

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-2-27>

УДК 159.9:316.6:37.091.3

Тетяна ДЕЦЮК

кандидат педагогічних наук, доцент,
ЗВО «Університет трансформації майбутнього»

<https://orcid.org/0000-0003-2098-0053>

tdetsiuk@gmail.com

Тетяна ШЕСТАКОВСЬКА

доктор наук з державного управління, доцент,
ЗВО «Університет трансформації майбутнього»

<https://orcid.org/0000-0002-8098-8439>

shestakovska27@gmail.com

Катерина ГАЛКІНА

старший викладач
ЗВО «Університет трансформації майбутнього»

<https://orcid.org/0009-0001-7457-5718>

katynaumova7@gmail.com

СИНЕРГЕТИКА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ, ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ І СІМЕЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ: МІЖДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДХІД

У статті досліджується потенціал синергетичного підходу в поєднанні психотерапевтичних методів, тренінгових технологій та сімейної психології в умовах зростаючих викликів для психічного здоров'я сучасної людини. Синергетика як наукова парадигма дозволяє розглядати психіку індивіда, його міжособистісні взаємини та соціальні контексти як складні відкриті системи, що здатні до самоорганізації, адаптації й розвитку під впливом зовнішніх та внутрішніх чинників. На цій основі обґрунтовано доцільність інтеграції різних психотерапевтичних підходів, таких як когнітивно-поведінкова терапія, тілесно-орієнтовані техніки, арт-терапія, а також тренінгових форматів (особистісного зростання, емоційного інтелекту, комунікативної ефективності) в єдину цілісну модель роботи з особою. Особливу увагу приділено системній ролі сім'ї як ключового елементу психоемоційного середовища людини: впровадження елементів сімейної психотерапії в загальні терапевтичні програми дозволяє досягати глибшого та стабільнішого результату в процесі психокорекції. У межах міждисциплінарного підходу автори поєднують психологічну, педагогічну, соціологічну, нейропсихологічну та медичну перспективи, що дозволяє створити багатовимірну аналітичну рамку для розуміння сучасних психічних станів. Наводяться докази ефективності синергетичних моделей у роботі з наслідками бойового стресу, емоційного вигорання, посттравматичних станів, дезадаптації, зокрема серед військовослужбовців, освітян, медичних працівників та інших вразливих категорій. Окремий акцент зроблено на важливості тренінгових технологій як інструменту не лише навчального, а й психотерапевтичного впливу: тренінги розглядаються як форма активного опрацювання внутрішніх ресурсів, розвитку резильєнтності, підвищення комунікативної компетентності та зміцнення особистісної цілісності. У статті зазначено, що міждисциплінарна взаємодія фахівців (психологів, психотерапевтів, педагогів, соціальних працівників, медиків) є критично необхідною умовою побудови ефективних програм підтримки психічного здоров'я, особливо в умовах війни, соціальної турбулентності та колективних травм. Автори підкреслюють, що лише через поєднання зусиль різних галузей знання та практики можливе створення гнучких, адаптивних і

стійких психологічних моделей, які відповідають складності сучасних людських запитів. У цьому контексті синергетичний підхід постає не лише як методологія, а як стратегія гуманістичного реагування на глибокі трансформації соціальної реальності.

Ключові слова: синергетика, психотерапевтичні методи, тренінгові технології, сімейна психологія, міждисциплінарний підхід, бойовий стрес, психологічна підтримка, адаптація, психоемоційне здоров'я.

**Tetiana DETSIUK, Tetiana SHESTAKOVSKA,
Kateryna GALKINA**

Higher Educational Institution "University of Future Transformation"

SYNERGETICS OF PSYCHOTHERAPEUTIC METHODS, TRAINING TECHNOLOGIES AND FAMILY PSYCHOLOGY: AN INTERDISCIPLINARY APPROACH

The article explores the potential of a synergistic approach in the combination of psychotherapeutic methods, training technologies and family psychology in the context of growing challenges for the mental health of modern man. Synergetics as a scientific paradigm allows us to consider the psyche of an individual, his interpersonal relationships and social contexts as complex open systems capable of self-organization, adaptation and development under the influence of external and internal factors. On this basis, the feasibility of integrating various psychotherapeutic approaches, such as cognitive-behavioral therapy, body-oriented techniques, art therapy, as well as training formats (personal growth, emotional intelligence, communicative effectiveness) into a single holistic model of working with the individual is substantiated. Special attention is paid to the systemic role of the family as a key element of the psycho-emotional environment of a person: the introduction of elements of family psychotherapy into general therapeutic programs allows us to achieve a deeper and more stable result in the process of psychocorrection. Within the framework of an interdisciplinary approach, the authors combine psychological, pedagogical, sociological, neuropsychological and medical perspectives, which allows creating a multidimensional analytical framework for understanding modern mental states. Evidence is provided of the effectiveness of synergistic models in dealing with the consequences of combat stress, emotional burnout, post-traumatic states, maladjustment, in particular among military personnel, educators, medical workers and other vulnerable categories. A special emphasis is placed on the importance of training technologies as a tool not only for educational, but also for psychotherapeutic influence: trainings are considered as a form of active processing of internal resources, development of resilience, increase of communicative competence and strengthening of personal integrity. The article states that interdisciplinary interaction of specialists (psychologists, psychotherapists, teachers, social workers, doctors) is a critically necessary condition for building effective mental health support programs, especially in conditions of war, social turbulence and collective trauma. The authors emphasize that only through the combination of efforts of different branches of knowledge and practice is it possible to create flexible, adaptive and sustainable psychological models that meet the complexity of modern human needs. In this context, the synergistic approach appears not only as a methodology, but as a strategy of humanistic response to deep transformations of social reality.

