 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК.159.98:615.851:[355.01:159.942] DOI: 10.31558/2786-8745.2026.2(9).12

МОЖЛИВОСТІ ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ТЕРАПІЇ У ВІДНОВЛЕННІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Шель Наталія Василівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
ORCID:0000-0001-5965-5288.

Анотація *У статті розглянуто можливості тілесно-орієнтова ної терапії як засобу відновлення психоемоційного благополуччя населен ня в умовах повномасштабної війни та підвищеного психотравмувально го впливу. Обґрунтовано актуальність застосування тілесно-орієнтова ного підходу з огляду на поширеність тривожних і депресивних проявів, емоційного виснаження, психосоматичних порушень та посттравмати чних реакцій серед осіб, які зазнали впливу воєнних подій. Проаналізован о теоретичні засади тілесно-орієнтованої психотерапії та наукові під ходи В. Райха, А. Лоуена, П. Левіна, Б. ван дер Колка, а також положен ня українських дослідників щодо психологічної допомоги особам, які пер ежили травматичний досвід. Визначено основні можливості тілесно-о рієнтованої терапії: відновлення психофізіологічної саморегуляції, зниж ення рівня нервово-психічного напруження і тривожності, формування відчуття безпеки та контролю над власним тілом, усвідомлення взаємо зв'язку емоційних і тілесних реакцій, інтеграція травматичного досвіду та мобілізація внутрішніх ресурсів особистості. Обґрунтовано доцільн ість використання дихальних технік, вправ на тілесне усвідомлення, заз емлення та релаксацію у комплексі психологічної підтримки військовосл ужбовців, ветеранів, внутрішньо переміщених осіб і цивільного населен ня, постраждалого внаслідок війни. Зроблено висновок, що тілесно-оріє нтована терапія має значний потенціал у відновленні психоемоційного благополуччя, підвищенні психологічної стійкості та адаптаційних мо жливостей особистості.*

Ключові слова: *тілесно-орієнтована терапія, психоемоційне благополуччя, психологічна травма, психотравматизація, саморегуляція, психологічна стійкість, психічне здоров'я, війна.*

POTENTIAL OF BODY-ORIENTED THERAPY IN RESTORING THE PSYCHO-EMOTIONAL WELL-BEING OF THE POPULATION UNDER CONDITIONS OF WAR

Nataliia Shel

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

Abstract. *The article examines the potential of body-oriented therapy as a means of restoring the psycho-emotional well-being of the population under conditions of full-scale war and increased exposure to psychological trauma. The relevance of applying a body-oriented approach is substantiated in view of the prevalence of anxiety and depressive symptoms, emotional exhaustion, psychosomatic disorders, and post-traumatic reactions among individuals affected by war-related events. The theoretical foundations of body-oriented psychotherapy and the approaches developed by W. Reich, A. Lowen, P. Levine, and B. van der Kolk are analyzed, along with the perspectives of Ukrainian researchers on psychological assistance to individuals who have experienced traumatic events. The main potential of body-oriented therapy is identified, including the restoration of psychophysiological self-regulation, reduction of psychological and physiological tension and anxiety, development of a sense of safety and control over one's body, increased awareness of the relationship between emotional and bodily reactions, integration of traumatic experiences, and mobilization of personal internal resources. The feasibility of using breathing techniques, body-awareness exercises, grounding, and relaxation practices as part of comprehensive psychological support for military personnel, veterans, internally displaced persons, and civilians affected by war is substantiated. It is concluded that body-oriented therapy has considerable potential for restoring psycho-emotional well-being, enhancing psychological resilience, and strengthening individuals' adaptive capacities.*

Keywords: *body-oriented therapy, psycho-emotional well-being, psychological trauma, psychotraumatization, self-regulation, psychological resilience, mental health, war.*

Вступ та актуальність дослідження. В умовах повномасштабної війни проблема збереження та відновлення психоемоційного благополуччя населення набуває особливої значущості. Тривале перебування в ситуації небезпеки, вимушене переселення, втрата близьких, руйнування звичного способу життя та постійний вплив стресогенних факторів спричиняють зростання рівня тривожності, депресивних проявів, емоційного виснаження, психосоматичних порушень і посттравматичних стресових реакцій. За таких обставин актуалізується потреба у пошуку ефективних підходів до психологічної допомоги, спрямованих не лише на зменшення симптомів психоемоційного дистресу, але й на відновлення внутрішніх ресурсів особистості, її здатності до адаптації та психологічного відновлення.

