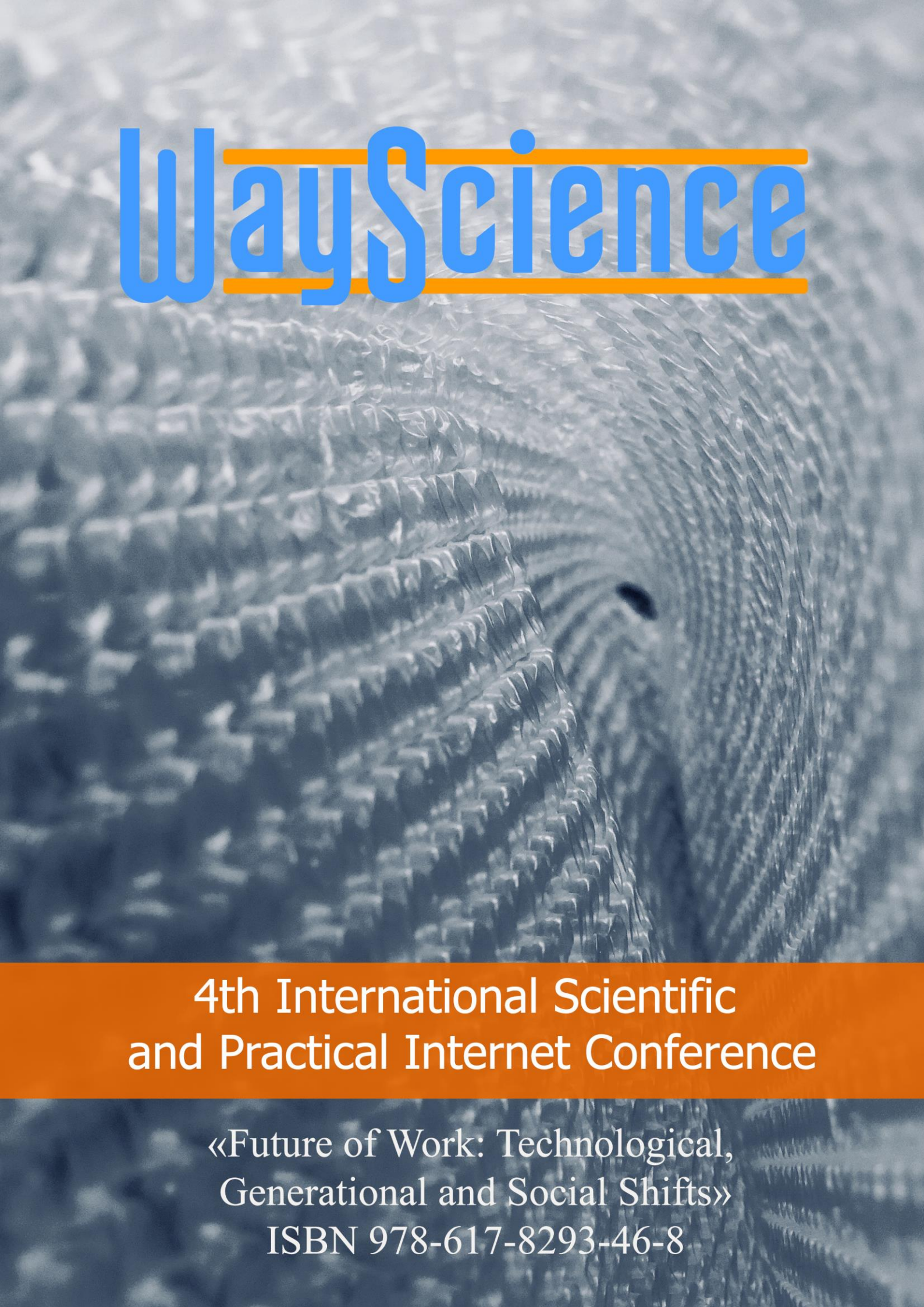




WayScience

4th International Scientific
and Practical Internet Conference

«Future of Work: Technological,
Generational and Social Shifts»

ISBN 978-617-8293-46-8

Editorial board of International Electronic Scientific and Practical Journal «WayScience»
(ISSN 2664-4819 (Online))

The editorial board of the Journal is not responsible for the content of the papers and may not share the author's opinion.

**Future of Work: Technological, Generational and Social Shifts:
Proceedings of the 4th International Scientific and Practical Internet
Conference, May 1-2, 2025. FOP Marenichenko V.V., Dnipro, Ukraine, 221 p.**

ISBN 978-617-8293-46-8

4th International Scientific and Practical Internet Conference "Future of Work: Technological, Generational and Social Shifts" is devoted to research and trends in labor development, new professions and technologies.

