

РОЗДІЛ 3. КРИЗОВА ПІДТРИМКА ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ АДАПТАЦІЙНОГО ПІДХОДУ

Кононенко О. І., *д. психол. н., професор,
завідувачка кафедри соціальної психології
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова*

Війна, розв'язана проти України, спричинила безпрецедентну гуманітарну, соціальну й психологічну кризу, яка охопила всі сфери життя суспільства та поставила нові виклики перед системою охорони психічного здоров'я. За даними Управління Верховного комісара ООН у справах біженців, із 2022 року понад п'ять мільйонів громадян України були змушені залишити свої домівки, ставши внутрішньо переміщеними особами. Це явище набуло системного характеру, формуючи нову соціально-психологічну реальність, у якій мільйони людей перебувають у стані хронічної невизначеності, втрати опори, втрати контролю над життям і почуттям безпеки. Вимушене переміщення призводить не лише до матеріальних і соціальних втрат, а й до глибоких психологічних наслідків: емоційного виснаження, тривоги, дезорієнтації, порушення ідентичності. Людина втрачає не тільки місце проживання, а й соціальне оточення, професійну реалізацію, життєві орієнтири, що створює відчуття екзистенційної порожнечі та безпорадності. Це зумовлює актуальність наукового аналізу процесів адаптації, підтримки й консультування осіб, які постраждали внаслідок війни, з позиції сучасних психологічних підходів.

Актуальність теми також підтверджується даними Міністерства охорони здоров'я України та Всесвітньої організації охорони здоров'я: за попередніми оцінками, понад 60 % населення країни має ті чи інші прояви стресових або тривожних розладів, а близько третини внутрішньо переміщених осіб потребує психологічної допомоги. Це свідчить про необхідність розвитку системи кризової підтримки та психологічного консультування як основних механізмів первинної стабілізації психоемоційного стану. Водночас воєнна ситуація вимагає не лише короткострокових інтервенцій, а й формування довготривалої стратегії адаптації особистості до нових соціальних і життєвих умов. Саме тому сучасна психологічна наука дедалі частіше звертається до адаптаційного

підходу як теоретичної основи для осмислення процесів відновлення, стійкості та саморегуляції.

Ідея адаптації має глибоке наукове коріння. У класичній психології вона розглядалась як природний механізм пристосування організму до середовища (Ч. Дарвін, І. Павлов), у соціальній – як процес включення індивіда в нову соціальну систему (Е. Дюркгейм, Г. Олпорт). У ХХ столітті поняття адаптації набуло гуманістичного змісту: як процес відновлення цілісності особистості через подолання криз і пошук сенсу (К. Роджерс, В. Франкл). У межах когнітивної парадигми (Р. Лазарус, А. Бандура) адаптація визначається як результат взаємодії людини із середовищем, де провідну роль відіграє когнітивна оцінка ситуації та суб'єктивне відчуття контролю. Українська психологічна школа (Т. Титаренко, Л. Калмикова, С. Максименко, О. Волошина) доповнила це розуміння соціокультурним і екзистенційним виміром, наголошуючи на здатності особистості до смислового самовідновлення й активного творення нового життєвого простору навіть у ситуації руйнації.

Застосування адаптаційного підходу у психологічному консультуванні внутрішньо переміщених осіб дозволяє комплексно осмислити процес подолання кризи не лише як реакцію на травму, а як послідовний шлях внутрішньої перебудови, формування нової системи смислів і ресурсів. У цьому контексті кризове консультування розглядається як ключовий практичний інструмент, що сприяє переходу від хаосу до впорядкованості, від безпорадності до відновленої суб'єктності. Його завдання полягає у стабілізації психоемоційного стану, зниженні дистресу, актуалізації ресурсів і створенні умов для подальшої адаптації. Практика українських фахівців з психологічної допомоги, зокрема працівників центрів підтримки ВПО, волонтерських організацій, університетських консультаційних служб, свідчить, що своєчасне кризове консультування істотно знижує ризик хронізації стресових реакцій і сприяє соціальній інтеграції переселенців.

Водночас війна актуалізувала необхідність створення цілісної системи психосоціальної підтримки, де кризове консультування поєднується з освітніми, соціальними та громадськими ініціативами. Така система ґрунтується на принципах гуманізму, емпатії, недирективності, конфіденційності та міждисциплінарної взаємодії. Важливим чинником ефективності цієї роботи є формування в суспільстві культури психологічної обізнаності, зниження стигматизації психічних розладів і

підвищення рівня довіри до фахівців. Саме тому значну роль відіграє освітній компонент – підготовка психологів, соціальних працівників і педагогів, здатних надавати якісну кризову допомогу, працювати з травматичним досвідом та сприяти відновленню внутрішніх ресурсів клієнтів.

Важливо підкреслити, що адаптаційний підхід у кризовій психології не зводиться лише до стабілізації стану людини. Його сутність полягає у сприянні трансформації особистісного досвіду, переосмисленні життєвих пріоритетів, формуванні нових стратегій самореалізації. Цей підхід відкриває можливість не тільки для психологічного відновлення, а й для посттравматичного зростання – процесу, у якому травма стає поштовхом до розвитку нових цінностей, цілей і смислів. Таким чином, адаптаційний підхід і кризове консультування виступають взаємодоповнюючими складовими єдиного процесу психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб, де науково обґрунтовані методи поєднуються з емпатійним ставленням і соціальною відповідальністю.

Мета даного підрозділу полягає у теоретичному обґрунтуванні адаптаційного підходу як концептуальної основи кризового консультування внутрішньо переміщених осіб, визначенні його ключових принципів, закономірностей і практичних напрямів реалізації в умовах воєнного часу. Завдання полягає в аналізі наукових підходів до розуміння адаптації, виявленні психологічних чинників, що визначають успішність відновлення, систематизації методів кризової підтримки та окресленні критеріїв її ефективності. Актуальність цього напрямку зумовлена не лише нагальністю потреб ВПО, а й загальною потребою українського суспільства у формуванні психологічної стійкості, здатності до саморегуляції та взаємної підтримки.

Отже, проблема кризової підтримки та психологічного консультування внутрішньо переміщених осіб виходить за межі вузькопрофесійного поля психології й набуває стратегічного значення для майбутнього країни. Вона інтегрує знання з психології, соціальної роботи, педагогіки, медицини, права та державного управління, формуючи основу для національної системи психічного здоров'я. Психологічна допомога ВПО – це не лише реагування на індивідуальні травми, а й частина ширшої стратегії суспільного відновлення, заснованої на цінностях солідарності, довіри, гуманізму та відповідальності. Саме в цьому контексті адаптаційний підхід розкриває свою повну евристичну потенцію,

пропонуючи науково виважений, цілісний і практично застосовний механізм підтримки людини у кризових умовах.

Поняття адаптації належить до базових у психологічній науці й відображає один із фундаментальних механізмів взаємодії людини із середовищем. В історичній перспективі воно формувалося на межі біології, медицини, соціології та психології, поступово набуваючи дедалі складнішого, інтегративного змісту. У найзагальнішому сенсі адаптація розглядається як процес пристосування організму й особистості до умов існування, що змінюються, шляхом перебудови поведінки, емоційних і когнітивних процесів, системи відносин і ціннісних орієнтацій. У класичних працях Чарльза Дарвіна адаптація трактується як природний еволюційний механізм, завдяки якому живі організми зберігають здатність до виживання в мінливому середовищі. З розвитком науки поняття набуло психологічного змісту, охоплюючи не лише фізіологічну, а й соціальну, когнітивну та емоційну сфери життєдіяльності людини. Психологічна адаптація, за Іваном Павловим, є формою динамічної рівноваги між зовнішніми впливами та внутрішніми реакціями організму, що забезпечує гомеостаз і стабільність функціонування. Подальший розвиток цієї ідеї у працях Олексія Леонтьєва, Сергія Рубінштейна, Лева Виготського надав їй культурно-історичного виміру: адаптація стала розглядатися не лише як біологічна реакція, а як активна форма діяльності, у процесі якої людина не просто реагує на середовище, а перетворює його відповідно до власних цілей і потреб.

