

УДК 159.964.2:316.6

Марина ЧОРНЕЙ

кандидат психологічних наук, доцент,
ЗВО «Університет трансформації майбутнього»
<https://orcid.org/0000-0002-3364-3489>
tdetsiuk@gmail.com

Катерина ГАЛКІНА

старший викладач
ЗВО «Університет трансформації майбутнього»
<https://orcid.org/0009-0001-7457-5718>
katynaumova7@gmail.com

Олександр ТРИКОЗ

здобувач третього освітнього рівня
ЗВО «Університет сучасних знань»
<https://orcid.org/0009-0002-0048-3607>
trikoza888@gmail.com

ІНТЕГРОВАНІ МЕТОДИ КРИЗОВОГО ВТРУЧАННЯ ТА СОЦІАЛЬНОГО ВПЛИВУ В СУЧАСНІЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІЙ І КОНСУЛЬТАТИВНІЙ ПРАКТИЦІ

У статті здійснено комплексний теоретико-методологічний аналіз інтегрованих методів кризового втручання та соціального впливу в контексті сучасної психотерапевтичної і консультативної практики. Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості кризових станів, пов'язаних із впливом хронічного стресу, травматичних подій, соціальної нестабільності та психоемоційної дезадаптації, що потребують багатовимірних і міждисциплінарних підходів до надання психологічної допомоги. У роботі розглянуто кризове втручання як короткострокове, цілеспрямовану форму психотерапевтичної підтримки, спрямовану на стабілізацію емоційного стану особистості, відновлення її адаптаційного потенціалу та зниження ризику розвитку тривалих психічних порушень. Особливу увагу приділено ролі соціального впливу як важливого чинника ефективності психотерапевтичного процесу, що реалізується через міжособистісну взаємодію, соціальну підтримку, комунікативні стратегії та формування терапевтичного альянсу. Обґрунтовано доцільність інтеграції індивідуально орієнтованих психотерапевтичних методів із соціально-психологічними механізмами впливу, що дозволяє враховувати не лише внутрішні психологічні ресурси клієнта, але й контекст його соціального функціонування. У статті проаналізовано значення копінг-стратегій, захисних механізмів та психологічних ресурсів особистості у подоланні кризових ситуацій, а також розкрито потенціал позитивної психотерапії й інтегративних підходів у формуванні стресостійкості та сприянні посттравматичному зростанню. Показано, що застосування інтегрованих моделей кризового втручання є особливо ефективним у роботі з особами, які зазнають інтенсивного або пролонгованого стресу, зокрема представниками допомагаючих професій. Зроблено висновок, що інтеграція методів кризового втручання та соціального впливу створює цілісну модель психологічної допомоги, яка підвищує ефективність психотерапевтичної та консультативної практики, сприяє відновленню психоемоційної рівноваги, покращенню соціально-психологічної адаптації та розвитку особистісного потенціалу в умовах кризових і посткризових станів. Отримані теоретичні узагальнення можуть бути використані у практичній діяльності психологів, психотерапевтів і консультантів, а також у подальших наукових дослідженнях проблем кризової психології.

Ключові слова: кризове втручання, соціальний вплив, психотерапія, психологічне консультування, копінг-стратегії, психоемоційна адаптація.

Maryna CHORNEY, Kateryna GALKINA, Oleksandr TRIKOZ
Higher Educational Institution "University of Future Transformation"

INTEGRATED METHODS OF CRISIS INTERVENTION AND SOCIAL INFLUENCE IN MODERN PSYCHOTHERAPEUTIC AND CONSULTING PRACTICE

The article provides a comprehensive theoretical and methodological analysis of integrated methods of crisis intervention and social influence in the context of modern psychotherapeutic and consulting practice. The relevance of the study is due to the increase in the number of crisis states associated with the impact of chronic stress, traumatic events, social instability and psychoemotional maladjustment, which require multidimensional and interdisciplinary approaches to the provision of psychological assistance. The paper considers crisis intervention as a short-term, targeted form of psychotherapeutic support aimed at stabilizing the emotional state of the individual, restoring his adaptive potential and reducing the risk of developing long-term mental disorders. Particular attention is paid to the role of social influence as an important factor in the effectiveness of the psychotherapeutic process, which is implemented through interpersonal interaction, social support, communicative strategies and the formation of a therapeutic alliance. The feasibility of integrating individually oriented psychotherapeutic methods with socio-psychological mechanisms of influence is substantiated, which allows taking into account not only the client's internal psychological resources, but also the context of his social functioning. The article analyzes the importance of coping strategies, protective mechanisms and psychological resources of the individual in overcoming crisis situations, and also reveals the potential of positive psychotherapy and integrative approaches in forming stress resistance and promoting post-traumatic growth. It is shown that the use of integrated models of crisis intervention is especially effective in working with individuals experiencing intense or prolonged stress, in particular representatives of helping professions. It is concluded that the integration of crisis intervention methods and social influence creates a holistic model of psychological assistance, which increases the effectiveness of psychotherapeutic and consultative practice, contributes to the restoration of psycho-emotional balance, improvement of socio-psychological adaptation and development of personal potential in conditions of crisis and post-crisis states. The obtained theoretical generalizations can be used in the practical activities of psychologists, psychotherapists and consultants, as well as in further scientific research into the problems of crisis psychology.