Topics:

- public administration sciences;
- philosophical sciences;
- economic sciences;
- historical sciences;
- legal sciences;
- agricultural sciences;
- geographic sciences;
- pedagogical sciences;
- psychological sciences;
- sociological sciences;
- political sciences;
- philological sciences;
- technical sciences;
- medical sciences;
- chemical sciences;
- biological sciences;
- physical and mathematical sciences;
- other professional sciences.

Dnipro, Ukraine – 2025

КОРОТКОСТРОКОВІ ТЕХНІКИ КОНСУЛЬТУВАННЯ В УМОВАХ КРИЗИ**Довга Ірина**

здобувач другого (магістерського)

рівня вищої освіти

ХНЕУ ім. С.Кузнеця

Беляєва Наталія

к.е.н., доцент кафедри

психології і соціології

ХНЕУ ім. С.Кузнеця

Сучасний світ кидає людству виклики, які залишають глибокі сліди на психіці. Війни, природні катастрофи, насильство чи втрата близьких — ці події не лише руйнують фізичну реальність, а й розхитують емоційну стабільність. В Україні, де воєнні дії стали частиною повсякденності, психологічна травма охопила цілі громади, від переселенців до ветеранів. У таких умовах традиційна психотерапія, яка потребує місяців чи навіть років, часто виявляється недоступною. Натомість короткострокові техніки консультування стають рятівним кругом, пропонуючи швидке полегшення та інструменти для саморегуляції.

Ці методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, розв'язково-орієнтоване консультування чи мотиваційні інтерв'ю, не претендують на глибоке переписування життєвого сценарію. Їхня сила — у швидкості та практичності: за кілька сесій вони допомагають людині повернути контроль над емоціями, зменшити тривогу та знайти точку опори в хаосі. У цьому тексті ми розглянемо, як ці техніки працюють, чому вони ефективні та як їх можна адаптувати до реалій кризових ситуацій, зокрема в Україні.

Психологічна травма в своїй суті є розрив у звичному сприйнятті світу, коли людина втрачає відчуття безпеки, справедливості чи власної сили. Травматичні події, будь то обстріли чи втрата домовки, активують у мозку механізми стресу: мигдалина, що відповідає за страх, працює на повну, тоді як префронтальна кора, яка керує раціональним мисленням, пригнічується. Це пояснює, чому постраждалі часто відчувають флешбеки, тривогу чи відстороненість.

У кризових умовах, як-от війна, травма набуває колективного виміру. Люди переживають не лише особистий біль, а й спільне горе, що підсилює відчуття безнадії. Водночас українська культура, з її традиціями солідарності, створює унікальний ґрунт для відновлення. Групові заняття, де люди діляться досвідом, стають не просто терапією, а й способом відчути себе частиною спільноти.

Короткострокові техніки консультування враховують ці особливості. Вони не намагаються “вилікувати” травму повністю, а фокусуються на стабілізації: поверненні людини до “тут і зараз”, зменшенні гострих симптомів і відновленні базової довіри до світу. Це перший крок, який готує ґрунт для подальшого відновлення.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) — це, мабуть, найвідоміший інструмент у арсеналі короткострокового консультування. Її основа проста, але потужна: наші емоції залежать від того, як ми інтерпретуємо події. Після травми люди часто застрягають у негативних думках на кшталт “я безсилий” чи “світ небезпечний”. КПТ допомагає розпізнати ці викривлення та замінити їх на більш адаптивні переконання.

У кризових умовах КПТ цінна своєю структурованістю. Вона не вимагає довгих роздумів про минуле, а пропонує чіткі інструменти, які можна застосовувати одразу. У групах переселенців, наприклад, психоедукація — пояснення, чому мозок реагує так, а не інакше — допомагає людям перестати боятися власних симптомів. Це нормалізує їхній стан і повертає відчуття контролю.

Якщо КПТ працює з думками, то розв'язково-орієнтоване консультування (SFBT) зосереджується на діях. Його філософія проста: не копайся в проблемі, шукай рішення. Цей підхід ідеально підходить для людей, які хочуть швидких змін, але не готові занурюватися в болючі спогади. SFBT особливо ефективне в групах. В Україні, де люди звикли об'єднуватися в скруті, такі групові заняття стають справжньою силою.

Не всі готові до змін одразу. Дехто приходить на консультацію з сумнівами: “Навіщо це мені? Все одно нічого не зміниться”. Тут доцільно використати мотиваційне інтерв'ю (МІ) — техніка, яка допомагає людині знайти власну мотивацію. МІ цінне своєю емпатією. Воно не нав'язує рішень, а допомагає людині відчувати, що вона сама керує своїм життям. У кризових умовах, коли люди часто відчують себе жертвами обставин, це повертає їм відчуття гідності.