Keywords: synergetics, psychotherapeutic methods, training technologies, family psychology, interdisciplinary approach, combat stress, psychological support, adaptation, psycho-emotional health.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

У сучасних соціокультурних умовах, позначених масштабними кризовими явищами – війною, внутрішньою міграцією, руйнуванням традиційних соціальних інститутів, економічною нестабільністю та загостренням психосоціального напруження – особливої актуальності набуває проблема забезпечення ефективної психологічної допомоги. Стрімке зростання рівня стресу, тривожних і депресивних розладів, емоційного вигорання як серед цивільного населення, так і серед професійних груп (військові, медики, освітяни тощо) вимагає перегляду існуючих психотерапевтичних стратегій і пошуку нових, більш адаптивних моделей роботи. Окремої уваги потребує також системне поглиблення психологічної підтримки на рівні сімейного середовища, адже саме родина часто виступає першим простором взаємодії індивіда з реальністю, а порушення у сімейних зв'язках можуть мати довготривалий деструктивний вплив на психічне здоров'я.

Сучасні дослідження свідчать, що ізольоване застосування окремих психотерапевтичних методів чи технік часто не відповідає складності викликів, з якими стикаються люди. Потрібна цілісна система, яка базується на міждисциплінарній інтеграції – поєднанні знань і підходів із психології, педагогіки, соціології, медицини, а також на використанні синергетичного принципу, що передбачає ефективну взаємодію різноманітних компонентів психокорекційного процесу. У цьому контексті важливим є дослідження можливостей синергетики як теоретико-методологічного підґрунтя для розробки комплексних програм психологічної підтримки, що поєднують індивідуальну та групову терапію, тренінгові технології, сімейну психотерапію та навчальні практики емоційної саморегуляції.

Зв'язок досліджуваної проблеми з актуальними науковими завданнями полягає у необхідності глибшого осмислення процесів адаптації, психологічної резильєнтності, подолання посттравматичних станів, а також у формуванні нових підходів до професійної підготовки фахівців у галузі ментального здоров'я. З практичної точки зору проблема безпосередньо пов'язана з потребою у створенні життєздатних моделей психологічної допомоги, що можуть бути масштабованими та ефективними в умовах обмежених ресурсів і високої соціальної напруги. Таким чином, дослідження синергетики психотерапевтичних методів, тренінгових технологій і сімейної психології є не лише науково значущим, а й соціально необхідним кроком у формуванні сучасної системи психосоціальної підтримки в Україні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Останні роки характеризуються значним посиленням наукового інтересу до проблем інтеграції психотерапевтичних підходів, розвитку тренінгових технологій та зміцнення ролі сімейної психології в контексті забезпечення психічного здоров'я. У сучасній науковій літературі спостерігається поступовий перехід від монопредметних психотерапевтичних систем до мультидисциплінарних і синергетичних моделей, що поєднують у собі різні методи та інструменти психокорекції. Зокрема, у праці Зликова, Ліпінської та Лукомської [1] висвітлюється інтегративний підхід до тренінгових технологій, який базується на поєднанні когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів, що створює умови для глибокої трансформації особистісного досвіду учасників тренінгів.

У дослідженнях Августюка та Демидюка [2] акцентується увага на психологічних особливостях емоційного вигорання військослужбовців у контексті збройних конфліктів. Автори підкреслюють необхідність впровадження цілісного підходу до подолання наслідків бойового стресу, в якому ключову роль відіграє як індивідуальна, так і групова психотерапія з обов'язковим урахуванням сімейного контексту. Аналогічні акценти роблять Ключко та Семенець-Орлова [4], які розглядають бойовий стрес як центральну детермінанту порушень ментального здоров'я, і наголошують на потребі застосування міждисциплінарної команди фахівців для надання ефективної допомоги.

Іщенко у своїй роботі [3] досліджує методологічні основи міждисциплінарного підходу в науці, звертаючи увагу на його здатність забезпечувати системне бачення складних феноменів, таких як психічне здоров'я особистості у кризових умовах. Це положення знаходить своє відображення у практичних дослідженнях Карамушки [5], яка розробляє ефективні моделі психологічних тренінгів для персоналу освітніх установ, зокрема для розвитку емоційної стійкості, управлінських навичок і стресостійкості, що є актуальним в умовах постійної турбулентності освітнього простору.

У зарубіжній літературі спостерігається аналогічна тенденція до інтеграції coping-стратегій та захисних механізмів у міждисциплінарний психотерапевтичний контекст. Так, у дослідженні Buch-Vicente та співавт. [6] розкриваються особливості подолання стресу медичними працівниками під час пандемії SARS-CoV-2, де ефективною виявилася саме стратегія комбінування професійної підтримки, психотерапії та тренінгових форматів. Подібну тематику розвивають Meloian та колеги [7], які підкреслюють значення базових

поведінкових стратегій адаптації в роботі з різними соціальними групами, що переживають стресові стани. Теоретичне осмислення копінг-стратегій представлено також у праці Vachet [8], де аналізуються захисні механізми та їх роль у збереженні психічної рівноваги в умовах нестабільності.