У другій половині ХХ століття в межах західної психології склалися кілька концептуальних підходів до розуміння адаптації: психоаналітичний, когнітивно-біхевіоральний, гуманістичний і соціально-психологічний. Психоаналітична традиція (З. Фрейд, А. Фрейд, К. Юнг) тлумачила адаптацію як механізм подолання внутрішніх конфліктів між інстинктивними потягами та соціальними нормами. Когнітивна психологія (Ж. Піаже, Р. Лазарус) зосередила увагу на інтелектуальних процесах, які забезпечують осмислення ситуації й вибір адекватної стратегії поведінки. Особливого значення у цій парадигмі набуло поняття когнітивної оцінки: адаптація залежить від того, як людина інтерпретує подію – як загрозу чи як виклик, що може бути подоланий.

Гуманістична психологія (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл) розширила уявлення про адаптацію, надавши їй екзистенційного змісту. Людина розглядається не просто як істота, що пристосовується до умов, а

як активний суб'єкт, здатний переосмислювати власний досвід, творити нові життєві смисли та зростати через кризу. Саме гуманістична традиція заклала підвалини сучасного розуміння адаптації як процесу не лише стабілізації, а й розвитку, що особливо важливо в умовах травматичних змін, пов'язаних із війною, втратою, вимушеним переселенням.

У межах соціальної психології адаптаційний підхід набув виразного міждисциплінарного характеру. Сучасні дослідники визначають соціальну адаптацію як процес взаємного пристосування особистості та соціального середовища, у ході якого відбувається інтеграція людини в нову соціальну систему при збереженні її індивідуальної ідентичності. Цей підхід підкреслює, що адаптація не може бути редукована до пасивного прийняття норм і правил. Вона включає здатність до рефлексії, оцінки ситуації, вибору оптимальних стратегій поведінки, відновлення соціальних зв'язків і формування нових систем підтримки.

Особливе значення для розуміння психологічної адаптації має концепція стресу Г. Сельє, який показав, що будь-яка зміна, навіть позитивна, вимагає від організму напруження адаптаційних ресурсів. На цій основі сформувалися моделі подолання (coping models), які розглядають адаптацію як процес управління внутрішніми і зовнішніми вимогами, що перевищують звичні можливості людини. Р. Лазарус і С. Фолкман розробили когнітивно-оцінну модель подолання, у якій адаптація виступає результатом взаємодії двох процесів – оцінки ситуації і вибору копінг-стратегій. Ця модель особливо релевантна для розуміння поведінки внутрішньо переміщених осіб, які стикаються з постійними стресовими чинниками, невизначеністю і втратами.

Українська психологічна школа значно розвинула адаптаційний підхід, надавши йому гуманістичного та соціокультурного виміру. Тетяна Титаренко у своїх працях визначає адаптацію як процес самовідновлення життєвого світу особистості через пошук смислу й формування нових стратегій життєтворчості. Л. Калмикова наголошує, що адаптація в умовах кризових змін пов'язана з відновленням здатності до саморегуляції, формуванням внутрішніх і зовнішніх ресурсів. С. Максименко розглядає адаптацію як інтегративну характеристику розвитку особистості, яка проявляється у здатності змінювати способи діяльності без втрати ідентичності. У працях О. Волошиної та Н. Пасеки підкреслюється роль соціально-психологічних чинників у процесі адаптації внутрішньо

переміщених осіб – соціальної підтримки, довіри, прийняття, почуття належності до спільноти.

Сучасні дослідження українських психологів підтверджують, що адаптаційний підхід має особливе значення для розуміння психологічного стану людей, які постраждали від війни. Адаптація розглядається не як одноразовий акт, а як тривалий, динамічний процес, у якому поєднуються три взаємопов'язані аспекти: когнітивний (осмислення ситуації), емоційний (прийняття змін) і поведінковий (побудова нових стратегій дії). Важливим є положення про те, що ефективна адаптація неможлива без смислової інтеграції травматичного досвіду, без визнання цінності пережитого та пошуку нових орієнтирів. Саме ця здатність до смислового перетворення досвіду визначає межу між дезадаптацією й конструктивним відновленням.

Адаптаційний підхід у психології не обмежується описом механізмів пристосування. Він формує методологічну основу для практичних стратегій кризового консультування. Консультант, який працює у межах цього підходу, допомагає клієнту усвідомити власні ресурси, прийняти неминучі зміни, побачити можливості впливу навіть у межах обмеженої ситуації. Така допомога не зводиться до порад чи інтерпретацій – вона спрямована на підтримку суб'єктності, на відновлення почуття контролю і віри у власну спроможність діяти. Саме тому адаптаційний підхід вважається одним із найбільш ефективних у роботі з внутрішньо переміщеними особами, які пережили травму втрати, вимушеного переселення, руйнування життєвих планів.

Таким чином, наукові основи адаптаційного підходу в психології створюють теоретичне підґрунтя для побудови системи кризової підтримки. Вони поєднують ідеї саморегуляції, когнітивної оцінки, смислотворення та соціальної взаємодії, які в комплексі забезпечують відновлення психологічної рівноваги та стійкості. Адаптаційний підхід розглядає людину не як пасивного об'єкта зовнішніх обставин, а як активного суб'єкта, здатного до розвитку, трансформації й відновлення навіть у найскладніших умовах. У сучасній психологічній практиці цей підхід стає не лише теоретичним орієнтиром, а й практичною основою кризового консультування, яке допомагає внутрішньо переміщеним особам повернути цілісність, відновити гідність і побудувати нові смисли життя.

Психологічна адаптація в умовах війни є складним і багатовимірним процесом, який охоплює не лише зовнішнє пристосування до нових

соціальних і побутових обставин, а й глибоку внутрішню перебудову особистісних структур, цінностей, життєвих орієнтацій. Для внутрішньо переміщених осіб цей процес має специфічний характер, оскільки відбувається на тлі травматичного досвіду, втрати домівки, роботи, соціального статусу, близьких людей, звичного середовища. Адаптація в таких умовах не може бути зведена до механічного відновлення попередньої рівноваги; вона потребує формування нової системи відносин із реальністю, у якій людина заново визначає своє місце, сенси й життєві пріоритети.

Війна створює ситуацію тотальної невизначеності, що змушує людину жити в умовах постійного стресу, дефіциту інформації, обмеженого контролю над подіями. У таких умовах психологічна адаптація виконує функцію збереження життєздатності, стабілізації психоемоційного стану та пошуку мінімальної передбачуваності в середовищі. За сучасними уявленнями, адаптація особистості є процесом, який включає три взаємопов'язані аспекти – когнітивний, емоційний і поведінковий. Когнітивна адаптація забезпечує осмислення ситуації, пошук причин подій, формування нових уявлень про себе і світ. Емоційна адаптація виявляється у поступовому зниженні інтенсивності негативних переживань, у прийнятті того, що сталося, у формуванні здатності відчувати базові позитивні емоції. Поведінкова адаптація передбачає відновлення активності, формування нових навичок, побудову соціальних контактів, включення у діяльність.

