

2. Литвиненко О. Д. Внутрішня структура адаптаційного потенціалу як системи адаптивностей. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2018. № 7. С. 59–63. DOI: 10.25264/2415-7384-2018-7-59-63.

3. Литвиненко О. Д. Адаптаційний потенціал особистості як її інтегративна характеристика. *Science and Practice: Collection of Scientific Articles*. Melbourne : Thorpe Bowker, 2016. P. 267–270.

4. Литвиненко О. Д. Соціально-психологічна програма розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді та її ефективність. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 3 (47), т. 3. С. 127–134.

5. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5*. 5th ed. Washington, DC : American Psychiatric Publishing, 2013. 947 p.

6. World Health Organization. *ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics*. 2024 release. Geneva : World Health Organization, 2024. URL: <https://icd.who.int/> (date of access: 01.05.2026).

7. Fairburn C. G. *Cognitive Behavior Therapy and Eating Disorders*. New York : Guilford Press, 2008. 324 p.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-640-2-90>

КОРОТКОСТРОКОВА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДАХ: ЕФЕКТИВНІСТЬ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ

Кантарьова Наталія Василівна

кандидат психологічних наук, медичний психолог,

доцент кафедри психіатрії, наркології,

медичної психології та психотерапії

Одеський національний медичний університет

м. Одеса, Україна

Сучасні соціальні трансформації, що супроводжуються підвищенням рівнем невизначеності, інтенсивними стресогенними впливами та зростанням психоемоційного навантаження, актуалізують проблему надання ефективної психологічної допомоги у системі охорони здоров'я. У цих умовах, як зазначається у сучасних наукових дослідженнях, зростає потреба у впровадженні форм психологічної підтримки, здатних забезпечити швидкий і водночас клінічно значущий ефект. Особливої

актуальності це набуває в контексті поєднання соматичних захворювань із психоемоційними порушеннями, що істотно впливають на перебіг лікування.

У зв'язку з цим короткострокова психологічна допомога розглядається як один із перспективних напрямів оптимізації медико-психологічного супроводу. Як зазначається у науковій літературі, її специфіка полягає у структурованості, часовій обмеженості та орієнтації на досягнення конкретних терапевтичних результатів у стислі терміни. Такий підхід відповідає сучасним вимогам системи охорони здоров'я, де ефективність втручання поєднується з раціональним використанням ресурсів.

У працях вітчизняних дослідників проблема психологічного супроводу особистості в умовах хвороби розглядається крізь призму адаптації до кризових ситуацій та активізації внутрішніх ресурсів. Як зазначає Т. М. Титаренко, переживання хвороби виступає складним життєвим процесом, що потребує переосмислення життєвого досвіду та мобілізації особистісного потенціалу [3]. Як зазначає В. О. Бондаренко, ключовими механізмами подолання кризових станів виступають саморегуляція та рефлексія, які забезпечують ефективну адаптацію до змінених умов [1].

У сучасній західній психології короткострокова психотерапія розглядається як науково обґрунтований і клінічно ефективний підхід. Як зазначає Ф. Ляйхзенрінг, короткострокова психодинамічна психотерапія демонструє високу ефективність у лікуванні широкого спектра психічних розладів, зокрема депресивних і тривожних станів [11]. У подальших працях дослідник наголошує на її здатності забезпечувати не лише редукцію симптомів, але й глибинні зміни у структурі особистості. Аналогічної позиції дотримується Г. Габбард, який підкреслює, що ефективність короткострокових втручань значною мірою визначається якістю терапевтичного альянсу та фокусуванням на центральному внутрішньому конфлікті [9].

З точки зору теоретико-методологічних засад, короткострокова психологічна допомога базується на інтеграції різних підходів. У межах психодинамічної парадигми, як зазначає Д. Маллан, терапія спрямована на виявлення та опрацювання ключових несвідомих конфліктів, що зумовлюють симптоматику [13]. У свою чергу, Х. Даваньо розглядає інтенсивну короткострокову динамічну психотерапію як метод активного опрацювання афективних переживань, що забезпечує швидкі терапевтичні зміни [7].

Емпіричні дослідження підтверджують ефективність короткострокових психологічних втручань у медичних закладах. Як зазначають Е. Дріссен та співавтори, короткострокова психодинамічна терапія забезпечує статистично значуще зниження симптомів депресії та

покращення загального психічного стану пацієнтів [8]. Подібні результати отримано у дослідженні І. Казеллі та колег, де продемонстровано високу ефективність цього підходу при депресивних розладах [6]. Крім того, як зазначають А. Малкомсен та співавтори, короткострокова психодинамічна терапія є співставною за ефективністю з когнітивно орієнтованими втручаннями [14].

Специфіка застосування короткострокової психологічної допомоги у медичних закладах визначається особливостями клінічного контексту. Передусім це обмеженість часу взаємодії з пацієнтом, що вимагає високого рівня структурованості та фокусованості терапевтичного процесу. Як зазначається у клінічних дослідженнях, важливим є також врахування коморбідності психічних і соматичних розладів, що потребує комплексного підходу до лікування. У цьому контексті психологічна допомога виконує функцію стабілізації емоційного стану, зниження рівня тривоги та підтримки адаптаційних можливостей пацієнта.

Ефективність короткострокових втручань, як зазначається у сучасних дослідженнях, зумовлюється дією ключових психологічних механізмів. Одним із них є фокусування на центральному внутрішньому конфлікті, що дозволяє швидко ідентифікувати джерело дистресу. Важливу роль відіграє також розвиток емоційної регуляції, яка, за Дж. Гроссом, є базовим компонентом психологічного благополуччя [10]. Крім того, як підкреслює Е. Бордін, терапевтичний альянс виступає універсальним предиктором ефективності психотерапії [5].

