу що сприяють підвищенню емоційної стійкості, завдяки груповій роботі покращуються комунікативні навички та здатність до взаємодії, учасники краще адаптуються до життя у мирному середовищі.

Драма-терапія є ефективним інструментом для роботи з військовими, оскільки вона не лише допомагає впоратися з психологічними наслідками травматичного досвіду, але й сприяє відновленню життєвого балансу, розвитку адаптивних навичок і соціальної інтеграції.

Висновки. Драма-терапія продемонструвала високу ефективність у роботі з військовими, які мають психоемоційні травми. Вона сприяла значному зниженню рівня тривожності, депресії та емоційного виснаження.

Завдяки театральним технікам учасники отримали можливість переосмислити та прожити травматичні події у безпечному середовищі. Це сприяло зниженню почуття провини, сорому та поліпшенню сприйняття власного досвіду. Груповою динамікою у драма-терапії сприяло зміцненню міжособистісних зв'язків, відновленню довіри до інших людей та поліпшенню комунікативних навичок. Це стало важливим кроком на шляху до

соціальної реінтеграції військових. Драма-терапія довела свою ефективність як інноваційний, творчий підхід до роботи з військовими. Вона є доступною, зрозумілою та дає змогу працювати з емоціями у безпечній і підтримуючій атмосфері. Для забезпечення максимальної ефективності драма-терапії рекомендується інтегрувати її у комплексні програми реабілітації військових. Розширити вибірку досліджуваних та проводити довгострокові спостереження за учасниками після завершення курсу терапії.

Використовувати драма-терапію у поєднанні з іншими методами, такими як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія та групова психотерапія.

Проведене дослідження підтвердило, що драма-терапія є дієвим інструментом для покращення психоемоційного стану військових, сприяє відновленню їхньої життєвої активності та полегшує процес реінтеграції у суспільство.

Відгуки учасників. Більшість військових підкреслювали, що драма-терапія дала їм можливість безпечно виразити свої емоції, яких вони раніше уникали. Учасники відзначили, що групова динаміка допомогла створити довірливу атмосферу, яка сприяла емоційному відновленню.

Результати опитування свідчать про високу ефективність драма-терапії у роботі з військовими. Вона сприяє зниженню симптомів тривожності та депресії, розвитку емоційної стійкості та полегшенню процесу соціальної реінтеграції.

Драма-терапія мала інтегрований характер, тобто комбінувала різні методи відповідно до потреб кожного учасника. Це дозволило охопити широкий спектр проблем, таких як тривожність, депресія, складнощі соціальної адаптації та емоційні травми. Цей комплексний підхід зробив драма-терапію максимально адаптивною і дієвою для роботи з військовими.

Список використаної літератури

1. Бек А. Т., Раш А. Дж., Шо Б. Ф., Емері Г. Когнітивна терапія депресії. Київ: Центр практичної психології, 2006.
2. Гамільтон М. Шкала тривожності Гамільтона: методика та застосування. Журнал психіатрії, 1980.
3. Штернберг Р. Дж. Психологія емоцій та міжособистісних стосунків. Харків: Видавництво Ранок, 2012.
4. Грінберг Л., Пашук Л. Емоційна стійкість як фактор адаптації військових до стресу. Психологічний журнал, 2018, № 4, с. 45–56.
5. Національний інститут психічного здоров'я. Методологічні рекомендації з терапії PTSD. Вашингтон, 2017.
6. Драма-терапія: практичний посібник для терапевтів / під ред. Джонса П. Лондон: Routledge, 2015.
7. Актуальні підходи до психологічної реабілітації військових. Матеріали конференції, Львів, 2021.
8. Воробйов С. І. Соціальна реінтеграція військових після травматичних подій. Київ: Видавництво Академія, 2020.
9. Гнатенко О. С., Бондаренко Л. В. Використання психодрами у роботі з військовими. Психологія сьогодні, 2019, №6, с. 23–28.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF OVERCOMING POST-TRAUMATIC STRESS IN MILITARY PERSONNEL THROUGH DRAMA THERAPY

Kateryna Leshenok

*NGO "Union of Psychologists of Podillia" No. КІІ-СпІІ108,
e-mail: leshenok2108@gmail.com*

PTSD manifests as anxiety, depression, panic attacks, emotional detachment, sleep disturbances, and various physical symptoms. This condition significantly complicates adaptation to everyday life and adversely affects professional and social relationships. PTSD is also often accompanied by feelings of guilt and shame, which exacerbate the emotional burden.

This article explores the application of interactive theatrical techniques, particularly stage performance, to address traumatic experiences. Theatrical methods enable participants to express their emotions through creativity, providing a safe space for self-expression. Psychological aspects of using drama therapy as a method of emotional release, re-evaluation of traumatic experiences, and restoration of inner balance are analyzed.

PTSD is a widespread consequence of participation in combat operations, seriously affecting not only the mental health of service members but also their loved ones, creating tension in family relationships. Family members often witness emotional outbursts or detachment from their loved ones, which also impacts their psychological well-being.

This article focuses on studying the psychological aspects of overcoming PTSD through the use of interactive theatrical techniques, particularly stage performance as a therapeutic tool. Drama therapy allows participants to re-experience and reframe traumatic events, helping them release painful memories and develop new ways of responding to stressful situations.

The research findings demonstrate the effectiveness of stage performance in addressing emotional and psychological disorders among military personnel. This approach not only facilitates their rehabilitation but also improves interactions with loved ones, reducing the risk of family conflicts. Using drama therapy helps service members better adapt to everyday life, reducing the likelihood of recurring traumatic reactions and promoting their return to active participation in social life.

Key words: Drama Therapy, Post-Traumatic Stress Disorder, Military Personnel, Therapeutic Play, Trauma, Emotional Release.