Keywords: crisis intervention, social influence, psychotherapy, psychological counseling, coping strategies, psycho-emotional adaptation.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-1-3>

Стаття надійшла до редакції / Received 11.01.2026

Прийнята до друку / Accepted 14.02.2026

Опубліковано / Published 26.03.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Чорней Марина, Галкіна Катерина, Трикоз Олександр

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

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується зростанням кількості кризових явищ різної природи – соціальних, економічних, гуманітарних та особистісних, що суттєво впливають на психічне здоров'я людини, рівень її соціальної адаптації та здатність до ефективного функціонування. Травматичні події, хронічний стрес, невизначеність майбутнього, порушення звичних соціальних зв'язків і ролей зумовлюють зростання кількості кризових станів, які супроводжуються емоційною дезорганізацією, зниженням саморегуляції, формуванням дезадаптивних моделей поведінки та ризиком розвитку стійких психічних порушень. У цих умовах традиційні, вузькоспеціалізовані підходи до психотерапевтичної допомоги нерідко виявляються недостатніми для повноцінного подолання наслідків кризових переживань. Актуальною науковою і практичною проблемою стає пошук таких моделей психологічного втручання, які поєднували б індивідуально-орієнтовані психотерапевтичні методи з урахуванням соціального контексту життєдіяльності особистості. Кризові стани не обмежуються внутрішніми психологічними переживаннями, а тісно пов'язані з міжособистісною взаємодією, соціальними впливами, професійним середовищем і культурними чинниками, що зумовлює необхідність інтеграції методів кризового втручання та соціально-психологічного впливу. Відсутність цілісного бачення цієї проблеми призводить до фрагментарності психологічної допомоги, зниження її ефективності та ускладнення процесів відновлення психоемоційної рівноваги. Зв'язок означеної проблеми з важливими науковими завданнями полягає в необхідності теоретичного осмислення механізмів кризових станів, адаптації та дезадаптації особистості, а також у розробленні інтегративних концепцій психотерапевтичного впливу, які б поєднували різні підходи сучасної психології. З практичного погляду проблема безпосередньо пов'язана з удосконаленням системи психологічної допомоги, підвищенням професійної готовності психологів і психотерапевтів до роботи в кризових умовах, розробленням ефективних програм консультування та психотерапії для різних категорій клієнтів. Таким чином, дослідження інтегрованих методів кризового втручання та соціального впливу відповідає актуальним потребам сучасної науки і практики, сприяє підвищенню якості психологічних послуг та формуванню стійких адаптаційних ресурсів особистості в умовах кризових і посткризових трансформацій.

Аналіз досліджень та публікацій

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчує стале зростання наукового інтересу до проблеми кризових станів, механізмів психологічної адаптації та підбору ефективних методів психотерапевтичної і консультативної допомоги, зокрема в умовах інтенсивного стресу та травматичного досвіду. У фокусі сучасних наукових робіт перебуває ресурсний підхід, який розглядає кризу не лише як чинник дезорганізації психіки, а й як ситуацію потенційної мобілізації внутрішніх можливостей особистості. Так, Казібекова В. Ф. акцентує увагу на психологічних ресурсах особистості в кризових ситуаціях, підкреслюючи значення особистісної стійкості, смислотворення, здатності до відновлення та підтримки адаптивних форм реагування [2]. Цей підхід методологічно важливий для сучасної кризової психології, оскільки дозволяє переходити від суто симптом-орієнтованого реагування до розвитку конструктивних стратегій подолання. Водночас дослідники все частіше звертаються до аналізу копінг-захисних механізмів як ключового чинника психоемоційної стабілізації та підтримання професійної ефективності у стресових умовах. Зокрема, Степаненко Л. у порівняльному аналізі копінг-захисних механізмів психологів демонструє, що специфіка професійного досвіду та характер стресової ситуації впливають на вибір стратегій подолання, а також визначають ризики формування неадаптивних моделей реагування [3]. Концептуально близькою є позиція Vachet J., який розглядає копінг-стратегії та психологічні захисні механізми як взаємопов'язані регулятивні системи, що можуть як підтримувати психологічну рівновагу, так і закріплювати уникнення проблеми, ускладнюючи довготривале відновлення [7]. У цьому контексті інтегрований підхід у кризовому втручанні передбачає не лише стабілізацію стану, а й діагностику домінантних копінг-патернів і корекцію дезадаптивних захистів.

