



УДК 159.9.072.432

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-8\(62\)-1337-1350](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-8(62)-1337-1350)

Карпенко Євген Володимирович доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри практичної психології, навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки, Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів, <https://orcid.org/0000-0002-4046-0410>

ПСИХОДРАМА В УМОВАХ ВІЙНИ: ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ТРАВМИ ТА ПІДВИЩЕННЯ СТІЙКОСТІ

Анотація. У статті розкрито терапевтичний потенціал психодрами як науково обґрунтованого методу групової психотерапії, що може бути ефективно застосований для подолання психологічних наслідків війни. Актуальність дослідження зумовлена значним зростанням поширеності психічних розладів та травматичних станів в умовах тривалого військового конфлікту в Україні. Висвітлено результати ключових систематичних оглядів та мета-аналізів, які підтверджують ефективність психодрами у роботі з широким спектром проблем, включаючи тривогу, депресію, посттравматичний стрес та хронічне вигорання. Представлено аналіз базових понять та технік психодрами, таких як спонтанність, креативність, «теле», рольова інверсія, дублювання та «генограма виживання», що дозволяють опрацьовувати травматичний досвід на глибинному рівні. Узагальнено наукові дані, що свідчать про здатність психодрами не лише зменшувати симптоми, а й сприяти загальному психічному благополуччю, розвитку самосвідомості та розширенню адаптивних можливостей особистості. Проаналізовано інноваційні підходи, зокрема концепцію «психодрами виживання», що дає змогу працювати з колективною та трансгенераційною травмою, що є надзвичайно важливим для суспільства, яке переживає тривалий конфлікт. Описано специфічні переваги психодрами в умовах війни, такі як її здатність зміцнювати соціальну згуртованість, відновлювати довіру та перетворювати пасивний досвід жертви на активний процес зцілення. Зроблено висновок про те, що, хоча прямі дослідження застосування психодрами в умовах війни в Україні відсутні, наявні дані щодо її ефективності для лікування травми, тривоги та депресії дозволяють обґрунтовано екстраполювати її потенціал.

Ключові слова: психодрама, психотравма, війна, посттравматичний стресовий розлад, колективна травма, групова психотерапія.

Karpenko Yevhen Volodymyrovych Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Practical Psychology, Educational and Research Institute of Management, Psychology and Security, Lviv State University of Internal Affairs, Lviv, <https://orcid.org/0000-0002-4046-0410>



PSYCHODRAMA IN WAR CONDITIONS: THERAPEUTIC POTENTIAL FOR OVERCOMING TRAUMA AND INCREASING RESILIENCE

Abstract. The article explores the therapeutic potential of psychodrama as a scientifically grounded method of group psychotherapy that can be effectively used to overcome the psychological consequences of war. The relevance of the study is due to the significant increase in the prevalence of mental disorders and traumatic conditions in the context of the ongoing military conflict in Ukraine. The results of key systematic reviews and meta-analyses are highlighted, which confirm the effectiveness of psychodrama in working with a wide range of problems, including anxiety, depression, post-traumatic stress, and chronic burnout. The analysis of the basic concepts and techniques of psychodrama is presented, such as spontaneity, creativity, “tele”, role reversal, doubling, and the “survival genogram”, which allow processing traumatic experience at a deep level. Scientific data is summarized that indicates the ability of psychodrama to not only reduce symptoms but also promote overall mental well-being, the development of self-awareness, and the expansion of the individual’s adaptive capabilities. Innovative approaches are analyzed, particularly the concept of “survival psychodrama”, which allows for work with collective and transgenerational trauma, which is extremely important for a society experiencing a prolonged conflict. The specific advantages of psychodrama in a war setting are described, such as its ability to strengthen social cohesion, restore trust, and transform the passive experience of a victim into an active process of healing. It is concluded that, although there are no direct studies on the use of psychodrama in the context of the war in Ukraine, the available data on its effectiveness for treating trauma, anxiety, and depression allow for a reasonable extrapolation of its potential.

Keywords: psychodrama, psychological trauma, war, post-traumatic stress disorder, collective trauma, group psychotherapy.

Постановка проблеми. Військові конфлікти мають глибокий і руйнівний вплив на психічне здоров’я населення, залишаючи по собі тривалі наслідки, що виходять далеко за межі фізичних руйнувань. Серед найпоширеніших психологічних проблем, які виникають в умовах війни, є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), підвищена тривожність, депресивні стани та інші психічні розлади [11]. Українське суспільство, перебуваючи в умовах повномасштабної війни, демонструє надзвичайний рівень стійкості та самоорганізації, що є важливим фактором виживання в умовах тривалої кризи. Однак, попри цю стійкість, населення країни стикається з інтенсивним психологічним тиском, невизначеністю та гострою потребою в ефективній психологічній підтримці та реабілітації.



