

УДК 159.9

Вишньовський В.; Вишньовський В., канд. психол. наук, доц.

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

КОРОТКОСТРОКОВІ ПСИХОЛОГІЧНІ ІНТЕРВЕНЦІЇ ЯК ІНСТРУМЕНТ СТАБІЛІЗАЦІЇ СТАНУ КЛІЄНТА В УМОВАХ ОБМЕЖЕНИХ РЕСУРСІВ

***Анотація.** У тезах розглядаються короткострокові психологічні інтервенції як засіб стабілізації психоемоційного стану в умовах криз і обмежених ресурсів. Узагальнено основні підходи та доведено їх ефективність у зниженні дистресу й травматичних симптомів. Обґрунтовано доцільність застосування для швидкої стабілізації клієнта та підтримки резильєнтності.*

***Ключові слова.** короткострокові інтервенції, стабілізація стану, ПТСР, кризова психологія, резильєнтність, EMDR, когнітивно-поведінкова терапія.*

Vyshnovskiy V.; Vyshnovskiy V., Ph.D. (Psych.), Assoc. Prof.

Ternopil Ivan Puluj National Technical University, Ukraine

SHORT-TERM PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS AS A TOOL FOR STABILIZING THE CLIENT'S CONDITION IN A RESOURCE-LIMITED SETTING

***Abstract.** The theses consider short-term psychological interventions as a means of stabilizing the psycho-emotional state in conditions of crises and limited resources. The main approaches are summarized and their effectiveness in reducing distress and traumatic symptoms is proven. The feasibility of using them for rapid stabilization of the client and support of resilience is substantiated.*

***Keywords.** short-term interventions, stabilization, PTSD, crisis psychology, resilience, EMDR, cognitive behavioral therapy.*

Короткострокові психологічні інтервенції (КПІ) становлять окремий напрям сучасної кризової психології, який орієнтований на швидке відновлення психічної рівноваги, зниження рівня гострого стресу та попередження розвитку хронічних психічних розладів. Їх ключова особливість полягає у часовій обмеженості, структурованості та фокусі на найбільш актуальних симптомах дезадаптації, що виникають у відповідь на травматичні події. У ситуаціях воєнних конфліктів, техногенних катастроф або масового переміщення населення саме такі підходи стають базовим інструментом первинної психологічної допомоги, оскільки дозволяють охопити велику кількість постраждалих за мінімальних ресурсних витрат.

Теоретичним підґрунтям КПІ виступає насамперед когнітивно-поведінкова модель, розроблена А. Беком, яка пояснює емоційні та поведінкові реакції людини через систему автоматичних думок і глибинних переконань. У контексті кризових станів ця модель дозволяє швидко виявляти дезадаптивні когніції, що підтримують тривогу, страх або відчуття безпорадності, і замінювати їх більш реалістичними та адаптивними. Саме тому когнітивна реструктуризація є одним із центральних компонентів більшості короткострокових програм допомоги [1].

Важливе місце у теоретичному обґрунтуванні займає також нейропсихологічна концепція травми Б. ван дер Колка, який доводить, що травматичний досвід не лише «запам'ятовується» на когнітивному рівні, але й фіксується у тілесних та емоційних реакціях організму. Це означає, що робота з травмою потребує не лише раціонального опрацювання, але й залучення емоційної та сенсорної сфер. У цьому контексті короткострокові інтервенції спрямовані на відновлення базового відчуття безпеки та контрольованої взаємодії з травматичними спогадами [4]. Концепція психологічної резильєнтності, запропонована Е. Мастен, доповнює це розуміння, акцентуючи увагу на здатності особистості до відновлення після стресових подій. Резильєнтність у короткострокових інтервенціях розглядається не як стабільна риса, а як динамічний процес, який може бути активований через підтримку

соціальних зв'язків, розвиток навичок саморегуляції та підвищення відчуття контролю над ситуацією [3].

Серед практичних моделей КПП особливе місце займає травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія (TF-CBT), яка поєднує психоедукацію, поступову експозицію до травматичних спогадів, роботу з емоціями та когнітивну перебудову. Її ефективність підтверджена численними дослідженнями П. Куйперса та Дж. Біссона, які демонструють, що навіть скорочені протоколи КПТ здатні суттєво знижувати симптоматику ПТСР і депресивних станів [2].

Іншим широко застосовуваним підходом є EMDR-терапія (десенсибілізація та репроцесінг рухами очей), розроблена Ф. Шапіро. Її механізм базується на активації природних процесів переробки інформації у мозку через двобічну стимуляцію. Це дозволяє зменшувати емоційну інтенсивність травматичних спогадів без необхідності їх детального вербалізованого опрацювання, що особливо важливо для клієнтів із високим рівнем дистресу або обмеженими психологічними ресурсами [5].

Значну роль у сучасній практиці відіграють також експозиційні методи, зокрема письмова експозиційна терапія, запропонована Д. Слоаном і Б. Марксом. Вона передбачає структуроване письмове відтворення травматичного досвіду, що сприяє поступовій десенсибілізації та когнітивному переосмисленню події. Дослідження показують, що цей метод є ефективним навіть при обмеженій кількості сесій і може застосовуватися у форматі самопомогі під мінімальним супроводом спеціаліста. Окремий напрям становлять кризові інтервенції, які використовуються безпосередньо у гострий період після травматичної події. Їх основною метою є стабілізація емоційного стану, запобігання дезорганізації поведінки та формування базового відчуття безпеки. У цьому контексті важливими є техніки заземлення, дихальної регуляції, нормалізації реакцій на стрес та психоедукація, що пояснює природність пережитих симптомів [3].