Проблематика соціально-психологічної адаптації в умовах кризових ситуацій системно розкривається у праці Ткачишиної О. Р., яка підкреслює, що ефективність відновлення зумовлюється не лише індивідуальними рисами та ресурсами, але й соціальними чинниками – підтримкою, якістю міжособистісних зв'язків, рівнем включеності в соціальні групи та здатністю до конструктивної взаємодії [4]. Подібну логіку розвитку теми демонструє Буковська О. О., яка, аналізуючи поняття «кризова життєва ситуація» у реабілітаційній діяльності психолога, наголошує на необхідності комплексних програм допомоги, де поєднуються кризове консультування, відновлення адаптаційних функцій та підтримка реінтеграції особистості у соціальне середовище

[8]. Таким чином, у сучасній літературі все виразніше простежується тенденція до розуміння кризового стану як явища, що формується на перетині внутрішньопсихічних процесів і соціального контексту, а отже вимагає поєднання психотерапевтичних і соціально-психологічних інструментів.

Окрему групу становлять дослідження, присвячені професійним контингентам, які переживають кризові навантаження у межах своєї діяльності, зокрема медичним працівникам та іншим фахівцям допомагаючих професій. Так, Buch-Vicente B., Acosta-Rodríguez J. M., Sanchez-Sanchez M. E., González-García N., Lanira L. та ін. на матеріалі реальних умов пандемічної кризи проаналізували копінг-стратегії медичних працівників, показавши, що інтенсивність стресорів та організаційні умови праці пов'язані з вибором стратегій подолання й ризиком виснаження, а також потребують системної підтримки через інтервенції на рівні особистості та соціального середовища [5]. У цьому ж напрямі Meloian A., Pohribna A., Kіian A., Sharypin A. та Bulavina O. описали базові поведінкові копінг-стратегії фахівців під час роботи зі стресовими ситуаціями, наголошуючи на важливості розвитку навичок саморегуляції та підтримання психологічної стійкості як умов професійної ефективності [6]. Узагальнення таких даних посилює аргументацію на користь інтегрованих моделей допомоги, у яких кризове втручання доповнюється психоедукацією, тренуванням навичок стрес-менеджменту та посиленням соціальної підтримки.

Важливе місце у сучасних публікаціях посідають підходи, орієнтовані на позитивний потенціал подолання травматичного досвіду. Так, Vadecka P. аналізує можливості транскультуральної позитивної психотерапії як ресурсу підтримки посттравматичного зростання (PTG), підкреслюючи значення смислових реконструкцій, ціннісної переорієнтації та опори на культурні ресурси клієнта у відновленні після травми [1]. Розвиток даних ідей простежується і в роботі Гордієнко-Митрофанової І. та Гоголя Д., де позитивна психотерапія розглядається як практичний інструментарій розвитку усвідомленої стресостійкості та підтримки адаптивної саморегуляції, що є критично важливим для кризового консультування й психотерапевтичної практики [9]. У сукупності ці праці підтверджують, що сучасні тенденції у кризовій допомозі все частіше ґрунтуються на інтеграції: поєднанні стабілізаційних технік кризового втручання, діагностики копінг-поведінки, психотерапевтичних інтервенцій та використанні соціально-психологічних ресурсів впливу.

Отже, аналіз останніх досліджень дозволяє зробити висновок,

що науковий дискурс дедалі більше зміщується від одновимірного розуміння кризових станів до комплексних моделей, які враховують взаємодію індивідуальних ресурсів, копінг-захисних механізмів, соціального контексту та психотерапевтичних стратегій [2; 4; 7]. Разом із тим зберігається потреба у подальшому теоретичному узгодженні та практичному обґрунтуванні інтегрованих методів кризового втручання і соціального впливу як цілісної технології психологічної допомоги, придатної для застосування в сучасній психотерапевтичній і консультативній практиці [1; 5; 9].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми

