

1. Воронова І. І., Бугай О. А. Впровадження основних принципів самоосвіти. Особливості формування компетентностей викладачів через їх самоосвіту. Із досвіду роботи ЗВО І-ІІ р. а. Дніпровський міський базовий технікум зварювання та електроніки імені Є. О. Патона, Дніпро: 2019. 60 с.

2. Согоконь О. А., Донець О. В. Підвищення професійної підготовки та впровадження моделі формування професійної компетентності сучасного вчителя фізичної культури Серія 1: Науковий журнал “ Physical Culture and sport:scientific perspective”, Хмельницький національний університет, 2023. С. 13-21.

3. Шишкіна Л. М. Самоосвіта педагога – необхідність сучасного суспільства : *Методичний посібник.* – Алчевськ: ВПУ– 40, 2013. 23 с.

МЕТОД ЕКСПОЗИЦІЙНОЇ ТЕРАПІЇ ДЛЯ ЛІКУВАННЯ ПТСР ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Колбаса В. Л.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
vkolbasa@gmail.com*

Експозиційна терапія, або терапія з використанням експозиції, має своє коріння в поведінковій терапії, що розвинулася у середині 20-го століття. Основоположниками поведінкової терапії були такі психологи як Дж. Ватсон і Б. Скіннер. Експозиційна терапія була вперше розроблена для лікування тривожних розладів, зокрема фобій.

Зі зростанням кількості ветеранів, які страждали від посттравматичного стресового розладу (ПТСР) після військових конфліктів, включаючи Другу світову війну, В'єтнамську війну та більш сучасні конфлікти, як війна в Іраку та Афганістані, виникла потреба у спеціалізованих методах лікування цього розладу. Експозиційна терапія почала застосовуватися для лікування ПТСР у 1980-х роках.

Експозиційна терапія базується на принципі, що повторне та контрольоване піддавання людини травматичним спогадам або ситуаціям, які викликають страх та тривогу, може допомогти зменшити ці емоційні реакції. Основна ідея полягає в тому, щоб зруйнувати асоціативні зв'язки між травматичними спогадами та сильними емоційними реакціями.

Експозиційна терапія є ефективним методом лікування ПТСР, пов'язаного з бойовими діями, і застосовується в різних контекстах: індивідуальна терапія: один-на-один сеанси з терапевтом; групова терапія: сеанси, де пацієнти спільно піддаються контрольованій експозиції і підтримують один одного; віртуальна реальність (VR) : використання технологій віртуальної реальності для створення контрольованих віртуальних середовищ, де пацієнти можуть пережити травматичні події в безпечному контексті.

Основоположником експозиційної терапії вважається американський психолог Едгар Полл (Edgar Polll). Він почав використовувати техніки експозиції у своїй роботі з пацієнтами, які мали фобії та інші тривожні розлади, ще в середині 20-го століття. Проте значний внесок у розвиток експозиційної терапії також зробили такі психологи як Джозеф Вольпе (Joseph Wolpe) і Арнольд Лазарус (Arnold Lazarus), які розробили методи систематичної десенсибілізації, що є однією з форм експозиційної терапії.

Джозеф Вольпе, зокрема, відіграв ключову роль у популяризації експозиційної терапії через свою роботу над систематичною десенсибілізацією, яка полягала у поступовому піддаванні пацієнта страхітливим стимулам разом із техніками релаксації. Його методи стали основою для подальшого розвитку експозиційної терапії як методу лікування ПТСР та інших тривожних розладів.

З розвитком клінічної психології та появою нових досліджень, експозиційна терапія була адаптована та вдосконалена для лікування посттравматичного стресового

розладу, особливо серед ветеранів бойових дій. Вона визнана ефективним методом лікування і широко використовується в сучасній психотерапії.

Една Фоа розробила і вдосконалила метод пролонгованої експозиції, яка є однією з найбільш ефективних форм експозиційної терапії для лікування ПТСР. Ця методика включає систематичне піддавання пацієнтів травматичним спогадам і ситуаціям, які викликають страх, у контрольованому середовищі, щоб зменшити їхню емоційну реакцію на ці спогади [2].

Пролонгована експозиція включає кілька ключових компонентів: психоедукація:

- клієнтів навчають розуміти природу ПТСР і механізми, які підтримують симптоми;
- дихальний тренінг: клієнти навчаються технікам контролю дихання, щоб зменшити фізичні симптоми тривоги;
- імагінальна експозиція: клієнти повторно розповідають свої травматичні спогади в безпечному терапевтичному середовищі
- експозиція In vivo: клієнти поступово піддаються реальним життєвим ситуаціям, які вони уникають через страх [1].

Зважаючи на це, можна припустити що максимально реалістичне відображення створених характерних сценаріїв швидше може створити спогади подібні до травматичних спогадів ветеранів. І чим більше буде їх відмінність, тим гостріше стоятиме питання кастомізації травматичного досвіду під кожного конкретного військовослужбовця, що страждає на ПТСР. Тому питання нашого подальшого дослідження передбачає перевірку гіпотези про наступне: чи буде більш абстрактна візуальна складова зі звуковим рядом кращим універсальним сценарієм, ніж ті, що відтворюються зі спробою точно передати умовно характерну ситуацію. Така інновація у VRET потребує дослідження та прототипування, що може стати ефективним засобом полегшення доступу військовослужбовців до власних травматичних спогадів.

Література:

1. Фоа, Е. В., Hembree, Е. А., & Rothbaum, В. О. (2007). Prolonged exposure therapy for PTSD: Emotional processing of traumatic experiences therapist guide. Oxford University Press. (Доступно онлайн)
2. Фоа, Е. В., & Rothbaum, В. О. (1998). Treating the trauma of rape: Cognitive-behavioral therapy for PTSD. Guilford Press.

ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ

Конь О.О., Момот О.О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка
tmovsd@ukr.net*

Дихальна гімнастика – це спеціальні вправи для розвитку дихальної мускулатури, які відіграють важливу роль в оздоровленні організму, тому обов'язково потрібно дихати правильно.

Мета: розкрити вплив дихальної гімнастики на оздоровлення організму.

Дихальна гімнастика – це природний спосіб впливу на організм із метою його оздоровлення. Дихання і є основою людського життя, тому навчитися правильно дихати та застосовувати дихальну функцію означає забезпечити собі здорове життя. Розкриємо загальні положення щодо виконання дихальних вправ:

- дихання повинно бути ритмічним, рівномірним;
- дихання повинно бути глибоким;
- дихати бажано через ніс, а під час бігу, або інших фізичних навантажень великої інтенсивності, можна дихати одночасно через ніс і напіввідкритий рот;