Процес адаптації вимушених мігрантів має поетапний характер. Перший етап – кризовий або шоківий – характеризується домінуванням тривоги, страху, розгубленості, відчуття нереальності подій. Людина реагує на загрозу переважно емоційно, її когнітивні ресурси перевантажені, спостерігається звуження поля свідомості, унаслідок чого виникає дезорганізація поведінки. На другому етапі, який можна визначити як стабілізаційний, відбувається поступове зниження емоційного напруження, пошук тимчасових форм безпеки та підтримки, формування базових механізмів подолання. Третій етап – реконструктивний – пов'язаний із відновленням соціальних зв'язків, активізацією копінг-стратегій, пошуком ресурсів та можливостей самореалізації. Завершальний етап – інтеграційний або адаптаційно-розвивальний – означає прийняття нової реальності, формування нової ідентичності та ціннісної системи, що забезпечує стабільність і життєстійкість.

Кожен із цих етапів має власну динаміку і може тривати від кількох тижнів до кількох років, залежно від індивідуальних особливостей особистості, характеру травматичних подій, рівня соціальної підтримки та умов середовища. Успішність адаптації залежить від комплексу чинників, серед яких дослідники виокремлюють індивідуально-психологічні (особистісні риси, рівень саморегуляції, копінг-стратегії), соціальні (наявність підтримуючих стосунків, доступ до ресурсів громади), культурні (цінності, норми, колективна ідентичність) та екзистенційні (сенси, віра, цілеспрямованість). Усі ці чинники взаємодіють між собою, створюючи унікальну систему підтримки або, навпаки, перешкод для відновлення.

Індивідуально-психологічні чинники охоплюють особливості темпераменту, емоційної стабільності, рівень самоефективності, когнітивну гнучкість. Люди з розвиненими навичками саморегуляції, з внутрішнім локусом контролю, як правило, демонструють вищий рівень адаптованості, оскільки здатні бачити в кризі не лише загрозу, а й виклик. Важливу роль відіграє також емоційний інтелект, який допомагає усвідомлювати й регулювати власні емоції, адекватно сприймати почуття інших. У контексті війни цей ресурс є визначальним для запобігання емоційному вигоранню та розвитку хронічного стресу.

Соціальні чинники адаптації охоплюють коло соціальної підтримки, взаємодію з близькими, друзями, громадами, інституціями допомоги. Соціальні зв'язки виступають одним із головних буферів стресу, знижуючи почуття ізоляції, безпорадності, непотрібності. Підтримка з боку громади, участь у спільних ініціативах, залучення до волонтерства створюють у людини відчуття значущості, корисності та спільності, що істотно полегшує адаптаційний процес. Культурні чинники – мова, звичаї, спільні символи – забезпечують ідентифікацію людини з новим середовищем, а отже, формують підґрунтя для соціальної інтеграції.

Екзистенційні чинники адаптації мають особливе значення в умовах війни. Йдеться про здатність людини віднаходити сенс у стражданні, у подоланні втрат, у переосмисленні власної ролі та цінностей. Цей рівень адаптації, за концепцією В. Франкла, є найглибшим, оскільки забезпечує відновлення внутрішнього ядра особистості, яке дозволяє їй залишатися цілісною навіть у хаотичному світі. Дослідження українських психологів, зокрема Т. Титаренко, свідчать, що саме смислові ресурси – здатність бачити майбутнє, ставити цілі, відчувати себе частиною спільноти – стають визначальними для психічного виживання та стійкості.

Психологічна дезадаптація у внутрішньо переміщених осіб проявляється у формі емоційного виснаження, депресії, апатії, порушення сну, соматичних симптомів, зниження когнітивної активності. Вона може мати як тимчасовий, так і хронічний характер. Основні ризики дезадаптації пов'язані з тривалістю вимушеного переміщення, відсутністю перспектив, економічною нестабільністю, дефіцитом соціальної підтримки, постійними нагадуваннями про втрату. На цьому тлі особливої ваги набуває професійна психологічна допомога, здатна запобігти поглибленню дистресу та сприяти поступовій стабілізації психоемоційного стану.

Успішна адаптація внутрішньо переміщених осіб передбачає відновлення трьох ключових компонентів життєздатності – відчуття безпеки, компетентності та соціальної включеності. Безпека забезпечується створенням стабільного середовища, у якому людина може почуватися захищеною фізично й психологічно. Компетентність пов'язана з відновленням контролю над власним життям, відчуттям ефективності, здатності впливати на події. Соціальна включеність означає повернення до спільноти, налагодження стосунків, участь у суспільному житті. Разом ці складники створюють основу для відновлення психологічної рівноваги.

У цьому контексті роль кризового консультування полягає у сприянні кожному з названих процесів: стабілізації емоційного стану, формуванні відчуття контролю, відновленні соціальних зв'язків. Консультант, який працює з внутрішньо переміщеними особами, має усвідомлювати, що адаптація – це не одномоментна зміна, а процес, який передбачає хвилеподібну динаміку з можливими регресіями. Важливо створювати умови, за яких клієнт відчуває підтримку, але водночас зберігає автономію, має простір для прийняття рішень і самостійних дій.

Таким чином, психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб у контексті війни є процесом багаторівневим, який охоплює як індивідуальні механізми саморегуляції, так і соціальні форми взаємодії. Вона залежить від поєднання внутрішніх ресурсів і зовнішніх умов, від смислових, емоційних і поведінкових чинників, від рівня підтримки громади й держави. Розуміння закономірностей цього процесу є ключовою передумовою для розроблення ефективних стратегій кризової підтримки та психологічного консультування, здатних забезпечити не лише тимчасову стабілізацію, а й довготривале відновлення життєвої активності, суб'єктності та віри у майбутнє.

Кризове консультування в сучасній психологічній практиці розглядається як особлива форма психологічної допомоги, спрямована на підтримку людини у стані гострого стресу, втрати, травматичних переживань або різких життєвих змін. Його головною метою є стабілізація психоемоційного стану клієнта, зниження дистресу та відновлення здатності до конструктивного мислення й дій. Для внутрішньо переміщених осіб кризове консультування має подвійне значення. З одного боку, воно забезпечує негайну психологічну підтримку в ситуації шоку, розпачу чи дезорієнтації. З іншого боку, воно створює умови для початку процесу адаптації, активізуючи внутрішні ресурси людини, її віру у власні сили та відчуття контролю над життям. У контексті війни кризове консультування є не лише інструментом індивідуальної допомоги, а й складником національної системи психосоціальної підтримки населення, яка сприяє відновленню соціальної стійкості громад.

Теоретично кризове консультування спирається на положення гуманістичної психології, когнітивно-поведінкової терапії та адаптаційного підходу. Гуманістичні ідеї К. Роджерса і В. Франкла визначають його як процес емпатійного прийняття клієнта, визнання його гідності, права на власний досвід і автономне прийняття рішень. Когнітивний напрям (А. Бек, Р. Лазарус) акцентує увагу на переосмисленні ситуації, виявленні неадаптивних переконань, що підтримують стан безпорадності, та формуванні реалістичних способів реагування. Адаптаційний підхід надає кризовому консультуванню системності: допомога розглядається не як разовий акт, а як початок процесу внутрішнього відновлення, у якому консультант виступає фасилітатором особистісних змін.

З практичного погляду кризове консультування має кілька ключових завдань. Перше – створення безпечного простору, у якому клієнт може висловити свої почуття без осуду та страху. Досвід війни часто супроводжується втратою базової довіри до світу, людей і навіть до себе. Тому першим кроком є відновлення елементарного відчуття безпеки через спокійну присутність, повагу, стабільність і щирість консультанта. Друге завдання – нормалізація реакцій. Психолог має допомогти людині усвідомити, що сильні емоції, плач, злість або відчай є природними реакціями на ненормальні події, а не свідченням слабкості. Третє завдання – сприяння когнітивному осмисленню ситуації, переведенню хаотичних переживань у структуру смислів, що дозволяє зменшити дезорієнтацію. Четверте – активація ресурсів і пошук підтримки, що включає як

внутрішні сили клієнта, так і соціальні мережі допомоги. І, нарешті, п'яте – планування наступних кроків, що допомагає відновити відчуття контролю та впливу на події.