Традиційні вербальні терапевтичні підходи, хоча й демонструють високу ефективність у роботі з різноманітними розладами, втім можуть виявитися недостатніми для осіб, які пережили глибоку травму. Це особливо актуально, коли вербалізація травматичного досвіду є заблокованою або надзвичайно болючою, що часто спостерігається у людей, які зазнали впливу війни. У таких випадках виникає нагальна потреба в опрацюванні тілесної пам'яті, емоцій та поведінки, в обхід когнітивних та вербальних бар'єрів [14]. Обмеження традиційних вербальних підходів у роботі з травмою війни підкреслюють необхідність інноваційних, невербальних та дієвих методів, здатних досягти глибинних рівнів психіки.

Саме в цьому контексті психодрама, заснована Я. Морено, набуває особливої актуальності. Це метод групової психотерапії, що використовує драматичну імпровізацію для дослідження внутрішнього світу клієнта, відтворюючи реальні проблеми через рольові ігри та дії. Психодрама фокусується на розвитку спонтанності, креативності та дії «тут і зараз», що дозволяє учасникам досліджувати та виражати внутрішні переживання, екстерналізувати проблеми та знаходити нові рішення в безпечному та підтримуючому середовищі [18].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження психодрами як терапевтичного методу демонструють стабільне зростання та позитивні результати щодо її ефективності для широкого спектру психічних станів. Систематичний огляд досліджень психодрами за останнє десятиліття вказують на висхідну траєкторію досліджень з перспективними результатами щодо ефективності психодрами.

Мета-аналіз проведений Н. Wang, підтвердив, що психодрама значно зменшує симптоми депресії та тривоги. Психодрама має загальний промоційний ефект на психічне здоров'я. Згідно з проведеним Н. Wang дослідженням, психодрама виявилася ефективнішою для учасників із субклінічними симптомами тривоги та/або депресії, ніж для клінічно діагностованих та госпіталізованих пацієнтів [17]. Цей висновок підкреслює потенціал психодрами не лише як лікувального, а й як превентивного та розвитку втручання. Інший систематичний огляд та мета-аналіз рандомізованих контрольованих досліджень психодрами для психічних розладів, також підтвердив її значну ефективність як у зменшенні симптомів захворювань, так і в сприянні зміцненню здоров'я у китайському контексті. Повторювані позитивні результати в кількох систематичних оглядах та мета-аналізах свідчать про те, що психодрама виходить за рамки простої «альтернативної» терапії і набуває статусу науково обґрунтованого методу, що є важливим для її легітимізації та потенційного застосування у кризових умовах.

Систематичний огляд контрольованих клінічних випробувань психодрами для соціальних проблем, проведений М. López-González, Р. Morales-Landazábal



та Г. Тора, виявив 15 таких досліджень. Ці дослідження підтверджують користь психодрами для широкого спектру проблем та популяцій, включаючи розлади настрою, спроби самогубства, психотичні епізоди, розлади харчової поведінки, соціальну ізоляцію, а також для подолання травматичного досвіду та хронічного стресу [11]. Це свідчить про універсальність психодрами. Дослідження ефективності психодрами з використанням герменевтичного дизайну ефективності одного випадку, продемонструвало клінічно значущі покращення у пацієнтів, зокрема зменшення дистресу та підвищення спонтанності.

Згідно з наказом Міністерства охорони здоров'я України № 2118 від 13 грудня 2023 року, психодрама була офіційно включена до переліку методів психотерапії, які мають доведену ефективність. Цей метод рекомендується для роботи з низкою станів, що включають депресивні епізоди, різні форми тривожних розладів, реакції на гострий стрес та розлади адаптації, а також розлади харчової поведінки. Крім того, психодрама є ефективним інструментом для допомоги людям у складних життєвих обставинах та при інших проблемах із психічним здоров'ям, що не підпадають під критерії психічних та поведінкових розладів [6].

Дослідження Т. Богдан демонструє застосування психодраматичних прийомів для розкриття та об'єктивації глибинних суперечностей психіки, які виявляються у протилежних тенденціях «до сили» та «до слабкості» [1]. Г. Гандзілевська та М. Левандовська зосереджуються на використанні психодрами для розвитку самоцінності та подолання кризи середини життя, підкреслюючи її роль у роботі з феноменом «внутрішнього критика» [2].

Ефективність психодрами також підтверджується в експериментальних дослідженнях. Зокрема, І. Каряка довела, що психодрама є дієвим засобом психокорекції емоційного вигорання [4]. Дослідження К. Маннапової показує, що метод психодрами допомагає у формуванні життєстійкості студентів, розширюючи їхній рольовий репертуар та покращуючи соціально-психологічну адаптацію [5]. Г. Дубровинський розглядає психодраму Я. Морено з філософської точки зору, аналізуючи концепцію трансцендентних ролей, що дозволяє людині піднятися над рівнем звичайного буття [3]. Усі ці праці демонструють багатогранність та ефективність психодрами як інструменту для глибинної роботи з особистістю.