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

Особливий інтерес у цьому контексті становить тілесно-орієнтована терапія, яка розглядає психіку і тіло як взаємопов'язані складові єдиної системи. Наслідки травматичного досвіду війни часто позначаються не лише на психологічному, а й на фізіологічному рівні у вигляді м'язової напруги, порушень сну, хронічної втоми, соматичних симптомів та інших проявів дезадаптації. Робота з тілесними відчуттями, рухом і диханням дозволяє відновити контакт людини з власним тілом, посилити здатність до емоційної саморегуляції та сприяти інтеграції травматичного досвіду. У зв'язку з цим дослідження можливостей тілесно-орієнтованої терапії у відновленні психоемоційного благополуччя населення є своєчасним і актуальним як з теоретичної, так і з практичної точки зору, оскільки його результати можуть стати підґрунтям для вдосконалення програм психологічної підтримки осіб, які постраждали внаслідок впливу війни.

Аналіз попередніх досліджень. Проблема тілесно-орієнтованої терапії та її потенціалу у відновленні психоемоційного благополуччя особистості привертає увагу як зарубіжних, так і українських науковців. Значний внесок у розвиток теоретико-методологічних засад цього напряму здійснили В. Райх, А. Лоуен, П. Левін, Б. ван дер Колк, П. Огден та інші дослідники, які обґрунтували взаємозв'язок психічних процесів і тілесного функціонування.

Вітчизняні науковці З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Т. М. Титаренко та інші зосереджують увагу на питаннях психологічної допомоги особам, які пережили травматичні події, а також на можливостях застосування тілесно-орієнтованих практик у процесі психологічної реабілітації та відновлення психоемоційного благополуччя населення.

Аналіз наукових джерел свідчить про зростання інтересу дослідників до тілесно-орієнтованої терапії як ефективного інструменту подолання наслідків психотравматизації та відновлення психоемоційного благополуччя населення. Незважаючи на значний масив зарубіжних і вітчизняних досліджень, питання впровадження та емпіричної оцінки ефективності тілесно-орієнтованих практик у роботі з цивільним населенням, яке переживає наслідки війни, потребує подальшого наукового вивчення. Це визначає актуальність дослідження

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

можливостей тілесно-орієнтованої терапії у відновленні психоемоційного благополуччя населення в сучасних соціально-психологічних умовах.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі можливостей тілесно-орієнтованої терапії як засобу відновлення психоемоційного благополуччя населення в умовах підвищеного психотравмувального впливу та обґрунтуванні її значення для психологічної підтримки осіб, які пережили наслідки війни.

Виклад основного матеріалу. Тілесно-орієнтована терапія спрямована на відновлення взаємозв'язку особистості з власним тілом, усвідомлення соматичних реакцій та регуляцію фізіологічних проявів стресу. Використання тілесних практик дозволяє звертатися не лише до свідомого рівня переживань, а й до глибинних психічних процесів, які знаходять своє відображення у тілесних відчуттях і реакціях. Це створює можливості для виявлення прихованих джерел психологічних труднощів, опрацювання травматичного досвіду та інтеграції несвідомого матеріалу в структуру особистості.

Засновником тілесно-орієнтованої психотерапії вважають Вільгельма Райха, який розробив концепцію «м'язового панцира». На думку дослідника, пригнічені емоції накопичуються в тілі у формі хронічного м'язового напруження, що перешкоджає вільному емоційному самовираженню та порушує природні механізми саморегуляції. Подальший розвиток тілесно-орієнтованого підходу пов'язаний із працями Александра Лоуена, який створив біоенергетичний аналіз та акцентував увагу на ролі дихання, руху й тілесної експресії у відновленні психологічного благополуччя.

Однією з провідних можливостей тілесно-орієнтованої терапії є відновлення здатності людини до психофізіологічної саморегуляції. Використання дихальних технік, тілесного усвідомлення, вправ на заземлення та релаксацію сприяє зниженню рівня нервово-психічного напруження, стабілізації емоційного стану та зменшенню проявів тривоги. Завдяки цьому відбувається поступове відновлення відчуття безпеки, внутрішнього контролю та емоційної рівноваги.

Важливе значення тілесно-орієнтована терапія має у роботі з наслідками психологічної травми. Дослідники

підкреслюють, що травматичний досвід може зберігатися на рівні нервової системи та проявлятися через тілесні реакції навіть за відсутності їх повного усвідомлення.

П. Левін розглядає психічну травму як порушення природних механізмів саморегуляції нервової системи, що виникає внаслідок блокування реакцій боротьби, втечі або завмирання. На думку автора, інтеграція травматичного досвіду відбувається через усвідомлення та поступове опрацювання тілесних відчуттів, які зберігають залишкову активацію травматичної події [3].