Модель кризового консультування, яку використовують сучасні фахівці, зазвичай охоплює кілька послідовних етапів. Перший – контакт і встановлення довіри. Консультант проявляє емпатію, прийняття, чітко пояснює мету і межі допомоги. Другий – оцінка ситуації та стану клієнта. Тут важливо виявити рівень загрози, наявність суїцидальних думок, ступінь дистресу, ресурси та ризики. Третій – стабілізація, під час якої застосовуються техніки заземлення, дихальні вправи, методи тілесного розслаблення. Четвертий – підтримка процесу осмислення: консультант допомагає клієнту розібратися, що саме сталося, які почуття він переживає, які думки супроводжують його емоції. П'ятий – формування плану дій і перенаправлення до інших фахівців у разі потреби. Завершення консультування передбачає підбиття підсумків, підкріплення навіть невеликих позитивних зрушень, відчуття надії й віри у власну спроможність долати труднощі.

В умовах війни кризове консультування має свої особливості. Передусім це робота в ситуаціях, коли загроза може бути не усунена повністю: людина живе у середовищі, де небезпека триває, де втрати відновлюються, а ресурси вичерпуються. Тому консультант має зберігати реалістичність, не обіцяти неможливого, але водночас підтримувати внутрішню надію клієнта, зміцнювати його віру в можливість жити, діяти, відчувати навіть у складних обставинах. Кризова допомога у воєнний період часто надається в умовах обмежених ресурсів – у центрах тимчасового перебування, польових шпиталях, освітніх або волонтерських центрах. Це вимагає високої гнучкості, здатності швидко орієнтуватися, приймати рішення та працювати в багатокультурному середовищі.

Особливої уваги заслуговують етичні принципи кризового консультування. У роботі з внутрішньо переміщеними особами необхідно дотримуватися принципів добровільності, інформованої згоди, конфіденційності та професійної межі. Важливим є уникнення повторної травматизації – консультант не має тиснути на клієнта, змушуючи його розповідати про події, до яких він ще не готовий повернутися. Основним завданням є підтримка тут і тепер, забезпечення стабільності й відчуття прийняття. Від консультанта вимагається не лише професійна компетентність, а й особиста зрілість, емоційна стійкість, здатність до

саморефлексії, оскільки робота з травмою іншої людини неминуче зачіпає власні глибинні переживання.

Адаптаційний підхід дозволяє розглядати кризове консультування не лише як технічний процес, а як частину ширшої стратегії психологічного відновлення. Клієнт у цьому контексті постає як активний суб'єкт, здатний брати участь у власному зціленні. Консультант допомагає йому віднайти внутрішні ресурси, зокрема пам'ять про успішне подолання минулих труднощів, підтримку важливих людей, власні цінності, які можуть слугувати опорою. Це узгоджується з концепцією посттравматичного зростання, що передбачає не лише подолання наслідків травми, а й розвиток нових форм самосвідомості, глибшого розуміння життя, переоцінку пріоритетів.

Український досвід кризового консультування під час війни демонструє високий рівень професійної мобілізації спільноти психологів. На базі університетів, центрів соціальних служб, громадських організацій створюються платформи психологічної підтримки, гарячі лінії, онлайн-консультації. Значна частина фахівців працює волонтерські, поєднуючи професійні стандарти з гуманістичною місією служіння людям. Такі програми, як «Розкажи мені», «Психологічна допомога поруч», ініціативи МОЗ України, Національної психологічної асоціації та університетських центрів свідчать про формування нової культури психологічної взаємодопомоги.

Ефективність кризового консультування оцінюється не за відсутністю симптомів, а за відновленням функціональної активності, соціальної включеності, здатності планувати майбутнє. Головним показником успішності є повернення людини до стану суб'єктності – коли вона знову відчуває себе автором власного життя, здатним приймати рішення, відповідати за себе і свої дії. У цьому сенсі кризове консультування стає не просто способом допомоги, а механізмом відновлення гідності, надії та людяності, що має глибокий соціально-гуманістичний зміст.

Отже, кризове консультування як механізм адаптаційної підтримки внутрішньо переміщених осіб виступає ключовою ланкою між теоретичними концепціями психологічної адаптації та практикою допомоги людям у стані війни. Воно забезпечує перехід від травми до відновлення, від дезорієнтації до осмислення, від безсилля до активності. Його ефективність визначається не лише професіоналізмом консультанта, а

й гуманістичною позицією, яка визнає у кожній людині потенціал до зростання, розвитку й відновлення навіть після найглибших втрат.

Практичні засади кризового консультування та психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб

Кризове консультування внутрішньо переміщених осіб у сучасних умовах війни постає як ключовий компонент системи психосоціальної підтримки, що поєднує науково обґрунтовані підходи, практичні інтервенції та гуманістичні цінності. Його мета полягає у стабілізації психоемоційного стану, відновленні внутрішніх ресурсів та створенні умов для адаптації людини до нової життєвої ситуації. На відміну від традиційної психотерапії, яка орієнтована на тривалу роботу з глибинними особистісними структурами, кризове консультування має короткостроковий, сфокусований характер і спрямоване на забезпечення психологічної безпеки тут і тепер. Це форма першої психологічної допомоги, яка стає першим кроком на шляху до відновлення життєвої рівноваги, контролю та відчуття суб'єктності.

Метою кризового консультування є допомога людині у відновленні базових відчуттів стабільності, захищеності та віри у власну здатність впоратися зі складними обставинами. У контексті вимушеного переміщення й воєнних травм ця мета набуває особливого значення, оскільки людина переживає не лише зовнішню втрату, а й внутрішню дезінтеграцію. Завдання консультанта полягає не в усуненні болю чи страждання, а у створенні психологічного простору, де клієнт може безпечно прожити свої почуття, знайти сенс подій і поступово відновити відчуття контролю над життям. Ефективне консультування передбачає поєднання елементів підтримки, навчання, фасилітації та саморефлексії.

Ключовими принципами кризового консультування є безпека, конфіденційність, повага, недирективність і орієнтація на ресурси. Принцип безпеки означає створення такого середовища, у якому клієнт відчуває себе захищеним як фізично, так і психологічно. Конфіденційність гарантує довіру і забезпечує можливість відкритого самовираження. Повага передбачає визнання унікальності життєвого досвіду кожної людини, її права на самостійність і власні темпи відновлення. Недирективність полягає у відмові від нав'язування рішень і порад: консультант не веде клієнта, а супроводжує його у процесі самопізнання і пошуку внутрішніх відповідей. Орієнтація на ресурси означає фокус не на

патології чи дефіцитах, а на потенціалі особистості, її здатності до зцілення, саморегуляції та розвитку.

Функції кризового консультування тісно пов'язані з цими принципами. До них належать стабілізація емоційного стану, запобігання поглибленню травматичних реакцій, формування навичок самопомоги, відновлення соціальних зв'язків і сприяння адаптації до нових умов. Консультування також виконує освітню функцію, оскільки допомагає клієнтам усвідомити природу своїх емоційних і поведінкових реакцій, навчитися їх регулювати та використовувати конструктивні стратегії подолання. У більш широкому сенсі кризове консультування має профілактичний характер, запобігаючи розвитку посттравматичних стресових розладів, депресії та дезадаптаційних форм поведінки.

