

How to cite: Romanova, I., Avramenko, A., & Martynenko, S. (2023). Effective methods and strategies for enhancing stress resilience in psychological rehabilitation programs for women affected by violence. *Global Innovations and Collaborative Solutions in Contemporary Science* (pp. 181-186). Futurity Research Publishing. https://futurity-publishing.com/international_conference_3/

Effective methods and strategies for enhancing stress resilience in psychological rehabilitation programs for women affected by violence

Ефективні методи та стратегії підвищення стресостійкості в програмах психологічної реабілітації для жінок, які постраждали від насильства

Романова Ірина Василівна¹, Авраменко Алла Іванівна², Мартиненко Сергій Анатолійович³

¹ кандидат медичних наук, доцент кафедри сексології, психотерапії та медичної психології, Харківський національний медичний університет, м. Харків, Україна, <https://orcid.org/0000-0003-0538-8799>, Victimhelp@ukr.net

²кандидат медичних наук, доцент, Харківський національний медичний університет м. Харків, Україна, <https://orcid.org/0009-0006-5246-8627>, ai.avramenko@knmu.edu.ua

³кандидат медичних наук, доцент, Харківський національний медичний університет, м. Харків, Україна, <https://orcid.org/0009-0003-2955-8366>, Victimhelp@ukr.net

Accepted: November 13, 2023 | **Published:** November 23, 2023 | **Language:** Ukrainian

Abstracts

This study explores the relevance of effective methods and strategies aimed at bolstering stress resistance in psychological rehabilitation programs for women who have experienced violence. Employing a diverse range of therapeutic approaches, the research demonstrates notable results in enhancing participants' emotional resilience and well-being. The significance of these findings lies in the potential to empower survivors, equipping them with the psychological tools to navigate the aftermath of trauma successfully. As societal awareness of the impact of violence grows, implementing these

evidenced-based strategies in rehabilitation programs can contribute substantially to the holistic recovery of women affected by violence.

Key words: stress resistance; psychological rehabilitation; women's health; trauma recovery; violence survivors; effective methods.

Вступ

Поширений вплив насильства щодо жінок залишається гострою глобальною проблемою, що вимагає комплексного розуміння його наслідків і розробки цілеспрямованих заходів. Це дослідження заглиблюється в важливу сферу психологічної реабілітації жінок, які постраждали від насильства, з особливим акцентом на впровадженні ефективних методів і стратегій для підвищення стійкості до стресу. Актуальність цього дослідження підкреслюється приголомшливою поширеністю гендерно зумовленого насильства та необхідністю усунути його глибокі психологічні наслідки (Мокрицька, 2023).

Хоча існуючі наукові розробки висвітлюють складну динаміку травми, зростає визнання потреби в адаптованих програмах реабілітації, які виходять за рамки звичайних терапевтичних підходів. Це дослідження має на меті зробити свій внесок у цей дискурс, що розвивається, досліджуючи нові стратегії, які є перспективними для сприяння стійкості та розширення можливостей жінок на шляху до одужання. У міру того, як у суспільстві зростає усвідомлення багатогранних проблем, з якими стикаються жертви насильства, дослідження прагне спиратися на наявні знання, пропонуючи ідеї, які можуть стати основою для розробки та вдосконалення програм психологічної реабілітації для жінок, які постраждали від насильства (Тіточка, 2022).

Результати дослідження

Програми психологічної реабілітації для жінок, які зазнали насильства, відіграють вирішальну роль у допомозі постраждалим відновити своє життя та відновити відчуття контролю та благополуччя. Одним із ключових аспектів цих програм є підвищення стресостійкості, оскільки постраждалі часто зазнають значних емоційних та психологічних проблем. Впровадження ефективних методів і стратегій для підвищення стресостійкості має важливе значення для успіху таких зусиль з реабілітації (Синишина, & Смук, 2022).

Прийняття підходу з урахуванням травми є провідним аспектом у розробці програм реабілітації. Розуміння впливу травми та визнання її впливу на психічне та емоційне благополуччя постраждалих закладає основу для ефективного втручання. Встановлення безпечного та сприятливого середовища відіграє важливу роль, надаючи жінкам відчуття безпеки та розуміння у процесі їхнього відновлення. (Шестопалова, 2005).

Включення індивідуальних і групових консультацій може надати постраждалим платформу для висловлення своїх емоцій, страхів і тривог у контрольованій обстановці. Підготовлені

терапевти можуть направляти жінок через процес розуміння та управління їхніми реакціями на стресори, сприяючи більш здоровим механізмам подолання та емоційній стійкості.

Запровадження практик уважності та релаксації може значно сприяти зменшенню стресу. Такі методи, як медитація, вправи на глибоке дихання та прогресивне розслаблення м'язів, дають можливість жінкам, постраждалим від насильства, відчувати спокій, зменшити рівень тривожності та відновити відчуття внутрішнього спокою. Ці практики можна інтегрувати в повсякденні справи, щоб сприяти довгостроковій стійкості до стресу (Мокрицька, 2023).