Особливого значення набувають низькоінтенсивні інтервенції, розроблені Всесвітньою організацією охорони здоров'я, зокрема програми PM+ (Problem Management Plus) та SH+ (Self-Help Plus). Вони орієнтовані на роботу з широкими групами населення та можуть впроваджуватися навіть підготовленими парапрофесіоналами. Це робить їх надзвичайно ефективними в умовах дефіциту кваліфікованих психологів, характерного для кризових ситуацій. Дані програми поєднують елементи когнітивно-поведінкової терапії, тренінги вирішення проблем, розвиток навичок стрес-менеджменту та активізацію соціальної підтримки. Ефективність короткострокових інтервенцій пояснюється дією кількох взаємопов'язаних механізмів. Перш за все, це когнітивна реструктуризація, яка дозволяє змінити інтерпретацію травматичної події. По-друге, це експозиція, що сприяє поступовому зниженню емоційної реактивності на травматичні спогади. По-третє, це психоедукація, яка нормалізує переживання клієнта та знижує рівень вторинної тривоги. По-четверте, це формування навичок саморегуляції, які забезпечують довгострокову стійкість до стресу. Умови обмежених ресурсів визначають специфіку застосування таких інтервенцій. З одного боку, вони дозволяють значно розширити доступ до психологічної допомоги, зменшуючи навантаження на систему охорони психічного здоров'я. З іншого боку, вони вимагають чіткої стандартизації, високого рівня підготовки фахівців навіть у коротких форматах навчання та правильного відбору клієнтів, оскільки не всі клінічні випадки можуть бути ефективно опрацьовані у короткостроковій терапії [4].

Таким чином, КПП виступають не лише як тимчасова форма допомоги, а як стратегічно важливий компонент сучасної системи психічного здоров'я, що забезпечує швидку стабілізацію стану клієнта, профілактику ускладнень та підтримку психологічної адаптації в умовах кризових подій, обмежених ресурсів та забезпечують доступність психологічної допомоги широким групам населення.

Джерела та література

1. Beck A. T. Cognitive Therapy of Depression. New York: Guilford Press, 2021. 425 p.
2. Cuijpers P., Karyotaki E., Bisson J. I., et al. Psychological treatments of post-traumatic stress disorder: a systematic review and individual participant data meta-analysis // Psychological Medicine. 2024. Vol. 54(8). P. 1580–1588.
3. Masten A. S. Resilience in developing systems: the promise of integrated approaches // Development and Psychopathology. 2021. P. 1–15.
4. Roberts N. P., et al. Early psychological intervention following trauma: systematic review and meta-analysis // Psychological Medicine. 2023. P. 45–52.
5. Shapiro F. Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols and Procedures. New York: Guilford Press, 2018. 560 p.

УДК 821.161.2.09:355.48(477:470)

Герман О., канд. істор. наук, проф., Заслужений діяч мистецтв України, член Національної спілки письменників України

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

ХУДОЖНЯ ХРОНІКА ВІЙНИ У ТВОРАХ ЛІТЕРАТУРИ

Анотація. В доповіді розкривається місце літераторів у процесі висвітлення воєнних подій, представлено авторів та розкрито характер їх творів, визначено значимість такої праці для збереження історичної пам'яті про драматичні сторінки російсько-української війни, яка триває на теренах нашої Батьківщини.

Ключові слова: правда про війну та воїнів.

Herman O., PhD (History), Prof. Honored Artist of Ukraine, Member of the National Union of Writers of Ukraine

Ternopil Ivan Puluji National Technical University, Ukraine

ARTISTIC CHRONICLE OF WAR IN LITERARY WORKS

Abstract. The paper examines the role of writers in portraying wartime events. It presents selected authors and analyzes the distinctive features of their works. Particular attention is given to the importance of literary representation in preserving the historical memory of the dramatic realities of the ongoing Russo-Ukrainian war.

Keywords: truth about war and soldiers.

Постановка проблеми. Нині тема агресії росії на українських землях у мистецьких творах, розкриття значимості захисту своєї країни, її національної ідентичності й історичних скарбів нашого народу звучать особливо гостро і складають мережу фронтів боротьби за незалежність України, постають складовими подальших наукових узагальнень з метою збереження національної пам'яті для нинішніх та майбутніх поколінь.

Мета. Це систематизація та збереження у форматі випусків літературних альманахів художньої хроніки війни.

Основна частина. Мистецтво, культура, література дозволяють відзеркалити не лише зовнішні обриси, сцени, постаті тієї чи іншої події або епохи, а внутрішній світ особистостей засобами, які властиві лише їм. У час геноцидної війни росії супроти нашого народу, нашого прагнення до незалежності, волі, нашого наміру зберегти національну самобутність, мову, культурні надбання та землі, які справіків належать нашому народові музи не можуть мовчати, а через фільмування, через музику, образотворче мистецтво, через слово зберігають миттєвості жорстокого протистояння у тому воєнному вихорі добра і зла, правди і омани, честі і блюзнірства.

Життя і смерть стоять на кону, життя і смерть у очах, у душах людських. Тут безсила статистика і політика, тут немичні порівняння і прогнози – це людські цінності, які не мають