У світовій практиці існують різні моделі кризового втручання, які стали основою сучасних програм психологічної підтримки. Найбільш поширеною є модель психологічної першої допомоги (Psychological First Aid, PFA), розроблена Всесвітньою організацією охорони здоров'я та Міжвідомчим постійним комітетом ООН. Вона передбачає п'ять ключових етапів: встановлення контакту, оцінку потреб і ресурсів, надання практичної допомоги, сприяння доступу до підтримки та відновлення відчуття надії. PFA не є психотерапією, а радше базовим алгоритмом гуманістичного реагування, який може застосовуватися як психологами, так і волонтерами, соціальними працівниками, педагогами.

Інша відома модель – RAPID (Reflective listening, Assessment, Prioritization, Intervention, Disposition), створена у Школі громадського здоров'я Університету Джонса Гопкінса. Вона акцентує увагу на активному слуханні, оцінюванні потреб, визначенні пріоритетів, коротких інтервенціях і спрямуванні клієнта до додаткових джерел допомоги. Її перевага полягає в гнучкості та універсальності, що дозволяє застосовувати її у кризових центрах, лікарнях, місцях евакуації.

Модель BASIC Ph (Coping Model) запропонована Мулі Лахадом і базується на шести каналах подолання – віра, емоції, соціальні контакти, уява, пізнання, фізична активність. Вона особливо ефективна у груповій роботі з переселенцями, оскільки дозволяє кожній людині знайти свій домінуючий шлях відновлення. Так, одні краще реагують через тілесні практики, інші – через творчість або спільну діяльність, ще інші – через віру чи інтелектуальне осмислення.

Модель ADAPT (A Developmental Psychosocial Model), розроблена Дерекком Сілком, орієнтована на соціально-психологічний контекст і включає п'ять напрямів відновлення: безпека, зв'язки, справедливість, ролі та сенс. Цей підхід є близьким до українських реалій, оскільки наголошує на необхідності відновлення не лише індивідуальної, а й колективної стійкості. У ситуації війни кожен із цих напрямів є порушеним, а завдання психолога полягає у підтриманні балансу між особистими і суспільними ресурсами.

Українська практика кризового консультування інтегрує елементи всіх перелічених моделей, адаптуючи їх до культурного та соціального контексту. В умовах масового переміщення населення, постійних повітряних тривог, економічної нестабільності та невизначеності майбутнього психологічна допомога стає інструментом гуманітарного реагування, який поєднує професіоналізм і співчуття. Українські фахівці активно використовують принципи психологічної першої допомоги, короткострокові когнітивно-поведінкові техніки, методи тілесного заземлення, арт-терапевтичні практики, групову підтримку. Особливу увагу приділяють роботі з дітьми, підлітками, сім'ями переселенців, літніми людьми, військовими та волонтерами, які переживають вторинну травматизацію.

Принцип гуманізму є фундаментом усіх форм кризового консультування. Він передбачає не лише повагу до особистості клієнта, а й визнання її внутрішнього потенціалу, спроможності до самосцілення. Цей принцип тісно пов'язаний із філософією адаптаційного підходу, який розглядає людину не як об'єкт допомоги, а як активного учасника власного відновлення. Тому консультант виступає не як експерт, що дає поради, а як партнер, який створює умови для саморозкриття, смислотворення та формування нових життєвих стратегій.

В українському контексті кризове консультування внутрішньо переміщених осіб набуває також соціального виміру. Воно не лише допомагає окремим людям, а й сприяє зміцненню громад, у яких формується культура взаємодопомоги, солідарності та психологічної грамотності. Центри підтримки переселенців, університетські психологічні служби, громадські ініціативи стали осередками соціальної інтеграції, де люди не просто отримують допомогу, а й навчаються взаємопідтримці. Така практика відповідає ідеї розвитку психологічної стійкості як

суспільного ресурсу, який має стратегічне значення для відновлення країни.

Отже, кризове консультування внутрішньо переміщених осіб є багатофункціональним процесом, що поєднує стабілізаційні, профілактичні, навчальні й адаптаційні аспекти. Його мета полягає не лише в подоланні наслідків травми, а й у формуванні основ для подальшого розвитку особистості, громади, суспільства. У практиці консультування втілюються принципи адаптаційного підходу – орієнтація на ресурси, поступове відновлення контролю, формування смислу та соціальної взаємодії. У цьому полягає його гуманістична сутність:

допомагаючи людині пережити кризу, психолог допомагає їй відновити не лише психічну рівновагу, а й гідність, довіру до життя й відчуття належності до спільноти.

Психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб у контексті війни передбачає використання комплексу методів і технік, спрямованих на стабілізацію психоемоційного стану, зниження дистресу, мобілізацію ресурсів і відновлення здатності до адаптивного функціонування. Вона базується на принципах гуманізму, поваги, недирективності, конфіденційності та орієнтації на внутрішній потенціал людини. Вибір технік залежить від характеру переживань, ступеня травматизації, рівня готовності до змін, а також соціального контексту, у якому перебуває клієнт. В умовах війни психологічна допомога має бути гнучкою, короткостроковою й орієнтованою на практичні результати, водночас не втрачаючи глибини й особистісного сенсу.

Серед найважливіших технік кризового консультування в роботі з внутрішньо переміщеними особами провідне місце посідають методи стабілізації. Їхнє завдання полягає у зниженні рівня фізіологічного напруження, тривоги, паніки, дезорієнтації, що часто виникають у перші тижні після переміщення або повторного загострення бойових дій. Найпростішими та водночас найефективнішими є дихальні техніки, які допомагають відновити контроль над тілом і знизити реакції симпатичної нервової системи. Практика повільного ритмічного дихання, дихання за схемою «чотири на чотири» або техніка «заземлення через подих» дає змогу людині повернутися в теперішній момент, зменшити панічні прояви та відчуття межі власного тіла. До стабілізаційних методів також належать техніки тілесної усвідомленості, коли клієнт фокусується на фізичних відчуттях – відчутті ніг на землі, спиранні спини на поверхню, русі повітря

під час дихання. Такі прості дії відновлюють контакт між тілом і психікою, що є першим кроком до відновлення інтеграції особистості.

Важливим напрямом є використання когнітивно-поведінкових технік, які допомагають людині розпізнавати й коригувати деструктивні думки, пов'язані з безсиллям, провинною, страхом чи недовірою. Під час війни ці переконання часто набувають узагальненого характеру – «ніхто не виживе», «я нічого не можу змінити», «світ небезпечний». Консультант допомагає клієнту усвідомити, що ці думки є продуктом травматичного досвіду, а не об'єктивною реальністю. Через техніку когнітивного реструктурування або «внутрішнього діалогу» людина вчиться замінювати катастрофічні інтерпретації більш реалістичними, визнаючи обмеження. Ця робота не усуває страждання, але дає змогу його впорядкувати, що саме по собі знижує інтенсивність дистресу.

Ефективними є також ресурсні техніки, спрямовані на актуалізацію внутрішніх і зовнішніх опор. Однією з них є методика «ресурсного кола», коли клієнт пригадує людей, місця, події чи риси, які колись давали йому сили, відчуття впевненості, тепла, підтримки. У кризовій ситуації доступ до цих спогадів часто блокується, і завдання консультанта – допомогти його відновити. Інша техніка – «опора в майбутньому» – полягає у тому, що клієнт уявляє себе через певний час у стані більшої стабільності, що стимулює мотивацію до дій. Такі вправи активують механізми внутрішньої надії, які є необхідною умовою адаптації.

У роботі з переселенцями широко застосовуються методи нарративної терапії, які сприяють переосмисленню травматичного досвіду через створення нової історії про себе. Людина, яка пережила війну, часто втрачає зв'язність власного життєвого нарративу: її історія ніби переривається на моменті катастрофи. Наративна техніка дає змогу відновити цю послідовність, переосмислити події не лише як руйнівні, а як частину ширшого процесу життя. У цьому контексті консультант не інтерпретує, а допомагає клієнтові знайти власні слова для опису досвіду, виявити смисли, які дозволяють інтегрувати травму у структуру особистості без руйнування цілісності.