Узагальнюючи сучасні дослідження, можна стверджувати, що наукова спільнота дедалі більше усвідомлює необхідність відходу від вузькоспеціалізованих методів психологічної допомоги до побудови комплексних, адаптивних і динамічних моделей психотерапевтичної роботи. Водночас потребує подальшого розвитку методологія синергетичного підходу в межах психологічної практики – як інструменту об'єднання окремих елементів в єдину ефективну систему психосоціальної підтримки.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми

Попри значний прогрес у розвитку окремих напрямів психотерапії, тренінгових технологій та сімейної психології, низка критично важливих аспектів залишається недостатньо дослідженою або не інтегрованою в єдину цілісну систему психосоціальної підтримки. Насамперед, ідеться про відсутність ефективних моделей практичного поєднання різних методів у межах синергетичного підходу, який дозволяє не лише суміщати інструменти, а й створювати нову якість взаємодії між ними. У сучасній психологічній практиці часто спостерігається фрагментарне застосування психотерапевтичних технік без урахування системності та міждисциплінарної взаємодії, що знижує ефективність психокорекційного впливу, особливо в роботі з клієнтами у стані глибоких травм або тривалого стресу.

Формулювання цілей статті

Метою цієї статті є обґрунтування доцільності та теоретико-практичне осмислення синергетичного підходу як ефективної моделі інтеграції психотерапевтичних методів, тренінгових технологій і сімейної психології в умовах зростання психосоціальних викликів. Основна увага приділяється виявленню потенціалу міждисциплінарної взаємодії в побудові цілісних, адаптивних та ресурсно орієнтованих моделей психологічної допомоги.

Виклад основного матеріалу

Синергетика як міждисциплінарна наукова концепція виникла на стику фізики, математики, кібернетики та біології, проте з часом її методологічні засади набули широкого застосування в

соціогуманітарних науках, зокрема у психології. Основною ідеєю синергетики є вивчення самоорганізації складних відкритих систем, які здатні спонтанно переходити з одного стану в інший під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів. У психології ця концепція дозволяє по-новому осмислити як індивідуальну психіку, так і соціальні взаємодії, розглядаючи їх як динамічні, нелінійні процеси, що схильні до змін, нестабільності та водночас – до формування нових структур.

У центрі синергетичного підходу перебуває уявлення про людину як систему, яка постійно еволюціонує та адаптується до змінного середовища. Психологічний стан особистості трактується як результат взаємодії великої кількості факторів: біологічних, соціальних, когнітивних, емоційних і поведінкових. У контексті психотерапії це означає, що жодна окрема техніка або метод не може забезпечити повноцінного ефекту, якщо вона не вписується у складну динаміку внутрішніх процесів клієнта. Саме тому синергетика пропонує інтегративний підхід – комбінування різних методів, що взаємодіють між собою не просто сумарно, а якісно по-новому, створюючи новий рівень ефективності.

Особливо важливими в синергетиці є поняття нестійкої рівноваги, фазових переходів і точок біфуркації. У психологічному контексті це означає, що особистість може тривалий час функціонувати у певному стабільному, хоч і негармонійному стані (наприклад, у хронічному стресі чи емоційному вигоранні), але під дією певного тригера – як внутрішнього (мотивація до змін), так і зовнішнього (кризова подія, терапевтичне втручання) – система переходить у нову якість. Цей момент є критично важливим для психотерапії, оскільки саме в точках біфуркації з'являється простір для змін, і завдання терапевта полягає в тому, щоб допомогти клієнтові спрямувати енергію змін у конструктивне русло.

Синергетичне мислення також враховує унікальність і непередбачуваність психічних процесів, відмовляючись від спрощеного лінійного підходу. У цьому підході психолог не просто застосовує техніки, а виступає як фасилітатор процесу самоорганізації – створює умови, в яких система клієнта здатна самостійно перейти в новий стан. Таке бачення є надзвичайно актуальним у роботі з травмованими, дезадаптованими або емоційно виснаженими клієнтами, де класичні методи не завжди ефективні.

Синергетика дозволяє також переосмислити взаємодію індивіда з соціальним середовищем. Людина не функціонує ізольовано – вона є частиною родини, групи, спільноти, і всі ці системи також перебувають у постійній взаємодії, підпорядковуючись законам

самоорганізації. Саме тому об'єднання індивідуальної психотерапії, сімейної психології та тренінгових технологій в одне ціле є логічним продовженням синергетичного підходу: кожен рівень впливу посилює інший, створюючи умови для глибоких і стійких трансформацій.

Таким чином, синергетика у психології – це не лише теоретична модель, а практична стратегія, що дозволяє будувати багаторівневі психотерапевтичні інтервенції, адаптовані до складних і змінних умов сучасного життя. Її використання сприяє формуванню цілісного бачення процесу психологічної допомоги, що враховує як внутрішню динаміку особистості, так і зовнішній контекст її життєдіяльності.