Попри значну кількість наукових досліджень, присвячених кризовим станам, копінг-стратегіям та окремим психотерапевтичним подходам, у сучасній науковій літературі залишається недостатньо опрацьованим питання цілісної інтеграції методів кризового втручання та соціального впливу в межах єдиної психотерапевтичної моделі. Більшість робіт зосереджується або на внутрішньопсихічних механізмах подолання кризи, або на соціально-психологічних чинниках адаптації, не розкриваючи їх системної взаємодії. Недостатньо висвітленими залишаються механізми узгодження кризових інтервенцій із довготривалими психотерапевтичними стратегіями, а також критерії ефективності інтегрованих підходів у консультативній практиці. Це зумовлює потребу подальшого теоретичного осмислення й методичного обґрунтування комплексних моделей психологічної допомоги, спрямованих на подолання кризових і посткризових станів особистості.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні доцільності та ефективності інтегрованих методів кризового втручання і соціального впливу в сучасній психотерапевтичній та консультативній практиці, а також у визначенні їх ролі в подоланні кризових станів, відновленні психоемоційної рівноваги та підвищенні адаптаційного потенціалу особистості.

Виклад основного матеріалу

Кризове втручання у сучасній психотерапевтичній та консультативній практиці розглядається як цілеспрямована, короткострокова стратегія психологічної допомоги, спрямована на стабілізацію психоемоційного стану особистості в умовах гострої або пролонгованої кризової ситуації. Його ключовою метою є зниження

інтенсивності дезорганізуючих емоційних переживань, відновлення базових механізмів саморегуляції та запобігання переходу кризового стану у хронічні психічні розлади або стійку дезадаптацію. На відміну від довготривалої психотерапії, кризове втручання фокусується на актуальному стані клієнта, його безпосередніх переживаннях і здатності функціонувати «тут і тепер», що робить його особливо актуальним у ситуаціях травматичних подій, втрат, різких життєвих змін або соціальної нестабільності [8].

У наукових дослідженнях підкреслюється, що ефективність кризового втручання значною мірою залежить від своєчасної активізації психологічних ресурсів особистості та підтримки адаптивних форм реагування. Так, В. Ф. Казібекова наголошує на ролі внутрішніх ресурсів – смислових орієнтацій, віри у власні можливості, попереднього досвіду подолання труднощів – як чинників, що знижують руйнівний вплив кризових подій і сприяють психоемоційному відновленню [2]. У цьому контексті кризове втручання виконує не лише стабілізуючу, а й мобілізаційну функцію, допомагаючи клієнту усвідомити наявні ресурси та відновити відчуття контролю над ситуацією.

Важливим компонентом кризового втручання є робота з копінг-стратегіями та захисними механізмами, які актуалізуються в умовах стресу. Дослідження Л. Степаненко показують, що у кризових ситуаціях психологи та інші фахівці допомагаючих професій часто використовують як адаптивні, так і неадаптивні копінг-захисні механізми, що може впливати на ефективність подолання стресу та ризик професійного виснаження [3]. У межах кризового втручання психотерапевт не лише підтримує клієнта, а й допомагає усвідомити неефективні патерни реагування та поступово замінювати їх більш конструктивними формами поведінки. Подібний підхід узгоджується з позицією J. Vachet, який розглядає копінг-стратегії і психологічні захисти як динамічну систему регуляції, що потребує корекції залежно від контексту кризової ситуації [7].

Кризове втручання також тісно пов'язане з процесами соціально-психологічної адаптації, оскільки переживання кризи майже завжди супроводжується порушенням міжособистісних зв'язків і соціальних ролей. О. Р. Ткачишина підкреслює, що відновлення адаптивного функціонування неможливе без урахування соціального контексту, у якому перебуває особистість, та без залучення ресурсів соціальної підтримки [4]. З огляду на це кризове втручання в сучасній психотерапевтичній практиці дедалі частіше реалізується як інтегрований процес, що поєднує індивідуальну роботу з клієнтом та

елементи соціального впливу, зокрема психоедукацію, роботу з близьким оточенням і формування підтримувального середовища.

Окрему увагу в дослідженнях приділено застосуванню кризового втручання у професійних групах з підвищеним рівнем стресу. Так, В. Buch-Vicente, J. M. Acosta-Rodriguez, M. E. Sanchez-Sanchez, N. González-García та ін. на прикладі медичних працівників у період пандемії показали, що своєчасні кризові інтервенції, поєднані з підтримкою на рівні організації та команди, знижують рівень емоційного виснаження і сприяють збереженню професійної ефективності [5]. Подібні результати отримані й у дослідженнях А. Meloian, А. Pohribna, А. Kiian, А. Sharypin та О. Bulavina, які доводять, що розвиток навичок саморегуляції та адаптивних копінг-стратегій є ключовим завданням кризового втручання для фахівців, що працюють у стресових умовах [6].