Серед тілесно-орієнтованих технік важливу роль відіграють методи заземлення й тілесної регуляції. Вони сприяють відновленню здатності до саморегуляції, зменшують соматичні прояви тривоги, такі як тремтіння, спазми, напруга м'язів. Психологічна стабілізація через тілесне усвідомлення є особливо корисною для клієнтів, які не готові або не

можуть вербалізувати свій досвід. Робота з тілом допомагає обійти когнітивні блоки, повертаючи відчуття власної присутності у світі.

У практиці психологічної підтримки ефективними є також арт-терапевтичні методи – малювання, колаж, музика, ліплення, драматизація. Вони дозволяють клієнтові виразити почуття, для яких ще немає слів, зняти напруження, розширити емоційний спектр. Арт-терапія особливо дієва у груповій роботі, коли спільна творча діяльність створює атмосферу безпеки й приналежності. У роботі з дітьми та підлітками ці методи незамінні, адже візуальні й символічні образи стають засобом комунікації, де словесне висловлювання обмежене.

Поширеною практикою є використання метафоричних карт, які допомагають актуалізувати несвідомі переживання та сприяють процесу самопізнання. Через роботу з візуальними символами клієнт отримує змогу проектувати свої почуття, переживати їх у безпечний спосіб, створюючи дистанцію між собою і травматичним досвідом. Ця техніка добре поєднується з елементами когнітивного й нарративного підходів, формуючи інтегративний простір для відновлення.

У контексті війни важливу роль відіграють групові методи психологічної підтримки, які виконують не лише терапевтичну, а й соціальну функцію. Групові зустрічі переселенців, тренінги з емоційної саморегуляції, спільні волонтерські ініціативи сприяють формуванню почуття спільності, що є потужним чинником адаптації. Через взаємодію з іншими людьми отримує підтвердження своєї значущості, долає ізоляцію, навчається сприймати власний досвід у ширшому контексті. Психологічні групи підтримки часто стають джерелом не лише емоційної допомоги, а й реальних соціальних зв'язків, які допомагають відновити довіру до людей і суспільства.

Особливої уваги заслуговує використання практик усвідомленості, або *mindfulness*, які спрямовані на розвиток здатності перебувати в теперішньому моменті без оцінювання. Цей метод дозволяє людині спостерігати свої думки й почуття, не ототожнюючись із ними, що зменшує інтенсивність емоційних коливань. У ситуації війни, коли минуле сповнене болем, а майбутнє невизначене, здатність зосереджуватися на теперішньому стає важливим чинником стабільності. Практики усвідомленості можуть застосовуватись індивідуально або у груповій формі, поєднуючись із дихальними вправами, елементами медитації, тілесними рухами.

Психологічна підтримка ВПО має також навчальний вимір: консультант допомагає клієнтам опанувати навички самодопомоги, що підвищують рівень автономії та впевненості. Серед таких навичок – ведення щоденника емоцій, розпізнавання тригерів стресу, планування режиму дня, формування здорових звичок. Освоєння цих простих стратегій сприяє закріпленню ефекту консультування та формуванню стійкості.

Застосування методів психологічної підтримки в українських реаліях вимагає культурної чутливості, гнучкості та глибокого розуміння соціального контексту. Більшість переселенців переживають не лише індивідуальну, а й колективну травму, тому техніки повинні враховувати цінності солідарності, взаємодопомоги, духовності. У цьому сенсі консультант стає посередником між індивідуальною та спільотною стійкістю, допомагаючи людині знайти своє місце у новому середовищі без втрати ідентичності.

Таким чином, методи психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб реалізують адаптаційний підхід на практиці, поєднуючи стабілізацію, осмислення й розвиток. Вони спрямовані не лише на зменшення симптомів стресу, а на відновлення внутрішньої цілісності, здатності до життя й самореалізації. Через роботу з тілом, емоціями, думками, спогадами й соціальними зв'язками відбувається поступова інтеграція травматичного досвіду в структуру особистості, що дозволяє людині не просто вижити, а відновити активність, віру в себе та довіру до світу.

Роль психолога-консультанта у процесі адаптації та відновлення внутрішньо переміщених осіб є ключовою ланкою між індивідуальним досвідом травми і системною підтримкою суспільства. Психолог стає тією фігурою, яка допомагає людині не лише впоратися з емоційними наслідками війни, втрати дому, розриву соціальних зв'язків, а й поступово відновити відчуття цілісності, автономії та життєвої спрямованості. Його робота охоплює як етапи екстреної стабілізації, так і довготривалу адаптаційну підтримку, спрямовану на відновлення психологічної стійкості та формування нових життєвих стратегій. У контексті війни, коли велика кількість людей переживає глибоку екзистенційну дезорієнтацію, консультант стає не лише фахівцем, а й моральним орієнтиром, що втілює гуманістичні цінності поваги, прийняття та довіри.

Професійна діяльність психолога у роботі з внутрішньо переміщеними особами передбачає поєднання кількох функцій.

Насамперед це стабілізуюча функція, яка полягає у створенні безпечного простору для емоційного розвантаження клієнта, зниження рівня тривоги й дистресу. Психолог через емпатійне слухання та спокійну присутність формує атмосферу підтримки, де людина може висловити свої переживання без страху осуду. Другою є підтримувальна функція, спрямована на зміцнення внутрішніх ресурсів клієнта, допомогу у пошуку опор у власному досвіді, у взаєминах з іншими людьми, у духовних або моральних переконаннях. Вона полягає у фасилітації процесу внутрішнього відновлення, коли консультант не диктує рішення, а стимулює процес самопізнання та самоактивізації.

Не менш важливою є навчальна функція психолога, яка полягає у формуванні навичок саморегуляції, ефективної комунікації, конструктивного подолання стресу. У контексті тривалої війни консультант допомагає клієнтам опанувати інструменти емоційного самоконтролю, розвинути здатність планувати навіть у нестабільних умовах, підтримувати баланс між особистими і соціальними потребами. Також консультант виконує координаційну функцію, пов'язуючи клієнта з іншими джерелами допомоги – соціальними службами, медичними центрами, волонтерськими ініціативами, що створює мережу цілісної підтримки.

Від психолога, який працює з ВПО, вимагається широкий спектр професійних компетентностей. Він повинен володіти знаннями у сфері кризової, травматичної та гуманітарної психології, мати навички короткострокового консультування, кризового втручання, групової роботи. Не менш важливими є м'які навички – емоційна чутливість, толерантність до невизначеності, здатність до активного слухання, витримка, рефлексивність. Консультант має вміти підтримувати баланс між емпатією і професійною дистанцією, щоб уникати втягування у чужі переживання, зберігаючи водночас справжню участь. Успішна робота потребує також міждисциплінарної співпраці з соціальними працівниками, педагогами, медиками, громадськими організаціями.

Етичний аспект діяльності консультанта має особливе значення у роботі з переселенцями. Люди, які пережили втрату дому, членів родини чи соціального статусу, потребують максимально делікатного ставлення. Психолог зобов'язаний дотримуватися принципів поваги, недискримінації, добровільності участі, інформованої згоди та конфіденційності. Він не має права використовувати владу або емоційний вплив у власних цілях і повинен уникати будь-яких форм оцінювання чи моралізування. Важливим

елементом етичної компетентності є усвідомлення меж власної допомоги – консультант повинен вміти вчасно скерувати клієнта до іншого спеціаліста, якщо його запит виходить за рамки компетенції або потребує психіатричного втручання.