У сучасному науковому дискурсі міждисциплінарність розглядається не просто як поєднання знань із різних галузей, а як принципово нова форма організації наукового та практичного мислення, що дозволяє глибше зрозуміти складні явища, зокрема ті, які стосуються психології особистості, ментального здоров'я та психосоціальної адаптації в умовах криз. У сфері психології міждисциплінарний підхід поступово перетворюється на основу сучасного інструментарію, оскільки окремі методи або парадигми вже не здатні самостійно охопити усю складність людського досвіду в епоху глобальних змін. Зростання потреб у психологічній допомозі в умовах війни, травматизації, внутрішнього переміщення, соціальної турбулентності вимагає нових, більш гнучких і комплексних рішень. Саме міждисциплінарний підхід надає змогу формувати такі рішення, інтегруючи дані з психології, педагогіки, медицини, соціології, нейронаук, менеджменту, а іноді й з філософії, культурології та ІТ-технологій.

У практичному вимірі міждисциплінарність означає, що психологи повинні не лише володіти знаннями про емоційні й поведінкові реакції людини, а й розуміти соціальні умови її функціонування, біологічні механізми стресу, принципи педагогічної взаємодії, динаміку групових процесів, основи психофармакології тощо. Наприклад, у роботі з військовослужбовцями або внутрішньо переміщеними особами необхідним є поєднання психотерапевтичних знань із соціальною підтримкою, знаннями про медичні аспекти ПТСР, навичками роботи з сімейними системами та кризовим консультуванням. Така багатовимірна робота можлива лише в умовах міждисциплінарної співпраці, де кожен фахівець доповнює інструментарій іншого, а сам клієнт розглядається як носій складної, багаторівневої реальності.

У науковому контексті міждисциплінарність стимулює переосмислення самих методологічних засад психології. Зокрема,

Іщенко [3] підкреслює, що міждисциплінарний підхід дозволяє подолати обмеженість традиційного аналітичного мислення, що орієнтоване на поділ і спрощення, натомість пропонуючи системність, цілісність і відкритість до нових типів знання. Це особливо важливо при розробці психотерапевтичних програм, орієнтованих на роботу з травмою, де суто психологічна перспектива має бути доповнена знаннями про нейробіологічні механізми травматизації, культурні аспекти сприйняття болю, правові аспекти захисту прав постраждалих осіб тощо.

У практиці тренінгових технологій міждисциплінарний підхід реалізується через поєднання педагогічного проєктування, групової динаміки, когнітивно-поведінкових технік, арт-підходів і тілесно-орієнтованих методів. Такий підхід дає змогу створювати тренінги, які не лише передають знання, а й трансформують особистісні патерни поведінки, зміцнюють емоційну стійкість, покращують здатність до взаємодії та саморегуляції. Наприклад, при проведенні тренінгів для освітян або керівників організацій, які працюють у кризових умовах, необхідно враховувати одночасно психологічні, організаційні, комунікаційні та соціокультурні чинники, що можливо лише завдяки міждисциплінарному аналізу [5].

Застосування міждисциплінарного підходу є також особливо значущим у сімейній психології, де взаємодіють біографічні, соціальні, культурні, економічні й психологічні фактори. Розуміння структури сім'ї, ролей, конфліктів, типів прив'язаності, моделей батьківства – все це вимагає знань, що виходять за межі вузькопрофільної психології. Лише з урахуванням цих складників можна створювати ефективні програми підтримки для родин, які пережили втрату, евакуацію, тривалий стрес або мають у своєму складі членів з ПТСР.

Отже, міждисциплінарність у сучасній психології – це не додатковий елемент, а базовий принцип побудови дієвого інструментарію. Вона дозволяє не лише якісно аналізувати проблеми клієнтів, а й створювати цілісні, адаптивні, науково обґрунтовані та соціально релевантні психотерапевтичні та освітньо-тренінгові рішення. Такий підхід сприяє переходу від фрагментарної до системної психологічної допомоги, що особливо важливо в умовах глибоких соціальних трансформацій, які переживає українське суспільство.

У сучасній психологічній практиці дедалі більше утверджується розуміння того, що ефективна психотерапевтична допомога не обмежується виключно індивідуальними консультаціями або класичними вербальними методами. Усе частіше психотерапія інтегрується з тренінговими технологіями, які забезпечують активну,

структуровану і цілеспрямовану роботу з особистістю на різних рівнях – когнітивному, емоційному, поведінковому та тілесному. Така синергія дії, заснована на поєднанні терапевтичного і навчально-тренінгового впливу, дозволяє не лише усунути або пом'якшити психологічні симптоми, а й зміцнити внутрішні ресурси особистості, сформувати нові навички та розширити репертуар адаптивної поведінки.

Психотерапія традиційно орієнтується на глибоку індивідуальну роботу з травматичними переживаннями, внутрішніми конфліктами, дисфункційними переконаннями, емоційною регуляцією та особистісною реконструкцією. Однак без формування нових практичних стратегій поведінки та навичок комунікації, самопрезентації, управління стресом або емоціями досягнутий у терапевтичному процесі результат часто залишається нестабільним. У цьому контексті тренінгові технології виступають як логічне та функціональне продовження терапії, дозволяючи закріпити, інтегрувати і перевірити в дії нові внутрішні установки, моделі поведінки та механізми подолання труднощів.

