

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ
ІНСТИТУТ ФІЛОСОФІЇ ім. Г. СКОВОРОДИ НАН УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ім. М. ДРАГОМАНОВА
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ» ім. І. СІКОРСЬКОГО



ЛЮДИНА, СУСПІЛЬСТВО, КОМУНІКАТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ

**МАТЕРІАЛИ XII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
«ЛЮДИНА, СУСПІЛЬСТВО, КОМУНІКАТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ»**

м. Харків, 25 жовтня 2024 р.

**Харків
2024**

УДК 316.05

Л 93

Затверджено до друку Вченою радою Українського державного університету залізничного транспорту (протокол № 8 від 25.10.2024 р.)

Головні редактори:

Панченко С. В., доктор технічних наук, професор, академік Транспортної академії України, в. о. ректора Українського державного університету залізничного транспорту

Андрущенко В. П., доктор філософських наук, професор, член-кореспондент НАН України, академік Національної академії педагогічних наук України, заслужений діяч науки і техніки України, ректор Національного педагогічного університету ім. М. Драгоманова

Редакційна колегія:

Абашинік В. О., д-р філос. наук, професор

Вельш Вольфганг, габілітований доктор філософії, професор

Каграманян А. О., канд. техн. наук, доцент

Коростельов Є. М., канд. техн. наук, доцент

Лях В. В., д-р філос. наук, професор

Новіков Б. В., д-р філос. наук, професор

Панченко В. В., канд. техн. наук, доцент

Соломніков І. В., канд. екон. наук, доцент

Толстов І. В., канд. філос. наук, доцент

Людина, суспільство, комунікативні технології: матеріали XII Міжнар. наук.- практ. конф. 25 жовтня 2024 р. / відп. за випуск І. В. Толстов. — Харків: УкрДУЗТ, 2024. — 217 с.

УДК 316.05

*ТОЛСТОВ І. В., канд. філос. наук, доцент,
РУДЕНКО І. А., здобувач вищої освіти,
Український державний університет залізничного транспорту,
м. Харків, Україна*

ЕФЕКТИВНІСТЬ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ ДЛЯ ЛІКУВАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

Сьогодні в умовах воєнної агресії росії проти України збільшується кількість людей, які отримують психотравми. Такі травми можуть спричинити широкий спектр психічних і фізичних реакцій, таких як тривога, страх, сором, роздратування, депресія, агресія, порушення сну, погіршення функцій пам'яті та концентрації. Ці реакції можуть бути тимчасовими, але в деяких випадках можуть стати хронічними, впливаючи на якість життя і загальний психічний стан [1]. Однією з найпоширеніших психотравм є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Чинниками, які сприяють розвитку ПТСР, є пережиті воєнні події, такі як обстріли, вибухи, затяжна повітряна тривога, захоплення, побиття тощо. Значна частина людей, які зазнали впливу цих чинників, намагаються природно подолати їхні наслідки, але при цьому емпіричні дослідження показують, що приблизно у тридцяти відсотків таких людей зрештою розвивається посттравматичний стресовий розлад, який проявляється через «сукупність симптомів, включаючи нав'язливі спогади, поведінку уникнення, негативні зміни в процесах пізнання та настрої, а також у гіперзбудженні» [2, с. 75]. Усе це негативно позначається на різних рівнях психіки людини, включаючи когнітивний, емоційний, поведінковий, і може призвести до серйозних порушень і страждань.

Наукове дослідження ефективних терапевтичних втручань за посттравматичного стресового розладу визначило когнітивно-поведінкову терапію (КПТ) як першочерговий метод лікування. Цей метод закріплений у протоколах лікування посттравматичних стресових розладів завдяки продемонстрованій ним ефективності в полегшенні симптомів і покращенні загального психологічного здоров'я пацієнтів [3].

Когнітивно-поведінкова терапія спрямована на зміну деструктивних думок і поведінкових реакцій, які виникають під час і після травматичних подій, з метою полегшення симптомів і покращення якості життя. Когнітивно-поведінкова терапія за посттравматичного стресового розладу використовує комплексний підхід, який поєднує різні методи і техніки, адаптовані до індивідуальних симптомів і потреб кожної людини. Серед основних методів, застосовуваних у КПТ для лікування ПТСР, можна виокремити такі: експозиційні методи, які

передбачають вплив цільового пацієнта на джерело тривоги або його контекст без наміру викликати будь-яку небезпеку, допомагаючи йому зменшити чутливість до страху або тривоги; релаксаційні техніки, які включають методи глибокого дихання, прогресивної м'язової релаксації та медитації для зменшення напруження і тривожності; розуміння і зміна когнітивних патернів, коли пацієнт навчається розпізнавати негативні міркування та змінювати їх на більш реалістичні та позитивні; вивчення стресових реакцій і їх регулювання, під час яких пацієнт навчається розпізнавати фізіологічні ознаки стресу та використовувати техніки регуляції, такі як глибоке дихання або релаксація [4].