Сучасна практика психологічної допомоги у воєнний час підкреслює ще один аспект ролі консультанта – профілактику вторинної травматизації та професійного вигорання. Психолог, який постійно стикається з людським болем, ризикує втратити емоційну чутливість або, навпаки, перенасититися чужими стражданнями. Для запобігання цьому необхідні регулярна супервізія, участь у групах підтримки фахівців, саморефлексія та турбота про власний психологічний стан. Збереження професійної стійкості консультанта є не лише особистою потребою, а й етичним обов'язком перед клієнтами, оскільки якість допомоги безпосередньо залежить від стабільності того, хто її надає.

В українському контексті роль психолога-консультанта виходить за межі індивідуальної допомоги. У багатьох громадах фахівці стають координаторами психологічних програм, тренерами для волонтерів, організаторами груп підтримки, учасниками просвітницьких ініціатив. Психологічна підтримка ВПО набуває суспільного значення, оскільки сприяє розвитку культури турботи, взаємопідтримки та солідарності. Таким чином, консультант стає посередником між індивідуальною і колективною свідомістю, допомагаючи людям відновити не лише внутрішню рівновагу, а й довіру до спільноти.

Особливе місце у діяльності консультанта посідає здатність підтримувати процес смислотворення. Після втрат і руйнувань багато людей стикаються з втратою життєвих орієнтирів, що може призводити до екзистенційного вакууму. У таких випадках психолог виступає як співучасник у пошуку нового сенсу життя, нових цілей, які дозволяють інтегрувати досвід травми у цілісну картину особистості. Цей процес відповідає логотерапевтичній традиції, у якій знаходження смислу навіть у стражданні розглядається як джерело внутрішнього зростання.

Психолог-консультант у роботі з внутрішньо переміщеними особами виконує також роль комунікативного посередника між людиною і соціальними структурами. Він допомагає клієнту орієнтуватися у новому середовищі, налагоджувати стосунки, долати упередження, адаптуватися до нових соціальних норм. Цей процес має не лише терапевтичний, а й соціальний вимір, оскільки сприяє інтеграції переселенців у нові громади,

зміцненню соціальної згуртованості та зменшенню напруги між різними групами населення.

Роль консультанта у кризових умовах не можна зводити до технічного виконання методик. Це передусім людина, яка втілює цінності гуманізму, милосердя, професійної відповідальності. Її присутність часто має символічне значення – вона повертає людям віру у те, що вони не залишені наодинці зі своїм болем. Консультант є носієм стабільності у хаотичному світі, і ця стабільність має глибоко терапевтичний ефект.

Отже, психолог-консультант у процесі адаптації та відновлення внутрішньо переміщених осіб виконує багатовимірну роль – професійну, етичну, соціальну, духовну. Він є не лише фахівцем, а й посередником між кризою та відновленням, між травмою і смыслом, між особистісним болем і суспільною солідарністю. Саме завдяки його діяльності психологічна підтримка набуває людського обличчя, а адаптація перестає бути лише пристосуванням до нових умов, перетворюючись на процес внутрішнього зростання, який відновлює гідність і силу людини навіть після найглибших випробувань.

Оцінювання ефективності кризового консультування у роботі з внутрішньо переміщеними особами є складним і багаторівневим процесом, оскільки воно охоплює не лише психологічні зміни на індивідуальному рівні, а й соціальні, емоційні, поведінкові та екзистенційні результати. У традиційному розумінні ефективність психологічної допомоги визначається зменшенням симптомів дистресу, підвищенням рівня саморегуляції, поліпшенням адаптаційної поведінки. Проте в умовах війни та масових переміщень цей підхід є недостатнім. Психологічна ефективність у кризовому консультуванні повинна оцінюватися ширше – як здатність клієнта відновити базові почуття безпеки, стабільності, гідності та смыслу життя, а також як його спроможність знову діяти, взаємодіяти та планувати майбутнє.

Першим критерієм ефективності є емоційна стабілізація, яка проявляється у зниженні рівня тривоги, агресії, безсоння, соматичних проявів стресу. Це початковий, але необхідний рівень відновлення, який дозволяє клієнту перейти від реакції виживання до осмислення ситуації. Другим критерієм виступає відновлення суб'єктності – здатності самостійно приймати рішення, брати відповідальність за власні дії, впливати на своє життя. Внутрішньо переміщені особи часто відчувають втрату контролю через вимушеність ситуації, тому повернення почуття

автономії є ознакою глибокої позитивної динаміки. Третім критерієм є соціальна адаптація – відновлення контактів, участь у житті громади, здатність до комунікації й співпраці. Нарешті, четвертий критерій – екзистенційне відновлення, що виражається у знаходженні сенсу, нових життєвих орієнтирів і здатності бачити перспективу.

Оцінюючи ефективність кризового консультування, важливо враховувати не лише результати індивідуальної роботи, а й колективний вимір. У процесі консультування людина часто стає частиною спільноти, у якій формується культура взаємопідтримки. Таким чином, успіх можна вимірювати також за тим, наскільки люди, що отримали допомогу, стають здатними підтримувати інших, створювати ініціативи взаємодопомоги, брати участь у громадському житті. Це відображає перехід від індивідуального виживання до соціального відновлення, що є стратегічною метою психологічної підтримки у масштабі суспільства.

Попри очевидні результати, кризове консультування має низку ризиків, які можуть знижувати його ефективність. Першим є повторна травматизація – ситуація, коли клієнт у процесі допомоги знову переживає сильні емоції, не маючи достатніх ресурсів для їхнього подолання. Цього можна уникнути лише за умови поступовості, делікатності та готовності психолога адаптувати темп роботи до стану клієнта. Другим ризиком є фрагментарність допомоги, коли психологічні інтервенції проводяться епізодично, без узгодженості між різними службами. У таких випадках людина отримує підтримку на початковому етапі, але залишається без супроводу під час подальшої адаптації.

Третім суттєвим ризиком є професійне вигорання фахівців, що працюють у системі кризової допомоги. Постійний контакт із травматичним досвідом, емоційне виснаження, брак ресурсів і супервізійної підтримки призводять до зниження емпатії, цинізму, втрати мотивації. Дослідження Національної психологічної асоціації України за 2023–2024 роки показали, що понад половина психологів, які працюють із ВПО, відчувають симптоми емоційного вигорання. Це підкреслює необхідність створення системи професійного захисту фахівців – регулярних супервізій, груп підтримки, освітніх програм з профілактики вигорання.

Важливим викликом залишається недостатня інтегрованість психологічної допомоги у державні системи соціальної підтримки. Значна частина кризових програм реалізується на волонтерських засадах або

міжнародними організаціями, що ускладнює їхню сталість. У звітах UNHCR і ОСНА за 2024 рік зазначається, що близько 70 відсотків внутрішньо переміщених осіб в Україні мають потребу у психологічній допомозі, але лише третина з них отримує її вчасно. Основними бар'єрами є нестача кваліфікованих кадрів, перевантаження існуючих служб і слабка міжсекторальна координація.

Для підвищення ефективності системи психологічної підтримки необхідно розвивати міжвідомчі моделі співпраці між державними структурами, освітніми закладами, громадськими організаціями та міжнародними партнерами. Перспективним напрямом є інтеграція кризового консультування у діяльність центрів соціальних служб, освітніх установ, медичних закладів, де психологи можуть працювати на постійній основі. Особливої уваги потребує підготовка фахівців, які володіють сучасними методами кризового втручання, розуміють культурні особливості українського контексту і здатні працювати з наслідками воєнних травм.

Розвиток системи супервізій та навчальних платформ для консультантів також є критично важливим. Ініціативи, започатковані університетами, професійними асоціаціями та міжнародними фондами, зокрема програмами МОЗ, Міжнародної організації з міграції, ЮНІСЕФ, мають бути закріплені на рівні національних стратегій. Важливим кроком може стати створення реєстру фахівців із кризової психології, а також єдиних стандартів підготовки, які забезпечать якість і узгодженість допомоги.