Сучасні тренінги – це не просто освітні заходи, а цілісні психолого-педагогічні системи, які поєднують елементи групової динаміки, саморефлексії, зворотного зв'язку, емоційного опрацювання і тілесної активності. Як зазначають Зликов, Ліпінська та Лукомська [1], інтерактивність, емоційна включеність та практичне відпрацювання навичок є ключовими чинниками ефективності тренінгових технологій. Завдяки цьому учасник не лише отримує нову інформацію, а й емоційно переживає її, експериментує з новими формами поведінки в безпечному середовищі, отримує зворотний зв'язок і поступово вбудовує нові патерни в реальне життя.

Синергетичний ефект від поєднання психотерапії та тренінгу проявляється в кількох напрямках. По-перше, тренінг активізує ті сфери особистості, які менш доступні в індивідуальній терапії, наприклад, поведінкові реакції в соціальній взаємодії, лідерські якості, навички самопрезентації або конструктивного вирішення конфліктів. По-друге, груповий формат тренінгів дозволяє учасникам проживати взаємодію в реальному часі, порівнювати власний досвід з досвідом інших, формувати підтримувальні зв'язки, що особливо важливо для людей, які пережили ізоляцію, втрату або соціальну дезадаптацію.

Особливого значення така інтеграція набуває у роботі з кризовими станами, зокрема бойовим стресом, посттравматичним синдромом, емоційним вигоранням. У таких випадках поєднання індивідуальної терапії, спрямованої на стабілізацію емоційного стану, та тренінгових програм розвитку резильєнтності, навичок

саморегуляції, взаємопідтримки і прийняття дає найбільш стійкий та багаторівневий ефект. Як свідчить досвід роботи з військовослужбовцями, учасниками бойових дій та їхніми родинами [2][4], тренінги емоційної грамотності, навичок ненасильницької комунікації, групової підтримки значно підсилюють результати індивідуального психотерапевтичного впливу.

Окремої уваги заслуговують програми тренінгів у професійному середовищі – зокрема, для освітян, медиків, керівників організацій. Як зазначає Карамушка [5], такі тренінги не лише покращують функціональну ефективність працівників, а й виконують психотерапевтичну функцію: допомагають знижувати рівень стресу, попереджувати вигорання, розвивати емоційну гнучкість і впевненість у собі. В умовах зростаючого навантаження на професійні групи впровадження психотерапевтично орієнтованих тренінгових програм стає важливим елементом системи збереження психічного здоров'я.

Таким чином, синергія психотерапії та тренінгових технологій дозволяє поєднати глибину особистісної трансформації з практичною ефективністю та соціальним відгуком. Цей підхід сприяє побудові комплексних програм підтримки, які враховують не лише внутрішній психоемоційний стан особистості, а й її поведінкову активність, соціальну включеність і професійну реалізацію. У результаті створюються більш гнучкі, адаптивні та життєздатні моделі психологічної допомоги, що відповідають вимогам сучасної реальності.

Сімейна психологія у сучасному міждисциплінарному контексті набуває все більшої значущості як ключовий елемент системного підходу до психотерапевтичної та психокорекційної роботи. Людина не функціонує у вакуумі – її особистісне зростання, адаптація, психологічна рівновага, а також прояви деструктивних або травматичних станів значною мірою визначаються якістю її взаємодії в системі близьких міжособистісних зв'язків, насамперед у родинному середовищі. Саме тому сім'я розглядається не лише як соціальна інституція, а як динамічна емоційно-комунікативна система, вплив якої на психічне здоров'я є як прямим, так і опосередкованим.

З погляду системного підходу, родина – це складна структура з власною ієрархією, правилами, нормами, патернами взаємодії та функціонування, що підпорядковується законам системної рівноваги. Порушення одного елементу цієї системи неминуче викликає зміни в інших елементах. Наприклад, психічне порушення в одного з членів родини – дитини чи дорослого – часто є не лише індивідуальною проблемою, а симптомом дисфункції всієї родинної системи. Тому ефективна психотерапевтична допомога передбачає не лише роботу з

окремим індивідом, а й обов'язковий аналіз, а в багатьох випадках – і корекцію родинного контексту.

Особливо це актуально в умовах сучасних криз – війни, втрати житла, переселення, тривалого перебування у стресових ситуаціях, які докорінно змінюють структуру родинних стосунків. Як показують дослідження [2][4], психологічне виснаження, агресія, депресивні реакції та емоційна ізоляція часто проявляються не як індивідуальні симптоми, а як системні процеси, у яких задіяні всі члени родини. У таких випадках робота лише з одним клієнтом – наприклад, військовослужбовцем із ПТСР або дитиною з деструктивною поведінкою – не дає довготривалого ефекту без залучення до процесу родини як єдиної цілісної системи.