Сучасні психотерапевтичні підходи розширюють межі кризового втручання, включаючи в нього елементи позитивної психотерапії та орієнтацію на потенціал посттравматичного зростання. Р. Badecka розглядає кризове переживання як можливість для особистісної трансформації за умови належної психотерапевтичної підтримки, яка допомагає клієнту переосмислити травматичний досвід і інтегрувати його у власну життєву історію [1]. Подібні ідеї розвиваються у працях І. Гордієнко-Митрофанової та Д. Гоголя, де кризове втручання розглядається як складова позитивної психотерапії, спрямованої на формування усвідомленої стресостійкості та довготривалої психоемоційної рівноваги [9].

Отже, кризове втручання як психотерапевтична стратегія постає не лише як інструмент екстреної допомоги, а як багатовимірний процес, що поєднує стабілізацію, мобілізацію ресурсів, корекцію копінг-поведінки та інтеграцію соціального впливу. Такий підхід створює підґрунтя для ефективної психологічної допомоги в умовах кризових і посткризових станів та визначає перспективи подальшого розвитку інтегрованих моделей психотерапевтичної і консультативної практики.

Соціальний вплив у сучасній психологічній допомозі розглядається як сукупність міжособистісних, групових і соціокультурних чинників, що суттєво визначають перебіг кризових станів, ефективність психотерапевтичного процесу та результати психологічного консультування. Кризові переживання особистості рідко виникають у соціальному вакуумі, оскільки вони зумовлені порушенням усталених соціальних ролей, дестабілізацією міжособистісних стосунків і зниженням рівня соціальної підтримки. У

цьому зв'язку соціальний вплив набуває особливого значення як ресурс відновлення психоемоційної рівноваги, формування відчуття безпеки та повернення суб'єктивного контролю над життєвою ситуацією.

У наукових дослідженнях підкреслюється, що соціальне середовище може виступати як чинником поглиблення кризового стану, так і потужним ресурсом його подолання. О. Р. Ткачишина зазначає, що рівень соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризи безпосередньо залежить від якості міжособистісної взаємодії, наявності підтримувальних зв'язків і здатності особистості ефективно комунікувати з оточенням [4]. З огляду на це психологічна допомога, яка ігнорує соціальний контекст життя клієнта, значною мірою втрачає свою результативність і обмежується лише тимчасовою стабілізацією стану.

Соціальний вплив у межах психотерапевтичної та консультативної практики реалізується через низку механізмів, серед яких провідне місце посідають соціальна підтримка, комунікативні стратегії, психоедукація та формування терапевтичного альянсу. Психоедукаційний компонент сприяє зниженню тривоги, нормалізації кризових переживань і формуванню реалістичних очікувань щодо процесу відновлення. Водночас якісний терапевтичний альянс виступає специфічною формою соціального впливу, що ґрунтується на довірі, емпатії та співпраці, створюючи для клієнта безпечний простір для опрацювання травматичного досвіду [8].

Важливим аспектом соціального впливу є його інтеграція з індивідуально орієнтованими психотерапевтичними методами. Дослідження В. Ф. Казібекової показують, що активізація внутрішніх психологічних ресурсів особистості є значно ефективнішою за умов підтримувального соціального середовища, яке підсилює мотивацію до подолання труднощів і сприяє збереженню психологічної стійкості [2]. Таким чином, соціальний вплив не протиставляється психотерапії, а виступає її важливою складовою, що розширює можливості кризового втручання.

Окрему увагу в сучасних дослідженнях приділено ролі соціального впливу у роботі з професійними групами, які зазнають високого рівня стресу. Так, В. Buch-Vicente, J. M. Acosta-Rodriguez, M. E. Sanchez-Sanchez, N. González-García та ін. доводять, що соціальна підтримка в колективі, ефективна комунікація та організаційні інтервенції значно знижують рівень емоційного виснаження і тривожності у медичних працівників в умовах кризових навантажень [5]. Подібні висновки отримані й у дослідженнях А. Meloian, А. Pohribna, А. Kiian, А. Sharypin та О. Bulavina, де наголошується на

важливості командної взаємодії та групових форм психологічної допомоги як чинників підвищення адаптивності фахівців у стресових ситуаціях [6].

Соціальний вплив також тісно пов'язаний із можливістю трансформації кризового досвіду в ресурс особистісного зростання. Р. Вадецька підкреслює, що підтримка значущого соціального оточення та врахування культурних і соціальних контекстів клієнта створюють умови для розвитку посттравматичного зростання і глибшого усвідомлення власних життєвих цінностей [1]. Аналогічну позицію поділяють І. Гордієнко-Митрофанова та Д. Гоголь, які розглядають соціальну взаємодію як важливий чинник формування усвідомленої стресостійкості та довготривалої психоемоційної стабільності у межах позитивної психотерапії [9].