Суттєвим є вплив короткострокової психологічної допомоги на якість взаємодії «лікар–пацієнт». Як зазначають Н. Вовк, Л. Мохнар та О. Дячкова, ефективна комунікація сприяє формуванню довіри, підвищенню прихильності до лікування та покращенню результативності медичних втручань [2]. З цієї точки зору психологічна підтримка дозволяє знизити рівень тривоги та підвищити ефективність клінічного процесу.

Подальший розвиток цього напрямку пов'язаний зі стандартизацією та уніфікацією процедур психологічної допомоги. Це включає визначення критеріїв відбору пацієнтів, розробку клінічних алгоритмів та впровадження валідних інструментів оцінки результативності.

Важливим принципом є індивідуалізація психологічної допомоги. Як зазначають сучасні дослідники, навіть за короткотривалого формату інтервенції повинні враховувати особистісні характеристики пацієнта, його життєвий досвід і специфіку реагування на стрес. Гнучкість і адаптивність підходів підвищують ефективність психологічного втручання [6].

Окремої уваги потребує психологічна підтримка медичного персоналу. Як зазначається у працях, присвячених функціонуванню психологічних служб, короткострокові інтервенції можуть ефективно

використовуватися як засіб профілактики емоційного вигорання, зниження рівня стресу та підтримки професійної працездатності [4].

Крім того, ефективність короткострокової психологічної допомоги значною мірою залежить від міждисциплінарної взаємодії. Узгодженість дій лікарів і психологів забезпечує цілісність підходу до пацієнта та підвищує результативність лікування [9].

З позиції управління охороною здоров'я короткострокова психологічна допомога є економічно та організаційно доцільною. Її впровадження сприяє скороченню тривалості лікування, зменшенню частоти повторних звернень і підвищенню ефективності використання ресурсів. У цьому контексті короткострокові психологічні інтервенції виступають як важливий інструмент модернізації системи охорони здоров'я.

Водночас перспективи подальшого розвитку короткострокової психологічної допомоги пов'язані з її інтеграцією у стандарти медичної практики, розробкою національних протоколів та розширенням підготовки медичних працівників у сфері психологічних компетентностей.

Отже, короткострокова психологічна допомога є перспективним напрямом розвитку медичної психології, що поєднує клінічну ефективність, організаційну доцільність і відповідає сучасним викликам системи охорони здоров'я.

Література:

1. Бондаренко В. О. Психологічний зміст та структура особистісної відповідальності. *Psychology travelogs*. 2024. № 1. С. 258–269. <https://doi.org/10.31891/PT-2024-1-25>

2. Вовк Н. П., Мохнар Л. І., Дячкова О. М. Psychological aspects of communication improvement in emergencies. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35 (74), № 6. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.6/05>

3. Титаренко Т. М. Життєвий шлях особистості в постмодерністському дискурсі. *Психологія особистості*. 2010. № 1. С. 11–18. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Po_2010_1_4

4. Allan Abbass, Town J. M., Driessen E. Determinants of access to health care for depression. *Journal of Affective Disorders*. 2018. Vol. 234. P. 80–88. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.02.092>

5. Edward Bordin. The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*. 1979. Vol. 16. P. 252–260.

6. Irene Caselli et al. Efficacy of short-term psychodynamic psychotherapy in depressive disorders. *Journal of Affective Disorders*. 2023. Vol. 325. P. 169–176. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.12.161>

7. Habib Davanloo. Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy. *Harvard Review of Psychiatry*. 2000.

8. Ellen Driessen et al. The efficacy of short-term psychodynamic psychotherapy for depression: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*. 2010. Vol. 30(1). P. 25–36. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.08.010>

9. Glen O. Gabbard. *Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice*. 5th ed. Washington : American Psychiatric Publishing, 2017

10. James J. Gross. Conceptual foundations of emotion regulation. *Handbook of Emotion Regulation*. 3rd ed. New York : Guilford Press, 2024

11. Falk Leichsenring. Psychodynamic therapy meets evidence-based medicine: A systematic review. *The Lancet Psychiatry*. 2015. Vol. 2(7). P. 648–660. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(15\)00155-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(15)00155-8)

12. Peter Luyten et al. Clinical and cost-effectiveness of blended psychotherapy. *JMIR Research Protocols*. 2026. Vol. 15. e80511. <https://doi.org/10.2196/80511>

13. David Malan. *Individual Psychotherapy and the Science of Psychodynamics*. London : Routledge, 2018

14. Malkomsen et al. Comparative effectiveness of short-term psychodynamic psychotherapy and cognitive behavioral therapy. *BMC Psychiatry*. 2025. Vol. 25. P. 113. doi: 10.1186/s12888-025-06544-6

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-640-2-91>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МЕХАНІЗМІВ РОЗВИТКУ САМОПРИЙНЯТТЯ В ОСІБ ІЗ ПІДВИЩЕНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ

Коваленко Лана Леонідівна

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

Проблема розвитку самоприйняття в осіб із підвищеною тривожністю є актуальною для сучасної психології особистості, консультативної психології та психотерапевтичної практики. Тривожність впливає не лише на емоційний стан, а й на спосіб, у який людина інтерпретує власні можливості, помилки, обмеження та життєві труднощі. За умов підвищеної тривожності внутрішній досвід нерідко сприймається як доказ особистісної слабкості або неспроможності: хвилювання отожднюється з некомпетентністю, помилка – з невдачею, а невизначеність – із загрозою. У такій ситуації самоприйняття набуває