Щодо методологічних тенденцій, серед 31 публікації, розглянутих У. Çetinkaya та В. Demir, 20 були кількісними, 4 якісними, а 7 мали змішаний дизайн [8]. Однак, проаналізовані огляди ефективності психодрами рясніють вказівками на необхідність покращення методологічної та звітної якості досліджень. Рекомендації включають збільшення кількості РКД, використання активних контрольних груп для порівняння психодрами з іншими психотерапевтичними методами, дослідження медіаторів та модераторів терапевтичного ефекту,



а також моніторинг вірності впровадження терапії. Ці заклики до підвищення методологічної строгості (більше РКД, більші вибірки, довгострокові спостереження) вказують на те, що психодрама, хоч і демонструє ефективність, ще не досягла «золотого стандарту» доказової медицини в повному обсязі. Це, своєю чергою, обмежує її широке впровадження в мейнстрімній психотерапії, що є важливим фактором, який слід враховувати для застосування в умовах війни, де швидке та надійне втручання є критичним.

Метою цієї статті є глибокий аналіз терапевтичного потенціалу психодрами для подолання психологічних наслідків війни, включаючи травму, тривогу та депресію, а також для підвищення індивідуальної та колективної стійкості, спираючись на сучасні наукові дослідження.

Виклад основного матеріалу. Психодрама – це унікальний метод групової психотерапії, який вирізняється своїм акцентом на дії та творчості. Для повного розуміння її потенціалу в контексті травми та війни, необхідно чітко визначити ключові поняття, що лежать в її основі, та розглянути основні техніки. Психодрама включає в себе декілька ключових компонентів, які визначають її терапевтичну ефективність:

- спонтанність – це центральне поняття в теорії Я. Морено, що визначається як здатність до адекватної та творчої реакції на нові або змінені ситуації [18]. Я. Морено вважав, що недостатній розвиток спонтанності призводить до психо- та соціопатології. У психодрамі спонтанність культивується шляхом порушення очікувань та сприяння діям «тут і зараз». У контексті війни, де люди постійно стикаються з непередбачуваними та загрозливими ситуаціями, розвиток спонтанності через психодраму може бути ключовим для адаптації та виживання. Здатність швидко та ефективно реагувати на нові виклики, що є суттю спонтанності, є важливим адаптивним механізмом у середовищі постійної непередбачуваності [12]. Таким чином, психодрама, тренуючи цю якість, може безпосередньо сприяти психологічній стійкості у військових умовах. Хоча, звісно, першочергово вона покликана експлікувати витіснені почуття та опрацювати їх «тут і зараз». Це сприяє контейнуванню та інтеграції травматичного досвіду;

- креативність – ця концепція тісно взаємопов'язана зі спонтанністю. Креативність є результатом спонтанних дій, що ведуть до створення нових, адаптивних відповідей на проблеми. У психодрамі спонтанність є рушійною силою для креативного вирішення конфліктів та пошуку нових шляхів самореалізації та адаптації;

- теле – це поняття описує взаємний обмін емоційними проявами та зв'язок між учасниками групи, що є основою терапевтичних відносин у психодрамі. Розвиток «теле» у груповій психодрамі є критичним для формування соціальної згуртованості та взаємної підтримки. Війна часто призводить до



ізоляції та розриву соціальних зв'язків, а «теле» як концепція взаємної емоційної зв'язаності в групі може протидіяти цьому, сприяючи відновленню довіри та підтримки, що є фундаментальним для зцілення колективної травми;

– катарсис являє собою емоційне звільнення, що відбувається під час драматизації, дозволяючи вивільнити пригнічені почуття та переживання. Катарсис у психодрамі є не просто емоційним вибухом, а інтегрованим досвідом, що веде до розуміння;

– інсайт: глибоке розуміння власної ситуації, поведінки та мотивації, що досягається через дію та відтворення проблем на сцені. «Дієвий інсайт» психодрами, на відміну від суто когнітивного, може бути особливо потужним для осіб з травмою, оскільки він дозволяє інтегрувати емоційний та тілесний досвід з когнітивним розумінням, обходячи вербальні блоки. Травма часто зберігається на тілесному та емоційному рівнях, не піддаючись лише раціональному осмисленню [16]. «Дієвий інсайт» дозволяє «прожити» розуміння, що може бути більш ефективним для інтеграції травматичного досвіду, ніж просто «говорити про нього».