Таким чином, соціальний вплив у контексті психологічної допомоги постає як багатовимірний ресурс, що охоплює міжособистісну підтримку, групову динаміку та соціокультурні чинники. Його інтеграція з методами кризового втручання і психотерапії дозволяє підвищити ефективність психологічної допомоги, сприяє відновленню соціального функціонування особистості та створює передумови для стійкої адаптації й особистісного зростання в умовах кризових і посткризових ситуацій.

Інтеграція психотерапевтичних підходів у сучасній психологічній допомозі зумовлена складністю та багатовимірністю кризових станів, які не можуть бути ефективно опрацьовані в межах одного теоретичного напрямку або методологічної парадигми. Кризові переживання поєднують емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні компоненти, що потребує комплексного впливу, орієнтованого як на стабілізацію актуального психоемоційного стану, так і на глибинне опрацювання наслідків травматичного досвіду. У цьому контексті інтеграція психотерапевтичних підходів розглядається як стратегія поєднання різних методів і технік, спрямованих на підвищення ефективності кризового втручання та консультативної практики.

У наукових дослідженнях наголошується, що інтегративний підхід дозволяє гнучко адаптувати психотерапевтичний процес до індивідуальних потреб клієнта, рівня його психоемоційної дезадаптації та особливостей соціального контексту. Так, В. Ф. Казібекова підкреслює, що поєднання різних психотерапевтичних стратегій сприяє більш повному залученню психологічних ресурсів особистості, що є критично важливим у кризових ситуаціях [2]. Застосування інтегративних моделей дозволяє одночасно працювати з

симптоматикою, особистісними установками та ресурсами адаптації, що знижує ризик фрагментарності психологічної допомоги.

Важливим елементом інтеграції є поєднання кризового втручання з довготривалими психотерапевтичними підходами. Кризове втручання забезпечує первинну стабілізацію та зниження інтенсивності емоційного напруження, тоді як подальша психотерапевтична робота спрямована на опрацювання глибинних причин кризи, трансформацію дезадаптивних копінг-стратегій і формування стійких механізмів саморегуляції. Л. Степаненко у своїх дослідженнях зазначає, що відсутність наступності між екстремними кризовими інтервенціями та подальшою психотерапією може призводити до повторних криз і професійного виснаження, особливо у фахівців допомагаючих професій [3]. Отже, інтеграція підходів дозволяє вибудувати безперервний процес психологічної підтримки.

Суттєву роль в інтегративних моделях відіграє поєднання когнітивно-поведінкових, ресурсно-орієнтованих і гуманістичних елементів психотерапії. Робота з когнітивними спотвореннями та поведінковими реакціями доповнюється розвитком усвідомленості, смислотворення та позитивної переоцінки кризового досвіду. J. Vachet наголошує, що така інтеграція дозволяє не лише зменшити прояви стресу, а й запобігти закріпленню неадаптивних захисних механізмів, які ускладнюють довготривале відновлення [7]. У цьому сенсі інтегрований підхід виступає інструментом гнучкого поєднання різних рівнів психологічного впливу.

Особливого значення набуває інтеграція позитивної психотерапії у структуру кризового втручання та консультативної роботи. P. Vadesca розглядає позитивну психотерапію як ефективний ресурс підтримки посттравматичного зростання, що дозволяє трансформувати кризовий досвід у джерело особистісного розвитку за умови відповідного психотерапевтичного супроводу [1]. Подібну позицію поділяють І. Гордієнко-Митрофанова та Д. Гоголь, які наголошують на доцільності поєднання стабілізаційних технік із розвитком усвідомленої стресостійкості та позитивних життєвих стратегій [9]. Така інтеграція розширює межі традиційного кризового втручання, зміщуючи акцент з подолання симптомів на формування довготривалих адаптивних ресурсів.

Інтегративний характер психотерапевтичних підходів особливо актуальний у роботі з клієнтами, які перебувають у складних соціальних умовах або професійних кризах. Дослідження В. Buch-Vicente, J. M. Acosta-Rodriguez, M. E. Sanchez-Sanchez, N. González-García та ін. демонструють, що поєднання індивідуальної психотерапії з груповими

формами підтримки та організаційними інтервенціями підвищує ефективність подолання стресу і знижує рівень психоемоційного виснаження [5]. Аналогічні висновки зроблено у працях А. Meloian, А. Pohribna, А. Kiian, А. Sharyrin та О. Bulavina, які підкреслюють значення інтеграції тренінгових, консультативних і психотерапевтичних методів у формуванні стійких копінг-стратегій [6].