Сімейна терапія у такому контексті стає важливим інструментом трансформації деструктивних моделей спілкування, відновлення емоційної близькості, формування нових адаптивних способів розв'язання конфліктів. Крім того, вона сприяє покращенню взаєморозуміння між поколіннями, подоланню емоційної ізоляції, відновленню почуття безпеки та взаємної підтримки. У випадках, коли один із членів родини перебуває в стані психологічної або емоційної кризи, інші члени можуть виконувати компенсаторну функцію, якщо їм надати необхідну інформацію, підтримку та включити у терапевтичний процес.

Ще одним важливим аспектом є робота з батьківсько-дитячими відносинами, які у періоди соціальної нестабільності зазнають додаткового навантаження: погіршення матеріального становища, психологічна втома батьків, нестача ресурсів на виховання, емоційна віддаленість, зниження рівня довіри. Сімейна психологія у цьому контексті пропонує інструменти не лише для подолання конфліктів, а й для побудови довірливих і підтримувальних відносин, формування позитивної сімейної ідентичності та відновлення почуття приналежності до значущої спільноти.

У поєднанні з тренінговими технологіями та індивідуальною психотерапією, сімейна психологія створює багаторівневу модель впливу, у якій кожен компонент підсилює інші. Наприклад, тренінги для батьків щодо розвитку емоційного інтелекту або ненасильницької комунікації можуть не тільки підвищити їхню виховну компетентність, а й сприяти зниженню рівня конфліктності в родині, покращити емоційний клімат та зменшити психологічний тиск на дитину.

Таким чином, сімейна психологія в межах системного підходу виступає не допоміжним елементом психотерапевтичної роботи, а її ключовою складовою, що дозволяє впливати на глибинні, часто

несвідомі структури особистісного функціонування через зміну взаємодії в найближчому соціальному середовищі. Включення сім'ї у психотерапевтичний процес забезпечує не лише ефективність лікування, а й його стабільність та довготривалість, оскільки зміни відбуваються не в ізоляції, а у реальному контексті життєвих стосунків. У результаті посилюється не тільки адаптаційний потенціал окремого індивіда, а й загальна стійкість родинної системи до зовнішніх стресів, що є особливо актуальним для українського суспільства в умовах тривалих соціальних викликів.

Психологічні тренінги в освітніх та організаційних середовищах сьогодні відіграють надзвичайно важливу роль, виступаючи не лише як інструмент підвищення професійної ефективності, а й як засіб збереження ментального здоров'я, розвитку емоційної стійкості, профілактики вигорання та підвищення рівня психологічної культури колективу. У сучасних умовах, коли освітяни, керівники організацій, соціальні працівники та інші фахівці постійно функціонують у ситуаціях високого стресу, невизначеності та зростаючих вимог, впровадження цілеспрямованих тренінгових програм стає не просто бажаним, а необхідним елементом підтримки професійної життєздатності.

Однією з основних переваг тренінгових технологій є їхня практична спрямованість: учасники не лише отримують нові знання, а й активно формують навички, тренують поведінкові моделі, вчать управляти власними емоціями, спілкуватися ефективно, вирішувати конфлікти, адаптуватися до змін. Як зазначає Карамушка [5], сучасні психологічні тренінги в освітньому середовищі, зокрема для вчителів і адміністрації шкіл, є потужним ресурсом підвищення психологічної компетентності персоналу, що прямо впливає на якість взаємодії з учнями, батьками, колегами, а також сприяє емоційному благополуччю самих педагогів.

Змістовне наповнення таких тренінгів може бути різним – від розвитку емоційного інтелекту, комунікативної майстерності, асертивності, до управління конфліктами, запобігання професійному вигоранню, кризової саморегуляції, антистресових практик тощо. Проте всі вони мають спільну основу – створення безпечного простору для самопізнання, рефлексії та моделювання ефективної поведінки. Груповий формат тренінгів дає можливість учасникам відчувати підтримку, побачити себе в контексті взаємодії з іншими, отримати зворотний зв'язок і навчитися конструктивно реагувати на труднощі.

В умовах війни та постійного соціального напруження психологічні тренінги в освітньому середовищі мають також важливу

функцію стабілізації емоційного фону та профілактики деструктивних реакцій. Учителі часто стають першими, хто стикається з проявами дитячої тривоги, агресії, емоційного виснаження, і якщо сам педагог не має ресурсів для саморегуляції, він не може бути ефективним підтримувальним дорослим. Тому тренінги, спрямовані на розвиток особистісної стійкості, емоційної грамотності та навичок стрес-менеджменту, є критично необхідними у системі післявоєнного відновлення освіти.

В організаційних середовищах – державних установах, бізнес-структурах, соціальних службах – психологічні тренінги виконують подвійну функцію: з одного боку, вони сприяють розвитку ефективних команд, покращенню міжособистісної взаємодії, формуванню лідерських якостей, а з іншого – допомагають працівникам зберігати психічну рівновагу в умовах постійних змін і підвищених вимог. Особливо актуальними є тренінги адаптації до змін, кризового реагування, розвитку навичок емоційного інтелекту, подолання тривожності та зниження рівня професійного вигорання.

Сучасні дослідження вказують на високу ефективність тренінгових програм за умови їх правильної побудови та регулярного впровадження. Успішні тренінги завжди базуються на попередньому діагностичному етапі (визначення потреб цільової групи), чітко структурованому змісті, гнучкості до змін, інтерактивних формах роботи (рольові ігри, кейс-аналіз, обговорення, практичні завдання) та посттренінговій підтримці учасників. Інтеграція елементів психотерапевтичного впливу (рефлексія, емоційне проживання, створення безпечного простору) дозволяє посилити вплив тренінгів не лише на поведінковому, а й на глибшому особистісному рівні.