Психодрама використовує низку технік, які допомагають учасникам досліджувати свої проблеми в дії. Систематичний огляд D. Kipper ідентифікував 11 основних психодраматичних технік [10]. Ці техніки є інструментами для фасилітації спонтанності та креативності, дозволяючи учасникам переосмислити свій досвід і випробувати нові поведінкові патерни.

Рольова інверсія. Ця техніка передбачає, що протагоніст міняється ролями з іншою особою (або навіть об'єктом), щоб краще зрозуміти її перспективу, власну поведінку та динаміку відносин. Вона є однією з найефективніших технік психодрами та сприяє розвитку емпатії та емоційного розуміння [7]. Рольова інверсія є особливо цінною в умовах війни, оскільки дозволяє учасникам не лише опрацювати власну травму, а й розвинути емпатію до інших постраждалих, включаючи тих, до кого може бути вороже ставлення або хто має протилежні погляди. Це може сприяти гуманізації та налагодженню міжособистісної взаємодії. Війна поляризує суспільство та створює глибокі рани, і ця техніка, дозволяючи «стати на місце іншого», може сприяти кращому розумінню складних емоційних ландшафтів, що є першим кроком до зцілення внутрішніх соціальних розколів.

Дублювання. Допоміжне Я (інший учасник групи або терапевт) стоїть поруч із протагоністом, висловлюючи його невисловлені думки та почуття, посилюючи драматизацію та сприяючи інсайту. Це також одна з найефективніших технік. Вона допомагає висловити пригнічені емоції, страхи, гнів, які важко вербалізувати безпосередньо, особливо після травми, сприяючи усвідомленню та інтеграції дисоційованих частин досвіду.



Дзеркало. Допоміжне Я імітує слова та дії протагоніста, дозволяючи йому побачити себе збоку та усвідомити, як його сприймають інші. Це корисно для корекції дезадаптивних патернів, що виникли внаслідок травми.

Солілоквій. Протагоніст озвучує свої приховані думки та почуття, що не призначені для інших учасників групи, сприяючи катарсису та самопізнанню. Це дозволяє безпечно вивільнити внутрішні конфлікти, страхи та невисловлені переживання, пов'язані з війною.

Скульптура. Протагоніст створює «живу» скульптуру з інших учасників або об'єктів, що відображає його внутрішній світ, відносини або травматичні події. Ця техніка дозволяє візуалізувати та досліджувати складні, часто невербалізовані аспекти травматичного досвіду, такі як сімейні динаміки, відчуття безсилля або образи війни, сприяючи зовнішньому прояву внутрішніх конфліктів.

Соціальний атом. Техніка для візуалізації та аналізу міжособистісних відносин протагоніста, виявляючи конфлікти та теми для драматизації. Це допомагає ідентифікувати та опрацювати порушені соціальні зв'язки, втрати, конфлікти у відносинах, що є поширеними наслідками війни, та сприяє відновленню соціальної підтримки.

Ігри. Використовуються для розігріву, підвищення групової згуртованості, вільного вираження внутрішнього світу та зовнішнього прояву фантазії.

Терапевтична маска. Використання масок як проміжних об'єктів для полегшення комунікації, саморозкриття та отримання дистанції від проблеми, особливо корисно для підлітків. Використання масок та інших проміжних об'єктів також може бути ефективним у роботі з травмованими війною особами, які можуть відчувати сором, провину або страх прямого вираження емоцій. Маска створює безпечну дистанцію, дозволяючи висловити те, що неможливо вербалізувати безпосередньо, тим самим сприяючи більш глибокій роботі [15].

Рольовий тренінг. Дозволяє розвивати та тренувати певні ролі в безпечному середовищі, наближеному до реальності.

Соціометрія. Вимірювання міжособистісних відносин у групі, що допомагає виявити ізольованих осіб та візуалізувати соціальні патерни.

Психодрама демонструє свою ефективність у роботі з широким спектром психологічних проблем, що посилюються в умовах війни. Вона ефективна не лише для зменшення симптомів тривоги та депресії, а й для підвищення суб'єктивного благополуччя. Психодрама демонструє позитивні результати у роботі з посттравматичним стресом, а також у покращенні якості життя та симптомів у пацієнтів з шизофренією та антисоціальною поведінкою.

Психодрама сприяє розвитку самосвідомості, самопізнання, розширенню можливостей, почуттю спокою та благополуччя [15]. Вона також може бути використана для розвитку професійних компетенцій, таких як емпатія та



самосвідомість [11]. Широкий спектр ефективності психодрами для різних психічних станів та соціальних проблем, від клінічних діагнозів до субклінічних симптомів та розвитку особистісних якостей, робить її універсальним інструментом для комплексного реагування на наслідки війни, що охоплює не лише лікування, а й превенцію та розвиток. Якщо психодрама ефективна для багатьох станів, це означає, що її можна застосовувати на різних етапах реабілітації та для різних груп населення, що постраждали від війни – від комбатантів до цивільних, від лікування ПТСР до підвищення загальної психологічної стійкості. Це вказує на її високу адаптивність.