Таким чином, інтеграція психотерапевтичних підходів постає як ключовий принцип сучасної психотерапевтичної та консультативної практики в умовах кризових і посткризових станів. Вона забезпечує цілісність психологічної допомоги, узгодженість різних рівнів втручання та підвищує ефективність відновлення психоемоційної рівноваги, соціальної адаптації й особистісного розвитку. Інтегративні моделі створюють методологічне підґрунтя для подальшого розвитку кризової психології та впровадження інноваційних підходів у практику психологічної допомоги.

На основі проведеного теоретичного аналізу сучасних досліджень і узагальнення практичного досвіду психотерапевтичної та консультативної роботи доцільно сформулювати низку наукових пропозицій, спрямованих на подальший розвиток теорії та практики кризової психології. Передусім обґрунтованою є необхідність розроблення цілісної інтегративної моделі кризового втручання, у межах якої психотерапевтичні методи поєднуються із соціально-психологічними механізмами впливу, що дозволяє враховувати як внутрішньоособистісні, так і соціальні чинники переживання кризи. Така модель має передбачати поетапність психологічної допомоги – від первинної стабілізації психоемоційного стану до глибинного опрацювання кризового досвіду та формування довготривалих адаптивних ресурсів.

Важливою науковою пропозицією є систематизація та емпірична перевірка ефективності інтегрованих психотерапевтичних підходів у роботі з різними типами кризових станів, зокрема гострими стресовими реакціями, пролонгованими кризами та посттравматичними переживаннями. Це передбачає розроблення чітких критеріїв оцінювання результативності кризового втручання, які б охоплювали не лише зменшення симптоматики, але й показники соціально-психологічної адаптації, рівень саморегуляції, стресостійкості та якості міжособистісної взаємодії. Доцільним є також розширення діагностичного інструментарію для виявлення домінантних копінг-стратегій і захисних механізмів, що дозволить індивідуалізувати психотерапевтичний вплив.

Окрему увагу варто приділити інтеграції соціального впливу у структуру психотерапевтичної допомоги шляхом активного використання психоедукації, групових форм роботи, сімейного та організаційного консультування. Науково перспективним є дослідження ролі соціальної підтримки, групової динаміки та терапевтичного середовища як чинників, що підсилюють ефективність кризового втручання і сприяють стійкому психоемоційному відновленню. У цьому контексті доцільно розглядати психологічну допомогу не лише як індивідуальний процес, а як комплексну систему взаємодії клієнта з його соціальним оточенням.

Важливою пропозицією є також удосконалення професійної підготовки психологів і психотерапевтів до роботи в кризових умовах. Це передбачає включення до освітніх програм інтегративних курсів з кризового консультування, розвитку навичок саморегуляції, роботи з професійним вигоранням і використання соціально-психологічних ресурсів у терапевтичному процесі. Науково доцільним є вивчення впливу особистісних характеристик фахівця та рівня його психоемоційної стійкості на ефективність кризового втручання.

Таким чином, запропоновані наукові напрями створюють підґрунтя для подальших теоретичних і прикладних досліджень, спрямованих на розбудову інтегрованих моделей психологічної допомоги. Їх реалізація сприятиме підвищенню якості психотерапевтичної та консультативної практики, розширенню можливостей кризового втручання та формуванню стійких механізмів психоемоційної адаптації особистості в умовах сучасних соціальних викликів.

Висновки з даного дослідження

і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Узагальнення результатів теоретичного аналізу дозволяє зробити висновок, що інтегровані методи кризового втручання та соціального впливу є одним із ключових напрямів розвитку сучасної психотерапевтичної і консультативної практики в умовах зростання кількості кризових і посткризових станів. Кризове втручання постає як ефективна психотерапевтична стратегія, спрямована на оперативну стабілізацію психоемоційного стану особистості, мобілізацію внутрішніх психологічних ресурсів і запобігання формуванню стійкої дезадаптації. Водночас результати аналізу підтверджують, що ізольоване застосування кризових інтервенцій без урахування соціального контексту життєдіяльності клієнта істотно обмежує їхню довготривалу ефективність.