Основні принципи для проведення успішної когнітивно-поведінкової терапії: 1) створення безпечного середовища є ключовим для ефективної терапії, оскільки це сприяє довірі та відкритості клієнта; 2) послідовність і передбачуваність у структурі сеансів, що зменшує хаос і підвищує почуття підтримки; 3) співпраця та емпатія між терапевтом і пацієнтом, які стимулюють залучення та мотивацію; 4) індивідуальний підхід, адаптований під потреби та цілі кожного пацієнта; 5) урахування гендерної ідентичності та її впливу на психологічний стан є важливим для досягнення результатів; 6) урахування соціокультурних особливостей пацієнта; 7) дотримання етичних стандартів і професійної етики.

Отже, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним із найефективніших методів лікування посттравматичного стресового розладу, особливо в контексті сучасних викликів, пов'язаних із війною. Вона допомагає людям не лише впоратися з симптомами ПТСР, але й повернути контроль над своїм життям. Завдяки індивідуальному підходу, гнучким методам і акцентуванню на безпеці та співпраці КПТ сприяє відновленню психічної рівноваги та покращенню якості життя пацієнтів. В умовах, коли все більше людей стикаються з психотравмами, цей метод стає незамінним інструментом у психотерапії.

Список використаних джерел

1. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів: Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.

2. Мартинович О. О., Козар Ю. Ю. Психологічні наслідки війни для населення та їх корекція. *Український вісник психоневрології*. 24 (4). 2016. С. 74-77.

3. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практ. посіб. / Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.; за наук. ред. Т. М. Титаренко; Національна академія

педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

4. Trottier K., Monson C. M., Wonderlich S. A. & Crosby R. D. (2022). Results of the first randomized controlled trial of integrated cognitive-behavioral therapy for eating disorders and posttraumatic stress disorder. *Psychological medicine*. 52(3). 587-596. URL: <https://doi.org/10.1017/S0033291721004967>.

***TOLSTOV I. V.**, candidate of philosophical sciences,
associate professor,
SERHIENKO Yu. O., student,
NIKIFOROVA D. Yu., student,
Ukrainian State University of Railway Transport,
Kharkiv, Ukraine*

THE IMPACT OF SOCIO-ECONOMIC FACTORS ON BIRTH RATES IN UKRAINE

Socio-economic living conditions play a key role in shaping demographic trends in Ukraine. Specifically, the birth rate largely depends on economic stability, access to resources and opportunities to ensure a decent life for future generations. In today's environment, given the ongoing economic crisis and Russia's war in Ukraine, which are significantly worsening the situation, the issue of demographic growth is becoming particularly relevant. Consideration of the socio-economic factors that influence the birth rate will help to better understand the nature of the problem and identify ways to solve it.

One of the determining factors affecting fertility is the level of income. Economic instability and low incomes in Ukraine force many families to postpone or limit the number of children due to lack of financial resources [3]. The high costs of raising a child, such as food, clothing, education, and medical care, are a significant burden for many families. Higher-income regions tend to have higher fertility rates, while poverty and unemployment reduce the desire to have children due to uncertainty about the ability to meet their needs.

Women's education and employment also have a significant impact on demographic processes. The increasing number of women in the labour market and their higher level of education leads to a change in life priorities. Careers and self-actualization are becoming more important than before, which affects the decision to have children [1]. Women with higher education tend to postpone motherhood until later in life or consciously choose to have fewer children.

Наукове видання

ЛЮДИНА, СУСПІЛЬСТВО,
КОМУНІКАТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ

МАТЕРІАЛИ XII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
«ЛЮДИНА, СУСПІЛЬСТВО, КОМУНІКАТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ»

25 жовтня 2024 р.

Відповідальність за редагування та достовірність інформації несуть автори робіт.

Відповідальний за випуск Толстов І. В.

Підписано до друку 25.10.2024 р.
Умовн. друк. арк. 13,5. Тираж . Замовлення № .

Художнє оформлення Л.І. Мачулін

Свідоцтво про держреєстрацію: сер. ХК №125 від 24.11.2004

Видавець та виготовлювач Український державний університет
залізничного транспорту,

61050, Харків-50, майдан Фейсбаха, 7.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6100 від 21.03.2018 р.