Подібної думки дотримується і Б. ван дер Колк, наголошуючи на тому, що травматичний досвід залишає стійкий слід не лише в пам'яті людини, а й у функціонуванні її тіла. У зв'язку з цим ефективне відновлення після психотравми потребує поєднання психологічних інтервенцій із тілесно орієнтованими методами, які сприяють відновленню відчуття безпеки, саморегуляції та контролю над власним тілом [4].

Робота з тілесними відчуттями дозволяє поступово інтегрувати травматичний досвід, не викликаючи надмірноо емоційного перевантаження, що є особливо важливим для осіб, які пережили воєнні події, вимушене переселення або втрату близьких.

Українські дослідники вивчаючи особливості переживання травм під час війни теж наголошують на необхідності використання засобів тілесно-орієнтованої терапії у наданні психологічної допомоги. З. Г. Кісарчук зазначає, що ефективна психологічна допомога особам, які зазнали травматичних впливів, має бути комплексною та включати роботу з усіма проявами стресу: емоційними, когнітивними й тілесними.

Я. М. Омельченко наголошує на важливості застосування сучасних психотерапевтичних технологій у подоланні наслідків посттравматичного стресового розладу та психологічній реабілітації постраждалих. З огляду на взаємозв'язок психічних і психофізіологічних проявів травми, ефективна допомога має включати не лише роботу з переживаннями та когнітивними установками, а й методи, спрямовані на відновлення тілесної саморегуляції, зниження психофізичного напруження та формування відчуття безпеки [2].

Г. П. Лазос наголошує на необхідності відновлення

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

особистісних ресурсів та розвитку механізмів психологічної стійкості в осіб, які пережили травматичні події, в тому числі і під час війни. У цьому контексті важливу роль може відігравати тілесно-орієнтована терапія, оскільки вона сприяє усвідомленню власних тілесних реакцій, зниженню психофізіологічного напруження, відновленню відчуття контролю над власним станом і мобілізації внутрішніх ресурсів особистості. Такі методи допомагають підвищувати резильєнтність та сприяють більш ефективній адаптації до наслідків травматичного досвіду [1].

Важливе місце у відновленні психологічного благополуччя цивільного населення в умовах війни посідають дихальні та релаксаційні техніки тілесно-орієнтованої терапії. Діафрагмальне дихання, техніки з подовженим видихом, прогресивна м'язова релаксація спрямовані на зниження психофізіологічного напруження, стабілізацію емоційного стану та формування навичок саморегуляції. Регулярне усвідомлене дихання сприяє зосередженню уваги на теперішньому моменті, зменшенню інтенсивності тривожних переживань та відновленню відчуття внутрішнього контролю. Прогресивна м'язова релаксація передбачає почергове напруження та розслаблення окремих груп м'язів, що допомагає людині краще усвідомлювати тілесні прояви стресу та поступово знижувати рівень м'язового напруження. Застосування зазначених технік є особливо доцільним для осіб, які тривалий час перебувають під впливом хронічних стресогенних чинників, оскільки вони можуть використовуватися як інструменти самодопомоги у повсякденному житті.

Іншу групу становлять техніки тілесного усвідомлення та заземлення, спрямовані на відновлення контакту людини з власним тілом і навколишнім середовищем. До них належать сканування тіла, концентрація уваги на відчутті опори, усвідомлення положення тіла у просторі, сенсорне орієнтування та фокусування на актуальних тілесних відчуттях. Зокрема, техніка заземлення передбачає перенесення уваги з травматичних спогадів, тривожних думок або переживань на безпосередній сенсорний досвід — зорові, слухові, тактильні та кінестетичні відчуття. Усвідомлення контакту стоп із підлогою, спини зі стільцем, температури повітря, характеру

дихання та інших нейтральних тілесних сигналів може сприяти стабілізації емоційного стану та відновленню відчуття безпеки. Важливим компонентом є також м'які рухові практики: повільна ходьба, потягування, рухи плечима та кінцівками, які дають змогу зменшити накопичене м'язове напруження і посилити усвідомлення власного тіла. Такі техніки доцільно застосовувати у роботі з цивільними особами, які переживають тривалу невизначеність, вимушене переміщення, втрату звичного способу життя або інші наслідки воєнної травматизації.