В умовах війни особливо актуальною стає концепція «психодрами виживання», розроблена Е. Черепановою [9]. Ця концепція стверджує, що колективний досвід виживання зберігається та передається через покоління у формі сімейних або культурних «повідомлень виживання». Ці повідомлення містять як емпіричні знання, так і компоненти магічного мислення. Розуміння «повідомлень виживання» є критично важливим для розуміння довгострокових та трансгенераційних наслідків війни, оскільки воно пояснює, як адаптивні стратегії виживання в умовах конфлікту можуть стати дезадаптивними в мирний час, створюючи «подвійні пастки» для майбутніх поколінь. Війна не закінчується з припиненням бойових дій; її наслідки передаються через покоління. Розуміння «повідомлень виживання» дозволяє терапевтам працювати не лише з індивідуальною травмою, а й з колективними та сімейними патернами, що є унікальною перевагою психодрами у контексті війни.

Н. Orkibi наголошує на недостатньому розгляді колективної травми та пропонує соціодраму як практичний метод реабілітації постраждалих від колективної травми, включаючи військові конфлікти та катастрофи [13]. Соціодрама, як і психодрама, використовує дію для опрацювання колективного досвіду.

Е. Черепанов пропонує також метод «генограми виживання». Це модифікація традиційної генограми, що дозволяє працювати з досвідом виживання та історичними стратегіями подолання, а не лише з травмою. Цей метод дозволяє відстежувати повідомлення виживання до їх травматичного походження, виводячи їхнє первісне значення на свідомий рівень для когнітивного розгортання, реструктуризації та оцінки їхньої релевантності для сьогодення. Це усуває їхню ритуальну силу та перериває передачу вразливостей [9]. Застосування «генограми виживання» є інноваційним підходом, що дозволяє психодрамі працювати на мета-системному рівні, інтегруючи індивідуальний, сімейний та культурний досвід травми та стійкості. Це особливо актуально для України, де колективна травма має глибоке історичне коріння. Якщо травма є не лише індивідуальною, а й колективною, то і терапія має бути колективною. Генограма виживання дозволяє це зробити, працюючи з історичним та культурним контекстом, що засвідчує глибину психотерапії.



Для роботи з повідомленнями виживання пропонується «підхід матрійки». Цей підхід є послідовністю кроків: від сьогодення до індивідуальної, сімейної, культурної історії та майбутнього, з поверненням до сьогодення для інтеграції уроків. Цей підхід забезпечує структурований, але гнучкий фреймворк для опрацювання складної, багатопланової травми, дозволяючи поступово розкривати та інтегрувати досвід, що є важливим для запобігання ретравматизації та забезпечення безпеки. Поступовий підхід до травми є ключовим, і «матрійка» дозволяє терапевту та протагоністу контролювати глибину занурення в травматичний матеріал, що є критичним для стабілізації та безпеки клієнта.

У таблиці 1 представлено, для яких станів та проблем психодрама має науково підтверджену ефективність, посилаючись на систематичні огляди та мета-аналізи. Вона показує, що психодрама не обмежується лише лікуванням одного розладу, а є багатоцільовим інструментом, що може бути використаний для комплексного реагування на психічні наслідки війни, від клінічних до превентивних втручань. Хоча прямих досліджень психодрами в умовах війни в Україні немає, дані про її ефективність для ПТСР, тривоги, депресії, вигорання та колективної травми дозволяють обґрунтовано екстраполювати її потенціал на популяцію постраждалих від війни людей.

Таблиця 1.

**Ефективність психодрами
для різних психічних станів та соціальних проблем**

Категорія проблеми	Опис	Ефективність психодрами (ключові результати)	Джерела
Тривога та депресія	Поширені психічні розлади, що загострюються в умовах війни та стресу.	Значне зменшення симптомів тривоги та депресії, особливо у субклінічних груп. Підвищення емоційної стійкості та благополуччя.	Wang et al., 2024; Ceylan & Akbiyik, 2023; Çetinkaya & Demir, 2019
Посттравматичний стрес (ПТСР)	Важкі психологічні наслідки впливу травматичних подій.	Позитивні та значущі результати у зменшенні рівня посттравматичного стресу. Психодрама є ефективною моделлю втручання для осіб, які пережили травматичний досвід, зокрема сексуальне насильство.	Valente & Orkibi, 2024 ; López-González et al., 2021
Соціальні проблеми та адаптація	Труднощі у міжособистісних відносинах, соціальна ізоляція, проблеми з адаптацією до нових умов.	Покращення міжособистісних комунікативних навичок, зменшення соціальної ізоляції, розвиток емпатії та самосвідомості. Сприяє груповій згуртованості та відновленню соціальних зв'язків.	López-González et al., 2021; Santos et al., 2020