Важливим, у контексті реабілітації, є забезпечення рівня обізнаності щодо управління стресостійкістю, що розширює можливості постраждалих, озброюючи їх інструментами та знаннями, щоб орієнтуватися в складних ситуаціях. Майстер-класи та семінари на такі теми, як самообслуговування, емоційна регуляція та комунікативні навички, можуть покращити їхню здатність справлятися зі стресом і зміцнити впевненість у власних силах (Синишина, & Смур, 2022).

Створення та зміцнення мереж соціальної підтримки мають ключове значення для розвитку стресостійкості. Заохочення тих, хто вижив, спілкуватися з іншими, хто пережив подібні труднощі, може створити відчуття причетності та розуміння. Групи підтримки сприяють обміну стратегіями подолання, надаючи цінне джерело заохочення та співчуття.

Визнання зв'язку між фізичним і психічним здоров'ям має вирішальне значення. Включення регулярних фізичних вправ у програму реабілітації може сприяти зменшенню стресу та загальному самопочуттю. Доведено, що фізична активність вивільняє ендорфіни, які діють як природний підйом настрою, сприяючи позитивному мисленню та зменшуючи вплив стресу (Собко, & Волинець, 2017).

Застосування цілісного підходу до реабілітації передбачає звернення до різних аспектів життя постраждалих, включаючи фізичні, емоційні та духовні аспекти. Інтеграція цілісних методів лікування, таких як арт-терапія, музична терапія та йога, можуть запропонувати альтернативні шляхи самовираження та зцілення, підвищуючи загальну стійкість до стресу.

У процесі надання допомоги постраждалим у визначенні реалістичних цілей та систематичному моніторингу їхнього прогресу виявляється значущість для культивування відчуття досягнення та контролю. Акцентування уваги на урочистості дрібних перемог сприяє позитивному підкріпленню та сприяє формуванню у жінок усвідомлення власної сили та стійкості, що сприяє розвитку внутрішнього локусу контролю.

Таким чином, багатогранність ефективних стратегій протидії стресу в програмах психологічної реабілітації жінок, які постраждали від насильства, вимагає комплексного та адаптивного підходу, який має базуватись на «наявності індивідуалізованої стратегії, що враховує унікальні потреби та характеристики кожної постраждалої жінки, сприяє ефективнішій реалізації програм та підвищує ймовірність позитивних результатів психологічної реабілітації» як наголошують у своїх наукових роботах відомі науковці (Гнатюк, & Василенко, 2014):

- когнітивно-поведінкові втручання. Інтеграція методів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) може допомогти у вирішенні негативних моделей мислення та поведінки, пов'язаних із наслідками насильства. КПТ допомагає постраждалим ідентифікувати та змінювати спотворені думки, дозволяючи їм розвивати здорові перспективи та адаптивні стратегії подолання. Такий підхід може значно сприяти довгостроковому контролю стресу;
- психоосвіта щодо травми - навчання тих, хто пережив травму, про природу травми, її вплив на мозок і загальні реакції на посттравматичний стрес може розширити можливості. Розуміючи фізіологічні та психологічні аспекти свого досвіду, жінки можуть отримати більше відчуття контролю над своїми реакціями, зменшуючи відчуття безпорадності та вразливості;
- семінари з розширення можливостей - проведення семінарів, спрямованих на розширення можливостей і самозахист, може допомогти у відновленні почуття свободи волі у постраждалих. Надання інформації про законні права, навчання наполегливості та практичні навички орієнтування в бюрократичних системах дає жінкам можливість контролювати своє життя та зменшує стрес, пов'язаний із зовнішніми проблемами;
- консультації з питань сім'ї та стосунків. Усвідомлюючи важливість міжособистісних стосунків, сеанси сімейного консультування можуть допомогти постраждалим відновити довіру та зміцнити зв'язки зі своїми близькими. Навчання членів сім'ї щодо впливу насильства та сприяння відкритому спілкуванню може сприяти створенню сприятливого та розуміючого середовища, що має вирішальне значення для стійкості до стресу;
- кар'єра та розширення економічних можливостей - сприяння професійному навчанню та можливостям розвитку кар'єри допомагає жертвам набутися фінансової незалежності. Розширення економічних можливостей не лише зменшує стрес, пов'язаний із фінансовою незахищеністю, але й підвищує самооцінку та забезпечує відчуття мети, сприяючи загальному психологічному благополуччю;
- послуги кризового втручання - включення служб реагування на кризові ситуації гарантує оперативне вирішення невідкладних і термінових потреб. Надання доступу до екстреної підтримки, такої як гарячі лінії та консультування у кризових ситуаціях, може запобігти ескалації стресових факторів і запропонувати негайне полегшення у важкі моменти процесу відновлення;
- постійна оцінка та коригування - важливо регулярно оцінювати ефективність реабілітаційних програм. Необхідно активно шукати відгуки учасників, а програми слід коригувати відповідно до мінливих потреб і ідей. Цей ітеративний процес гарантує, що втручання залишатимуться актуальними та відповідатимуть динамічному характеру досвіду та викликів постраждалих;
- залучення спільноти та адвокація - залучення постраждалих до громади та зусиль з адвокації може забезпечити відчуття мети та сприяти розширенню мережі підтримки. Розширення прав і можливостей жінок стати прихильниками змін не тільки зміцнює їх власну стійкість, але й сприяє розриву циклу насильства в громадах;