Особливе значення в умовах війни має травмо-інформоване використання тілесно-орієнтованих технік, яке передбачає поступовість, добровільність та орієнтацію на відчуття безпеки людини. Робота може розпочинатися з простих стабілізаційних вправ — дихання, заземлення, відчуття опори та м'яких рухів — і лише за достатньої психологічної готовності переходити до глибшого усвідомлення тілесних проявів травматичного досвіду. Самодотик, обіймання себе, утримання долонь на грудях або животі можуть використовуватися як елементи самозаспокоєння та підтримки за умови комфортності таких практик для конкретної людини. Водночас застосування тілесно-орієнтованих методів не повинно передбачати примусового занурення у травматичні переживання або інтенсивного відтворення травматичної події. Отже, поєднання дихальних, релаксаційних, сенсорних і рухових технік створює можливості для зниження психофізіологічного напруження, розвитку навичок саморегуляції, відновлення відчуття безпеки та контролю над власним тілом, що є важливими передумовами поступового відновлення психологічного благополуччя цивільного населення в умовах війни.

Таким чином, тілесно-орієнтована терапія виступає ефективним засобом відновлення психоемоційного благополуччя населення, оскільки сприяє нормалізації психофізіологічного стану, підвищенню здатності до саморегуляції, інтеграції травматичного досвіду та розвитку особистісних ресурсів, необхідних для успішної адаптації до складних життєвих обставин.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, тілесно-орієнтована терапія є ефективним методом роботи у відновленні психологічного благополуччя цивільного населення під час війни. Однією

із можливостей тілесно-орієнтованої терапії є розвиток усвідомленості власних емоційних станів. У процесі терапевтичної роботи людина вчиться розпізнавати взаємозв'язок між емоціями, думками та тілесними відчуттями. Це сприяє підвищенню емоційної компетентності, формуванню навичок конструктивного реагування на стресові ситуації та зменшенню ризику розвитку психосоматичних розладів.

Тілесно-орієнтовані практики дозволяють знижувати рівень тривожності, хронічного стресу та емоційного виснаження, активізувати внутрішні ресурси особистості та сприяти підвищенню психологічної стійкості.

Тілесні методи можуть ефективно застосовуватися в роботі з різними категоріями населення: військовослужбовцями, ветеранами, внутрішньо переміщеними особами та цивільним населенням, яке постраждало внаслідок воєнних дій.

Перспективами подальших досліджень є розробка та апробація комплексних програм психологічної підтримки, у яких тілесно-орієнтовані методи поєднуватимуться з когнітивно-поведінковими, травма-фокусованими та іншими психотерапевтичними підходами. Важливого значення набуває визначення оптимальної тривалості, інтенсивності та послідовності застосування таких технік, а також дослідження їх ефективності для різних категорій цивільного населення, зокрема внутрішньо переміщених осіб, осіб, які пережили втрату близьких, евакуацію, окупацію або тривалий вплив небезпеки.

Список література

1. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. та ін. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія. Київ: Видавничий дім «Слово», 2020.
2. Омельченко Я. М., Кісарчук З. Г., Гурлєва Т. С. та ін. Застосування психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим з проявами посттравматичного стресового розладу: практичний посібник / за ред. Я. М. Омельченко. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 256 с.
3. Levine P. A. Waking the Tiger: Healing Trauma. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1997. 288 p.

4. Van der Kolk B. A. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York: Viking, 2014. 464 p.

References

1.Kisarchuk Z. H., Omelchenko Ya. M., Lazos H. P. ta in. (2020) Tekhnolohii psykhoterapevtychnoi dopomohy postrazhdalym u podolanni proiaviv posttravmatychnoho stresovoho rozladu: monohrafiia. [Technologies of psychotherapeutic assistance to victims in overcoming the manifestations of post-traumatic stress disorder: monograph.] Kyiv: Vydavnychyi dim «Slovo», 2020.

2.Omelchenko Ya. M., Kisarchuk Z. H., Hurlieva T. S. ta in. (2023) Zastosuvannia psykhoterapevtychnykh tekhnolohii u nadanni dopomohy postrazhdalym z proiavamy posttravmatychnoho stresovoho rozladu: praktychnyi posibnyk [The use of psychotherapeutic technologies in providing assistance to victims with manifestations of post-traumatic stress disorder: a practical guide]. / za red. Ya. M. Omelchenko. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 256 s.

3.Levine P. A. Waking the Tiger: Healing Trauma. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1997. 288 p.

4. Van der Kolk B. A. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York: Viking, 2014. 464 p.

Це стаття відкритого доступу за ліцензією Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Стаття надійшла до редакції 01.09.2026
Стаття пройшла рецензування 01.10.2026
Стаття опублікована 09.11.2026