Категорія проблеми	Опис	Ефективність психодрами (ключові результати)	Джерела
<i>Вигорання та хронічний стрес</i>	Психологічне та фізичне виснаження від тривалого стресу, особливо актуальне для фахівців, що працюють у кризових умовах (військові, волонтери, медики).	Покращення емоційного стану, зниження симптомів вигорання, підвищення використання творчих рішень та оптимістичного ставлення.	López-González et al., 2021
<i>Розвиток особистісних якостей</i>	Підвищення самосвідомості, самооцінки, спонтанності, креативності, здатності до вирішення проблем.	Значне підвищення спонтанності та клінічно надійні покращення у самосвідомості та загальному функціонуванні. Розвиток внутрішніх ресурсів та сильних сторін.	Yaniv, 2018; Yildirim & Ozdemir, 2021; López-González et al., 2021
<i>Колективна травма та виживання</i>	Наслідки травматичних подій, що впливають на цілі спільноти та передаються через покоління.	Допомагає опрацювати колективний досвід виживання, деконструвати "повідомлення виживання", сприяє психологічній реінтеграції та підвищенню адаптивної стійкості на рівні спільноти.	Cherepanov, 2015;
<i>Специфічні групи населення</i>	Підлітки, пацієнти з шизофренією, особи з деменцією (в онлайн форматі), жінки з післяпологовою депресією.	Ефективна для підлітків (зменшення поведінкових проблем, тривоги, покращення комунікації), пацієнтів з шизофренією (якість життя, симптоми), жінок з післяпологовою депресією (зменшення симптомів), а також демонструє потенціал в онлайн форматі.	Çetinkaya & Demir, 2019; Santos et al., 2020; Valente & Orkibi, 2024; Zhang & Wang, 2023; Yaniv & Dickes, 2022

Психодрама, будучи за своєю суттю груповою терапією, природно сприяє груповій згуртованості, взаємній підтримці та розвитку міжособистісних навичок [15]. В умовах війни, де соціальні зв'язки можуть бути порушені, а довіра підірвана, психодрама може допомогти відновити довіру та співпрацю між членами спільноти [11]. Українське суспільство демонструє високий рівень самоорганізації, самодопомоги та соціальної згуртованості, що є ключовими компонентами стійкості в умовах тривалого конфлікту. Психологічна підтримка



та реабілітація, що надається владою та громадськими організаціями, включає розширення мережі груп самопомоги, що сприяє зміцненню або відновленню зв'язків між різними соціальними групами [14].

Інтеграція психодрами в існуючі програми психосоціальної підтримки в Україні може посилити їхню ефективність, особливо у роботі з комбатантами та внутрішньо переміщеними особами, де традиційні підходи можуть бути менш ефективними. Оскільки Україна вже має мережу груп самопомоги та потребу в реабілітації, психодрама може бути легко інтегрована в їх діяльність. Поєднуючи індивідуальне опрацювання травми з груповою динамікою, вона може стати потужним інструментом для зміцнення соціальної стійкості в Україні. Адже вона сприяє не лише індивідуальному, а й колективному зціленню, що є основою для післявоєнної відбудови.

Крім того, психодрама може сприяти розвитку проактивної громадянської поведінки та здатності трансформувати негативні події в позитивні результати, що є важливим для адаптації суспільства до тривалих криз [16]. Це означає, що психодрама може допомогти людям не лише оговтатися від травми, а й знайти нові способи функціонування та розвитку в змінених умовах.

Висновки. Психодрама є дієвим та науково обґрунтованим методом групової психотерапії. Вона демонструє значну ефективність у лікуванні широкого спектру психічних розладів, включаючи тривогу, депресію та посттравматичний стрес, а також у сприянні загальному психічному благополуччю та розвитку особистісних якостей. Її унікальний акцент на дії, спонтанності та груповій динаміці робить її особливо придатною для опрацювання травматичного досвіду, зокрема колективної та трансгенераційної травми, що є ключовим у контексті війни.

Основний здобуток психодрами в умовах війни полягає в її здатності перетворювати пасивний досвід жертви на активний процес зцілення та розширення можливостей через дію та творчість. Травма часто паралізує і робить людину пасивною. Психодрама, завдяки своєму акценту на діях та спонтанності, активно залучає учасника, повертаючи йому відчуття контролю та здатності до змін, що є критичним для виходу зі стану «жертви». Психодрама не лише сприяє індивідуальному зціленню, але й зміцнює соціальну згуртованість, розвиває емпатію та адаптивність, що є життєво важливим для суспільства, яке переживає війну. Концепція «психодрами виживання» та використання «генограм виживання» пропонує унікальний підхід до роботи з довгостроковими наслідками травми, дозволяючи переосмислити та інтегрувати досвід минулих поколінь.