Одним із перспективних напрямів розвитку кризового консультування є використання цифрових технологій. Онлайн-консультації, платформи психологічної підтримки, мобільні додатки дозволяють забезпечити доступ до допомоги людям у віддалених або небезпечних регіонах. Під час війни такі формати стали незамінними, оскільки забезпечують безперервність підтримки. Водночас вони потребують додаткових етичних і технічних регламентів, щоб гарантувати конфіденційність, безпечність і якість взаємодії.

У післявоєнній перспективі система психологічної підтримки ВПО повинна трансформуватися з моделі кризового реагування у модель сталого психосоціального розвитку. Це передбачає не лише допомогу у подоланні наслідків травми, а й формування культури психологічної грамотності, навичок самопомоги, розвитку громадської солідарності.

Кризове консультування має залишитися інтегрованим елементом соціальної політики, спрямованої на відновлення людського потенціалу країни.

Отже, психологічна ефективність кризового консультування не може вимірюватися лише кількісними показниками або короткостроковими результатами. Її справжній сенс полягає у відновленні людяності, взаємної підтримки, віри у життя і власну силу. Кризове консультування є не просто видом професійної діяльності, а соціальною місією, що поєднує науку, практику і гуманістичні цінності. Його успішність визначається тим, наскільки воно допомагає людям не лише вижити у війні, а знайти смисл, побудувати нові форми спільності та створити передумови для психічного і морального відродження українського суспільства.

У сучасних умовах війни та масштабного внутрішнього переміщення населення психологічна підтримка набуває стратегічного значення як чинник збереження людського потенціалу, соціальної стійкості та психічного здоров'я нації. Проведене теоретичне й практичне узагальнення дозволяє стверджувати, що кризове консультування, побудоване на принципах адаптаційного підходу, є ефективною формою допомоги внутрішньо переміщеним особам. Воно не лише сприяє стабілізації емоційного стану клієнтів, а й формує у них здатність до подальшої саморегуляції, інтеграції травматичного досвіду у структуру особистості та відновлення смислової цілісності. Такий підхід розширює межі традиційного розуміння психологічного втручання, перетворюючи кризове консультування на процес розвитку і відновлення життєвої активності людини.

Теоретичний аналіз засвідчив, що поняття адаптації в психології пройшло складну еволюцію – від біологічного трактування як пристосування до умов середовища до соціально-гуманістичного розуміння, у якому адаптація виступає як процес взаємодії особистості та суспільства, спрямований на досягнення рівноваги між внутрішнім станом і зовнішніми обставинами. Адаптаційний підхід у сучасній психології дозволяє розглядати людину не як пасивного спостерігача подій, а як активного суб'єкта, здатного змінювати себе і середовище, переосмислювати власний досвід і створювати нові смисли. Саме тому цей підхід є найбільш адекватним у контексті допомоги особам, які пережили травматичні події війни, втратили домівку, соціальні зв'язки, але прагнуть відновити почуття контролю, безпеки й перспективи.

Отримані теоретичні висновки дають підстави визначити кілька ключових напрямів подальшого розвитку системи кризового консультування та психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб в Україні. Насамперед це створення єдиної національної моделі психосоціальної допомоги, яка інтегрує діяльність державних структур, місцевих громад, неурядових організацій і науково-освітніх інституцій. Така модель повинна забезпечувати не лише реагування на гострі стани, а й супровід процесу довготривалої адаптації, професійну підготовку консультантів і розвиток мережі центрів психологічної підтримки.

Другим перспективним напрямом є цифровізація психологічної допомоги. В умовах триваючої війни онлайн-консультування, мобільні додатки, платформи психологічної підтримки довели свою ефективність і мають стати складовою державної політики у сфері охорони психічного здоров'я. Водночас необхідно виробити чіткі етичні стандарти роботи у дистанційному форматі, забезпечити захист персональних даних і професійну підготовку фахівців для онлайн-взаємодії.

Третім напрямом є розвиток системи наукового моніторингу та оцінки ефективності психологічних програм. Потрібно формувати бази даних, узагальнювати результати досліджень, розробляти стандарти оцінювання ефективності кризових інтервенцій, що дозволить удосконалити практику і створити підґрунтя для науково обґрунтованої державної політики у сфері ментального здоров'я.

Важливим завданням залишається інтеграція принципів психологічної культури в освітній і соціальний простір. Необхідно поширювати знання про методи самопомоги, емоційну грамотність, профілактику стресу, що сприятиме зниженню рівня психологічної вразливості населення і формуванню колективної стійкості. Саме підвищення психологічної культури суспільства дозволить зменшити стигматизацію звернень по допомогу і зробити кризове консультування невід'ємною частиною системи соціальної безпеки.

Таким чином, кризове консультування на основі адаптаційного підходу можна розглядати як цілісну концепцію, що об'єднує наукові знання, практичні технології та гуманістичні цінності. Воно забезпечує не лише подолання травматичних наслідків війни, а й формує фундамент для подальшого психічного, соціального і духовного відродження людини. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам стає показником зрілості суспільства, його готовності піклуватися про своїх громадян,

підтримувати їхню гідність і життєву силу навіть у найскладніших історичних обставинах.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленні вивчення динаміки адаптаційних процесів, аналізі ефективності різних моделей кризового консультування, розробці програм підготовки фахівців нового покоління, здатних працювати у надзвичайних умовах. Важливим напрямом є вивчення психологічних механізмів посттравматичного зростання, феноменів стійкості, довіри, солідарності. Ці процеси визначатимуть не лише індивідуальну якість життя, а й колективну спроможність українського суспільства до відновлення і розвитку у післявоєнний період.

Загалом отримані результати підтверджують, що кризова підтримка і психологічне консультування внутрішньо переміщених осіб є не лише актуальною практикою, а й науково обґрунтованою складовою системи відновлення людського потенціалу країни. Їхня ефективність зумовлена синтезом наукових знань, професійної етики й духовних цінностей, що дозволяє зберігати людяність у нелюдських обставинах. Саме через психологічну допомогу здійснюється не тільки індивідуальне, а й колективне відновлення, відроджується віра у майбутнє і в можливість знову жити, діяти, любити й творити у мирному, відновленому суспільстві.

Список використаних джерел

1. Балабанова К. В. До питання вибору шляхів психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам (ВПО). *Габітус. Науковий журнал*. 2023. № 48. С. 141-145.
2. Михайлич О. В. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Психологія та соціальна робота*. 2024. № 2, С. 26-34.
3. Kononenko O. I., Grigorashenko A. V. Current State of Scientific Views on the Psychological Well-Being of Personality. *Психологія та соціальна робота*. 2021. Том 1(53). С. 102-113.
4. Кононенко О. І., Кононенко А. О., Базиленко К. П., Прокоф'єва О. О., Медянова О. В. Соціальна акомодация та життєстійкість як ресурси виживання в умовах війни *Наукові інновації та передові технології*. 2023. № 11(25) 2023. С. 577-688.
5. Кудінова М., Кожанова Д. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб: теоретичний аналіз проблеми. *Наукові праці*

Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. 2024. № 2(63). С. 17-24.

6. Павлюк Т. В., Середницька Л. В. Соціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб в умовах війни. *Економіка та суспільство*, 2023, № 50. URL: <https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/2370>

7. Пріб Г. А., Бегеза Л. Є. Психосоціальний супровід відновлення працездатності внутрішньо переміщених осіб. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024, Том 35 (74) № 2. С. 57-64.*

8. Ходотаєв А. А., Кононенко А. О. Явище адаптації у соціальному контексті. *Габітус. Науковий журнал. 2024. № 64. С. 213-216.*

9. Чиханцова, О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології. 2018. № 42. С. 211–231.*