Таким чином, психологічні тренінги в освітньому та організаційному середовищах є не просто інструментами навчання, а потужним механізмом трансформації індивідуального та колективного досвіду. Вони дозволяють поєднувати розвиток компетентностей із глибинною емоційною роботою, сприяючи не лише професійному зростанню, а й збереженню внутрішньої цілісності особистості в умовах нестабільного соціального середовища. Це робить тренінгові технології ключовим компонентом системи психологічної підтримки в сучасній Україні, орієнтованої на відновлення, розвиток і стійкість.

У сучасних реаліях, коли стресові ситуації стали звичним елементом повсякденного життя – особливо в умовах війни, внутрішньої міграції, втрати, економічної нестабільності – питання ефективного подолання стресу виходить на перший план у сфері психологічної допомоги. Практичні кейси демонструють, що

найрезультативнішими є підходи, які поєднують індивідуальну психотерапію, тренінгові технології та соціальну підтримку. Успішні стратегії подолання стресу ґрунтуються на інтеграції когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів реагування на напругу. Це дозволяє не лише знижувати інтенсивність стресу, а й формувати адаптивні способи його переживання з урахуванням індивідуальних, соціальних і культурних чинників.

Одним із показових кейсів є робота з медичними працівниками в умовах пандемії COVID-19, яка виявила серйозні виклики для психічного здоров'я фахівців: висока тривожність, емоційне виснаження, безсоння, порушення мотивації. Дослідження Buch-Vicente та колег [6] доводять, що найбільш ефективною моделлю подолання стресу серед медиків була стратегія поєднання інституційної підтримки, доступу до психологічного консультування, тренінгів із саморегуляції та взаємодопомоги в колективі. Зокрема, впровадження коротких групових тренінгів із розвитку навичок емоційної саморегуляції, дихальних технік, тілесно-орієнтованих практик у реальному медичному середовищі сприяло помітному зниженню рівня стресу вже після кількох сесій.

Інший кейс стосується військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій. Тут надзвичайно важливою є адаптація до мирного життя та подолання симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Як показують дані досліджень [2][4], ефективною виявилася комплексна програма, яка включала когнітивно-поведінкову терапію, групові тренінги з емоційної грамотності, фізичну активність та родинне консультування. Особливої уваги потребувала робота з почуттям провини, роздратованістю, соціальною ізоляцією та проблемами у комунікації. Додаткову ефективність забезпечило включення родини військового у процес реабілітації, що дозволило знизити рівень конфліктів у родині та підвищити відчуття підтримки.

В освітньому середовищі кейси подолання стресу пов'язані переважно з професійним вигоранням педагогів. Тренінги, розроблені для освітян у післявоєнний період, показали значні результати за умови, що вони не обмежувались лише теоретичними викладами. Впровадження елементів арт-терапії, тілесних практик, технік швидкої саморегуляції, а також створення підтримувального професійного середовища (так званих «груп взаємопідтримки») дозволило знизити рівень тривожності та підвищити задоволеність професійною діяльністю. Як зазначає Карамушка [5], саме системність і регулярність тренінгової роботи забезпечують стабільний антистресовий ефект.

Цікаві дані отримані також у кейсах роботи з внутрішньо переміщеними особами, де стрес виникає внаслідок втрати житла, соціальних зв'язків, стабільності, а також через невизначеність майбутнього. У таких випадках ефективними виявляються групові тренінги, спрямовані на відновлення почуття контролю, формування нової ідентичності, розвиток навичок адаптації до нових умов. Психологи, які працюють з такими групами, наголошують, що ключовими чинниками ефективного подолання стресу є відновлення почуття приналежності, включення в соціальні ініціативи та залучення до активної діяльності.

У всіх зазначених кейсах спільною характеристикою успішної стратегії подолання стресу є використання комплексного підходу, який враховує як індивідуальні особливості клієнта, так і соціальний контекст. Синергія психотерапевтичної, тренінгової та системно-сімейної роботи дозволяє створити стійкі психологічні механізми, що не лише знижують рівень стресу, але й формують довготривалі адаптивні ресурси. Таким чином, практичні кейси підтверджують ефективність міждисциплінарного та синергетичного підходів як стратегій, здатних відповідати на складні виклики сучасності, з якими стикаються різні соціальні групи в Україні.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Аналіз сучасного теоретичного і практичного матеріалу дозволяє зробити обґрунтований висновок про високу ефективність синергетичного підходу в поєднанні психотерапевтичних методів, тренінгових технологій і сімейної психології в межах міждисциплінарної моделі психосоціальної допомоги. У сучасних умовах глибоких соціальних змін, тривалого стресового навантаження, масової травматизації та порушення систем підтримки виникає об'єктивна потреба в нових, комплексних підходах до збереження й відновлення психічного здоров'я. Синергетика, як наукова парадигма, дозволяє розглядати психіку людини, її емоційно-поведінкові реакції, міжособистісні стосунки та соціальне середовище як взаємопов'язані елементи єдиної системи, що постійно змінюється, самоорганізовується та адаптується. Саме це відкриває можливість створення гнучких, адаптивних і стабільних моделей психологічної допомоги, які відповідають складності людського досвіду у кризовий час.