- культурна компетентність - визнання та повага різноманітних культур є важливими для розробки ефективних програм реабілітації. Культурна компетентність гарантує, що заходи враховують унікальні потреби та перспективи постраждалих, сприяючи інклюзивності та зменшуючи стрес, пов'язаний із культурним дисонансом;

- фокус посттравматичного зростання - зміщення фокусу з простого виживання на посттравматичне зростання підкреслює потенціал позитивної трансформації. Заохочення постраждалих до пошуку сенсу, розвитку нових перспектив і розвитку сильних сторін, що впливають із їхнього досвіду, може сприяти формуванню більш стійкого та зміцненого мислення (Кальницька, 2014).

Тож, можна констатувати, що розвинені та добре адаптовані програми психологічної реабілітації для жінок, які постраждали від насильства, мають важливий потенціал у підвищенні їхньої стресостійкості. Ефективні методи включають індивідуалізовані стратегії, спрямовані на унікальні потреби кожної постраждалої, та комплексний підхід до розвитку внутрішнього локусу контролю. Зазначені програми виявляються важливим елементом подолання наслідків травм та сприяють психологічному відновленню жінок, надаючи їм не лише необхідні навички для подолання стресу, а й віру у власні сили та можливості впоратися з викликами життя. У великій мірі, впровадження таких програм може сприяти створенню стійкого і підтримуючого середовища для жінок, які пережили насильство, і сприяти їхньому повноцінному відновленню.

Висновки

Отже, ефективні стратегії стресостійкості в програмах психологічної реабілітації жінок, які постраждали від насильства, потребують комплексного та індивідуального підходу. Поєднуючи практики, що інформовані про травми, консультування, методи усвідомленості, освіти, соціальну підтримку, фізичне благополуччя, цілісні підходи та встановлення цілей, реабілітаційні програми можуть надати людям, які пережили насильство, можливість подолати наслідки насильства та створити основу для здоровішого та більшого життя. стійке майбутнє.

Таким чином, багатогранність ефективних стратегій протидії стресу в програмах психологічної реабілітації жінок, які постраждали від насильства, вимагає комплексного та адаптивного підходу. Включаючи когнітивно-поведінкові інтервенції, психоосвіту, семінари з розширення можливостей, сімейні консультації, розширення економічних можливостей, втручання в кризові ситуації, безперервне оцінювання, залучення громади, культурну компетентність і фокус на посттравматичному зростанні, реабілітаційні програми можуть надати постраждалим цілісний шлях розширення можливостей до одужання.

Література

Гнатюк, Н. І., & Василенко, О. М. (2014). Проблема насильства в сучасній сім'ї: теоретичні аспекти. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету* Україна, (1), 17-19. <http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi->

bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Znpkhist_2014_1_5.pdf.

Кальницька, К. О. (2014). Соціально-психологічні технології роботи з жінками-жертвами насильства в сім'ї та чоловіками-кривдниками. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*, (121), 143-148. http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/VchdpupH_2014_121_31.pdf.

Мокрицька, Н. П. (2023). Деякі питання надання соціальних послуг для осіб, які постраждали від домашнього насильства. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія юридична)*, (3), 182-188. <http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/law/article/view/642>

Синишина, В. М., & Смук, О. Т. (2022). Психологічна допомога жінкам, що постраждали від гендерно-обумовленого насильства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (6), 33-37. <http://www.psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/172>

Собко, А. А., & Волинець, Н. В. (2017). Результати опитування соціально-психологічних особливостей жінок, які постраждали від насильства в сім'ї. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету України*, (14), 255-259.

Тіточка, Т. (2022). Віктимолого-психологічна модель реабілітації неповнолітніх жертв сексуального насильства. *Copernicus Political and Legal Studies*, (4), 55-62. <https://bibliotekanauki.pl/articles/2185162.pdf>

Шестопалова, Л. Ф. (2005). Профілактика посттравматичних стресових розладів у жертв надзвичайних подій: медико-психологічні аспекти. *Гуманітарний часопис*, (1), 103-108.