Психодинамічний підхід менш поширений у короткостроковому форматі, але його сила у здатності працювати з глибинними емоціями. Він допомагає зрозуміти, як травма пов'язана з попереднім досвідом, і послабити несвідомі захисні механізми. У кризових умовах психодинамічний підхід часто комбінують із іншими. Наприклад, у роботі з жертвами обстрілів консультант може спочатку навчити технік дихання, а потім допомогти осмислити, чому певні спогади викликають такий сильний відгук. Це поєднання робить підхід гнучким і ефективним.

Дослідження показують, що короткострокові техніки дійсно працюють. Наприклад, когнітивно-поведінкова терапія може знизити тривожність, тоді як розв'язково-орієнтоване консультування допомагає клієнтів із гострим стресом відчувати полегшення. Мотиваційні інтерв'ю також показують значні результати, особливо для тих, хто спочатку не вірив у зміни.

Проте є й обмеження. Короткострокові методи ідеальні стосовно швидкої стабілізації, але не завжди справляються зі складними травмами, такими як хронічний посттравматичний стресовий розлад. Деяким людям потрібна довгострокова терапія, щоб повністю опрацювати досвід. Крім того, ефективність залежить від мотивації клієнта та якості контакту з консультантом. Люди, які відчують підтримку і довіру, досягають кращих результатів.

В Україні ці техніки адаптують до місцевих реалій. Наприклад, консультанти використовують метафори, пов'язані з українською культурою, або проводять групові сесії, де люди запалюють свічки на згадку про втрачених. Такі ритуали допомагають відчувати єдність і зменшують ізоляцію.

Війна в Україні змінила все — від повсякденного життя до психологічних потреб. Масові травми, втрати та постійна невизначеність створюють унікальні виклики. Короткострокові техніки стають не просто інструментом, а необхідністю, адже ресурси психологів обмежені, а кількість тих, хто потребує допомоги, величезна. Групові формати консультування набувають особливої ваги. Такі заняття не лише стабілізують, а й створюють відчуття солідарності.

Культурний контекст також відіграє роль. Українці звикли підтримувати один одного, і це можна використати в терапії. Наприклад, групові ритуали, як-от спільне створення меморіальних альбомів, допомагають пережити горе. Психологи також враховують, що багато українців не звикли відкрито говорити про емоції, тому техніки на кшталт SFBT, які фокусуються на діях, часто працюють краще, ніж глибокий аналіз.

Короткострокові техніки консультування — це не панацея, але потужний інструмент, який допомагає людям вистояти в найтемніші часи. Вони не усувають травму повністю, але дають людині шанс зупинитися, видихнути і знайти сили рухатися далі. В Україні, де війна залишила шрами на душах мільйонів, ці методи стають мостом до відновлення.

Когнітивно-поведінкова терапія повертає ясність думок, розв'язково-орієнтоване консультування — відчуття дії, мотиваційні інтерв'ю — віру в себе, а психодинамічний підхід — розуміння власних емоцій. Разом вони створюють гнучку систему, яка адаптується до потреб кожного.

Список літератури:

1. Андросович К. Психологічне консультування людей постраждалих внаслідок війни. Перспективи та інновації науки. Перспективи та інновації науки. 2023. № 1(19). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-1\(19\)-406-414](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-1(19)-406-414).
2. Ефективність імерсивних методів лікування посттравматичних стресових розладів: систематичний огляд терапії експозицією віртуальної та доповненої реальності та мета-аналіз терапії експозицією віртуальної реальності / Л. Ешуїс та ін. J. psychiatr. рез. 2021. Т. 143. С. 516–527.
3. Калмікова Л., Кобець І. Професійна інтеграція військових ветеранів у соціум: психологічний досвід зарубіжжя. Наукові праці міжрегіональної академії управління персоналом. психологія. 2024. № 4(65). С. 25–30. URL: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.4.4>.
4. Лущик А. А., Іванова Т. В. Інтеграція когнітивно-поведінкової та схема-терапії у корекції гендерних упереджень: комплексний підхід. Наукові записки. серія: психологія. 2024. № 3. С. 32–40. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-3-5>.
5. Bilohur V., Others. The influence of cognitive-behavioral therapy (cbt) and methods of sports psychology on the development of mental stability of athletes. Humanities studies. 2025. No. 22. P. 156–168. URL: <https://doi.org/10.32782/hst-2025-22-99-17> (date of access: 21.04.2025).