Поєднання індивідуальної психотерапії з тренінговими форматами дозволяє не лише опрацьовувати травматичний досвід, а й закріплювати результат через формування нових навичок, емоційної

компетентності, здатності до саморегуляції та ефективної соціальної взаємодії. Водночас включення в терапевтичний процес родинного контексту сприяє стабілізації внутрішнього емоційного фону, відновленню підтримувальних зв'язків, формуванню безпечного середовища для особистісного розвитку. Саме багаторівнева модель, що охоплює особистість, її найближче оточення (родину) та професійно-соціальний контекст (освітнє чи організаційне середовище), створює передумови для комплексного впливу й довготривалих змін.

Практичні кейси, розглянуті у статті, підтверджують, що така інтегративна модель дозволяє успішно працювати з різними категоріями населення – військовослужбовцями, медиками, освітянами, переселенцями – у процесі подолання стресу, травми та емоційного виснаження. Ефективність забезпечується за рахунок поєднання глибокої індивідуальної роботи, розвитку практичних навичок через тренінгові технології та активного залучення родинного або професійного середовища.

У підсумку, можна стверджувати, що майбутнє системної психологічної допомоги в Україні лежить саме в площині міждисциплінарної інтеграції, де синергетика виступає не лише методологічним орієнтиром, а й інструментом практичної організації ефективної, адаптивної, гуманістичної психотерапевтичної практики. Надзвичайно важливо продовжувати розробку і впровадження комплексних програм, які поєднують терапевтичні, тренінгові та сімейно-системні елементи, забезпечуючи цілісний підхід до підтримки психічного здоров'я особистості в умовах соціальних трансформацій.

Література

1. Зливков В., Ліпінська С., Лукомська С. Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід : посібник. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2020. 208 с.
2. Августюк М., Демидюк, В. Основні психологічні характеристики емоційного вигорання військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів. Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія "Психологія". 2024. № 17. С. 14–20.
3. Іщенко А. Прийом міждисциплінарного підходу в науковій думці. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки. Методологія та історія педагогіки. 2023. № 3(114). С. 16–28.

4. Ключко А., Семенець-Орлова І. (2024). Бойовий стрес як детермінанта порушень ментального здоров'я в умовах війни. Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я. 2024. № 1(15). С. 91–95.

5. Карамушка Л. М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу) : Навч. посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 144 с.

6. Buch-Vicente B., J. María Acosta-Rodriguez, M.E. Sanchez-Sanchez, N. González-García, L. Lanira et all. (2022) Coping strategies used by health-care workers during the SARS-COV2 crisis. A real-world analysis, Psychiatry Research, Volume 317 <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114915>.

7. Meloian, A., Pohribna, A., Kiian, A., Sharypin, A., & Bulavina, O. (2022). Specialists' basic behavioural coping strategies when handling stressful situations. Amazonia Investiga11(60). 102-112. <https://doi.org/10.34069/AI/2022.60.12.10>

8. Vachet, J. (2022). Coping Strategies and Defence Mechanisms. Fantasy, Neoliberalism and Precariousness. Bingley: Emerald Publishing Limited, 67-91. doi.org/10.1108/978-1-80382-307-22022100.

References

1. Zlivkov V., Lipinska S., Lukomska S. (2020). Modern training technologies: an integrative approach. Kyiv-Nizhyn: Vydavets PP Lysenko M.M. [in Ukrainian].

2. Augustyuk, M., & Demydyuk, V. (2024). The main psychological characteristics of emotional burnout of military personnel in the conditions of long-term armed conflicts. Scientific notes of the National University "Ostroh Academy". Series "Psychology", 17, 14–20 [in Ukrainian].

3. Ishchenko A. (2023). Adopting an interdisciplinary approach in scientific thought. Bulletin of Zhytomyr Ivan Franko State University. Pedagogical sciences. Methodology and history of pedagogy, 3(114), 16–28 [in Ukrainian].

4. Klocho, A., & Semenets-Orlova, I. (2024). Combat stress as a determinant of mental health disorders in war conditions. Modern Medicine, Pharmacy and Psychological Health, 1(15), 91–95 [in Ukrainian].

5. Karamushka L. M. (2022). Psychological trainings for preparing managers and staff of educational organizations (implementation of a technological approach). Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuks NAPN Ukrainy [in Ukrainian].

6. Dafermos, M. (2022) Discussing the Concept of Crisis in Cultural-historical Activity Research: a Dialectical Perspective. Hu Arenas . <https://doi.org/10.1007/s42087-022-00289-4> [in English].

7. Meloian, A., Pohribna, A., Kiian, A., Sharypin, A., & Bulavina, O. (2022). Specialists' basic behavioural coping strategies when handling stressful situations. Amazonia Investiga, 11(60), 102-112. <https://doi.org/10.34069/AI/2022.60.12.10> [in English].

8. Vachet, J. (2022). Coping Strategies and Defence Mechanisms. 10.1108/978-1-80382-307-220221003. [in English].