Соціальний вплив у структурі психологічної допомоги розглядається як важливий чинник відновлення адаптивного функціонування особистості, оскільки він забезпечує підтримку міжособистісних зв'язків, сприяє формуванню відчуття безпеки та підсилює результати психотерапевтичної роботи. Інтеграція соціально-психологічних механізмів із індивідуально орієнтованими психотерапевтичними підходами дозволяє створити цілісну модель допомоги, яка враховує як внутрішньоособистісні, так і соціальні детермінанти кризових переживань. Аналіз сучасних наукових джерел засвідчує, що інтеграція різних психотерапевтичних підходів – кризового втручання, когнітивно-поведінкових, ресурсно-орієнтованих і позитивних методів – сприяє не лише зменшенню симптомів стресу, тривоги та емоційного виснаження, а й формуванню стійких механізмів саморегуляції, стресостійкості та посттравматичного зростання. Такий підхід є особливо значущим у роботі з особами, які перебувають у ситуаціях пролонгованого стресу або професійних криз.

Отже, інтегровані методи кризового втручання та соціального впливу забезпечують підвищення ефективності психотерапевтичної та консультативної практики, сприяють відновленню психоемоційної рівноваги, покращенню соціально-психологічної адаптації та розвитку особистісного потенціалу. Перспективи подальших досліджень вбачаються у поглибленні емпіричного вивчення інтегративних моделей психологічної допомоги та їх адаптації до потреб різних соціальних і професійних груп, що відповідатиме сучасним викликам розвитку психологічної науки і практики.

Література

1. Badecka P. The Possibilities of Transcultural Positive Psychotherapy in Supporting the Development of Post-Traumatic Growth (PTG). *The Global Psychotherapist*. 2023. Vol. 3, № 1. P. 98–103.
2. Казібекова В.Ф. Психологічні ресурси особистості в кризових ситуаціях. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. 428 с.
3. Степаненко, Л. Порівняльний аналіз копінг-захисних механізмів психологів у різних стресових ситуаціях. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. No17-21. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.3>
4. Ткачишина О.Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*.

Серія: Психологія. Видавничий дім «Гельветика», 2021. Т. 32(71). №3. С. 93–98.

5. 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>

6. 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>

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

8. Буковська О.О. «Кризова життєва ситуація» в реабілітаційній діяльності психолога. Актуальні проблеми психології. 2017. Т.7, вип.44 С.21-30

9. Гордієнко-Митрофанова І., Гоголь Д. Позитивна психотерапія: навч. посіб. з психотерапевт. практик розвитку усвідомленої стресостійкості. Київ : ГО «МНГ», 2022.

References

1. Badecka, P. (2023). The possibilities of transcultural positive psychotherapy in supporting the development of post-traumatic growth (PTG). *The Global Psychotherapist*, 3(1), 98–103.

2. Kazibekova, V. F. (2018). Psykholohichni resursy osobystosti v kryzovykh sytuatsiiakh [Psychological resources of personality in crisis situations]. In *Osobystist u kryzovykh umovakh ta krytychnykh sytuatsiiakh zhyttia: materialy IV Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii*. Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka. [in Ukrainian].

3. Stepanenko, L. (2022). Porivnialnyi analiz kopynh-zakhysnykh mekhanizmv psykholohiv u riznykh stresovykh sytuatsiiakh [Comparative analysis of coping-defense mechanisms of psychologists in different stressful situations]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu*. Serii: Psykholohiia, (17–21). <https://doi.org/10.32782/psyvisnyk/2021.4.3> [in Ukrainian].

4. Tkachyshyna, O. R. (2021). Osoblyvosti sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii osobystosti v umovakh kryzovykh sytuatsii [Features of socio-psychological adaptation of personality in crisis situations]. *Veheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V. I. Vernadskoho*. Serii: Psykholohiia, 32(71), 3, 93–98. [in Ukrainian].

5. Buch-Vicente, B., Acosta-Rodriguez, J. M., Sanchez-Sanchez, M. E., González-García, N., & Lanira, L. et al. (2022). Coping strategies used by health-care workers during the SARS-CoV-2 crisis: A real-world analysis. *Psychiatry Research*, 317, 114915. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114915>

6. 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>

7. Vachet, J. (2022). Coping strategies and defence mechanisms. In Fantasy, Neoliberalism and Precariousness (pp. 67–91). Bingley: Emerald Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/978-1-80382-307-22022100>
8. Bukovska, O. O. (2017). “Kryzova zhyttieva sytuatsiia” v reabilitatsiinii diialnosti psykhologa [“Crisis life situation” in rehabilitation activity of a psychologist]. *Aktualni problemy psykhologii*, 7(44), 21–30. [in Ukrainian].
9. Hordiienko-Mytrofanova, I., & Hohol, D. (2022). *Pozytyvna psykhoterapiia: navchalnyi posibnyk z psykhoterapevtychnykh praktyk rozvytku usvidomlenoi stresostiikosti* [Positive psychotherapy: A textbook on psychotherapeutic practices for the development of conscious stress resistance]. Kyiv: HO “MNH”. [in Ukrainian].