Література:

1. Богдан Т. В. Розкриття глибинних детермінант внутрішньої суперечливості психіки суб'єкта при допомозі психодраматичних прийомів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2013. Вип. 40. С. 278–282.



2. Гандзілевська Г. Б., Левандовська М. Б. Розвиток самоцінності особистості, що переживає кризу середини життя, засобами психодрами. *Наукові записки [Національного університету "Острозька академія"]*. Психологія і педагогіка. 2013. Вип. 22. С. 20–23.
3. Дубровинський Г. Р. Трансцендентні ролі у психодрамі Я. Морено. *Вісник Національного університету оборони України*. 2012. Вип. 5. С. 201–204.
4. Каряка І. В. Психокорекція емоційного вигорання особистості засобами психодрами. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2019. Вип. 2. С. 23–28.
5. Маннапова К. Р. Метод психодрами у формуванні життестійкості студентів закладів вищої освіти. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2019. Вип. 3. С. 86–93.
6. Наказ МОЗ України від 13.12.2023 № 2118 “Про організацію надання психосоціальної допомоги населенню”. URL: <https://moz.gov.ua/uk/decrees/nakaz-moz-ukraini-vid-13122023--2118-pro-organizaciju-nadannja-psihosocialnoi-dopomogi-naselennju> (дата звернення: 16.08.2025).
7. Ceylan B., Akbiyik D. The effect of psychodrama group intervention on the anxiety levels of adolescents preparing for the university exams. *International Journal of Caring Sciences*. 2023. Vol. 16, No 3. P. 1299–1310.
8. Çetinkaya Y., Demir B. Integrative systematic review of psychodrama psychotherapy research. *PLOS ONE*. 2019. Vol. 14, No 2. P. e0212575. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0212575>.
9. Cherepanov E. Psychodrama of survivorship. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry*. 2015. Vol. 63, No 1. P. 19–38. DOI: <https://doi.org/10.12926/0731-1273-63.1.19>.
10. Kipper D. A., Ritchie T. The effectiveness of psychodramatic techniques: A meta-analysis. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*. 2003. Vol. 7, No 1. P. 13–25. <https://doi.org/10.1037/1089-2699.7.1.13>.
11. López-González M. A., Morales-Landazábal P., Topa G. Psychodrama group therapy for social issues: A systematic review of controlled clinical trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18, No 9. P. 4442. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094442>.
12. Nolte J. The philosophy, theory and methods of J. L. Moreno: The man who tried to become God. Routledge, 2014. <https://doi.org/10.4324/9781315768915>.
13. Orkibi H., Feniger-Schaal R. Integrative systematic review of psychodrama psychotherapy research—Commentary and future directions. *PLOS ONE*. 2019. Vol. 14, No 2. P. e0212575. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0212575>.
14. Reznikova O., Korniiievskiyi O. Resilience of the Ukrainian society in wartime: components and influencing factors. *European Journal of Economic and Social Systems*. 2024. Vol. 15, No 1. P. 147–158.
15. Santos A., Silva S., Cruz A. Therapeutic mask: An intervention tool for psychodrama with adolescents. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. P. 588877. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.588877>.
16. Valente A., Orkibi H. Comprehensive review of the effectiveness of psychodrama in clinical settings, with a focus on role reversal. *European Psychologist*. 2024. Vol. 29, No 1. P. 12–25. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000517>.
17. Wang H., Liu Y., Ma X., Zhang Y. Psychodrama for mental disorders: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Global Mental Health*. 2024. Vol. 11. P. e89. <https://doi.org/10.1017/gmh.2024.89>.



18. Yaniv D. Trust the process: A new scientific outlook on psychodramatic spontaneity training. *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. P. 2083. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02083>.
19. Yildirim N., Ozdemir S. The effects of psychodrama groups on feelings of inferiority, flourishing, and self-compassion among early-career academics. *The Arts in Psychotherapy*. 2021. Vol. 72. P. 101736. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101736>.
20. Zhang Y., Wang H. Social-media-based psychodrama to reduce postpartum depression symptoms: A randomized controlled study. *Women & Health*. 2023. Vol. 63, No 9. P. 945–961. <https://doi.org/10.1080/07399332.2023.2243240>.

References:

1. Bohdan, T. (2013). Rozkryttia hlybynnykh determinant vnutrishnoi superechlyvosti psykhyky sub'iekta pry dopomozi psykhdramatychnykh pryimiv [Revealing the deep determinants of the internal inconsistency of the subject's psyche with the help of psychodramatic techniques]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. Drahomanova. Seriya 12: Psykholohichni nauky – Scientific Journal of M. Drahomanov National Pedagogical University. Series 12: Psychological Sciences*, 40, 278–282 [in Ukrainian].
2. Handzilevska, H., & Levandovska, M. (2013). Rozvytok samotsinnosti osobystosti, shcho perezhivaie kryzu seredyny zhyttia, zasobamy psykhdramy [Development of self-worth of a person going through a mid-life crisis by means of psychodrama]. *Naukovi zapysky [Natsionalnoho universytetu "Ostrozka akademiia"]*. *Psykhologhiia i pedahohika – Scientific Notes [National University "Ostroh Academy"]*. *Psychology and Pedagogy*, 22, 20–23 [in Ukrainian].
3. Dubrovynskyi, H. (2012). Transtsendentni roli u psykhdrami Ya. Moreno [Transcendent roles in J. Moreno's psychodrama]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Bulletin of the National Defense University of Ukraine*, 5, 201–204 [in Ukrainian].
4. Kariaka, I. (2019). Psykhokorektsiia emotsiinoho vyhorannia osobystosti zasobamy psykhdramy [Psychocorrection of personality's emotional burnout by means of psychodrama]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriya: Psykholohichni nauky – Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: Psychological Sciences*, 2, 23–28 [in Ukrainian].
5. Mannapova, K. (2019). Metod psykhdramy u formuvanni zhyttiistikiosti studentiv zakladiv vyshchoi osvity [The method of psychodrama in the formation of resilience of students of higher education institutions]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriya: Psykholohichni nauky – Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: Psychological Sciences*, 3, 86–93 [in Ukrainian].
6. Nakaz MOZ Ukrainy vid 13.12.2023 № 2118 "Pro orhanizatsiiu nadannia psykho-sotsialnoi dopomohy naselenniu" [Order of the Ministry of Health of Ukraine dated 13.12.2023 No. 2118 "On the organization of providing psychosocial assistance to the population"]. Retrieved from <https://moz.gov.ua/uk/decrees/nakaz-moz-ukraini-vid-13122023--2118-pro-organizaciju-nadannja-psihihosotsialnoi-dopomogi-naselennju> [in Ukrainian].
7. Ceylan, B., & Akbiyik, D. (2023). The effect of psychodrama group intervention on the anxiety levels of adolescents preparing for the university exams. *International Journal of Caring Sciences*, 16(3), 1299–1310.
8. Çetinkaya, Y., & Demir, B. (2019). Integrative systematic review of psychodrama psychotherapy research. *PLOS ONE*, 14(2), e0212575. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0212575>
9. Cherepanov, E. (2015). Psychodrama of survivorship. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry*, 63(1), 19–38. <https://doi.org/10.12926/0731-1273-63.1.19>
10. Kipper, D. A., & Ritchie, T. (2003). The effectiveness of psychodramatic techniques: A meta-analysis. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 7(1), 13–25. <https://doi.org/10.1037/1089-2699.7.1.13>



11. López-González, M. A., Morales-Landazábal, P., & Topa, G. (2021). Psychodrama group therapy for social issues: A systematic review of controlled clinical trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4442. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094442>
12. Nolte, J. (2014). The philosophy, theory and methods of J. L. Moreno: The man who tried to become God. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315768915>
13. Orkibi, H., & Feniger-Schaal, R. (2019). Integrative systematic review of psychodrama psychotherapy research—Commentary and future directions. *PLOS ONE*, 14(2), e0212575. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0212575>
14. Reznikova, O., & Korniiievskiy, O. (2024). Resilience of the Ukrainian society in wartime: components and influencing factors. *European Journal of Economic and Social Systems*, 15(1), 147–158.
15. Santos, A., Silva, S., & Cruz, A. (2020). Therapeutic mask: An intervention tool for psychodrama with adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11, 588877. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.588877>
16. Valente, A., & Orkibi, H. (2024). Comprehensive review of the effectiveness of psychodrama in clinical settings, with a focus on role reversal. *European Psychologist*, 29(1), 12–25. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000517>
17. Wang, H., Liu, Y., Ma, X., & Zhang, Y. (2024). Psychodrama for mental disorders: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Global Mental Health*, 11, e89. <https://doi.org/10.1017/gmh.2024.89>
18. Yaniv, D. (2018). Trust the process: A new scientific outlook on psychodramatic spontaneity training. *Frontiers in Psychology*, 9, 2083. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02083>
19. Yildirim, N., & Ozdemir, S. (2021). The effects of psychodrama groups on feelings of inferiority, flourishing, and self-compassion among early-career academics. *The Arts in Psychotherapy*, 72, 101736. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101736>
20. Zhang, Y., & Wang, H. (2023). Social-media-based psychodrama to reduce postpartum depression symptoms: A randomized controlled study. *Women & Health*, 63(9), 945–961. <https://doi.org/10.1080/07399332.2023.2243240>