



CUESC

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
Центр українсько-європейського наукового співробітництва

Всеукраїнське науково-педагогічне
підвищення кваліфікації

КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ

1 вересня – 12 жовтня 2025 року



Львів – Торунь
Liha-Pres
2025

Пошук життєвих ресурсів: роль самодопомоги в часи перманентних загроз	
Примак Ю. В.	100
Соціально-терапевтична підтримка дітей у психотравмуючих ситуаціях в умовах воєнного стану	
Протас О. Л.	103
Вплив соціально-психологічних інтервенцій як елементу комплексної реабілітації на соціальне включення дітей з інвалідністю	
Росоха Н. М.	107
Невидимі рани: психологічні наслідки кризових подій для студентської молоді та шляхи їх подолання	
Тимків Л. С.	110
Psychological self-help techniques in the context of traumatic events	
Turubarova A. V.	114
Механізми формування залежної поведінки	
Хабайлюк В. В.	117
Кризове консультування в ситуації втрати	
Хомчук О. П.	120
Про конструювання психотехнології розвитку життєстійкості вимушено переселених осіб засобами роботи зі смислом життя	
Хохліна О. П.	122
Психологічна інтервенція як інструмент виявлення та подолання криміногенної поведінки	
Чернов О. В.	126
Методи та техніки психологічної допомоги в кризових ситуаціях	
Шевчук В. В.	129
Особливості психічних станів поліцейських під час несення служби	
Шинкаренко І. О.	133

Література:

1. Beaudry G., Bélanger C., & Piché G. Effectiveness of psychological interventions in prison to reduce recidivism. *Criminal Behaviour and Mental Health*. 2021. Vol. 31, No. 4. P. 331–345. Режим доступу: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8376657/>

2. Syasyila K., Santosa H., & Putra A. The role of cognitive distortion in criminal behavior: A systematic literature review. *BMC Psychology*. 2024. Vol. 12, Article 58. Режим доступу: <https://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-024-02228-0>

МЕТОДИ ТА ТЕХНІКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Шевчук В. В.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»
м. Полтава, Україна*

Сучасний світ дедалі більше визначається нестабільністю, високою швидкістю соціальних змін та наявністю численних чинників, що провокують кризові явища. Військові конфлікти, техногенні катастрофи, пандемії, економічна нестабільність і гострі особистісні потрясіння стають потужними джерелами психологічного стресу. Як наголошує Т. М. Титаренко, такі події здатні істотно трансформувати життєвий шлях людини, провокуючи кризу ідентичності та потребу у глибокій переоцінці досвіду. У зв'язку з цим своєчасне й ефективне надання психологічної допомоги є ключовим для збереження не лише індивідуального психічного здоров'я, але й соціальної стабільності.

Наукові пошуки у цій сфері набули особливої актуальності в Україні з 2014 року та значного посилення після повномасштабного вторгнення у 2022 році. Психологи С. Ю. Лебедева, Я. О. Овсяннікова, Д. С. Похілько у своїх працях розглядали особливості надання допомоги військовослужбовцям та цивільним у стані психотравм [2, с. 140]. Значний внесок зробили і такі дослідники, як О. В. Вдовіченко, І. М. Соколова, О. В. Педченко, С. С. Степанова, О. В. Фролова, які аналізували шляхи психологічної реабілітації ветеранів війни. Проблему теоретичного осмислення кризових явищ розробляли

О. Р. Ткачішина, З. Г. Кісарчук, С. Г. Уварова, Н. В. Оніщенко, які акцентували увагу на поняттєвому апараті та багатомірності феномену «криза» [3, с. 259].

У психології відсутня однозначність у визначенні поняття «криза». Так, у концепції Л. І. Анциферової вона описується як «важка життєва ситуація», тоді як К. О. Василевська розглядає її як «ситуацію соціальної нестабільності». У працях С. Грофа зустрічається термін «духовна криза», а Е. Еріксон та Д. Маттесон визначають кризу як закономірний етап розвитку, пов'язаний із пошуком нової ідентичності. Водночас Т. М. Титаренко вводить поняття «життєва криза», акцентуючи на її зв'язку з особистісним вибором.

Узагальнюючи наукові підходи, З. Г. Кісарчук у своїх працях пропонує розглядати кризу як переломний момент або стан, що виникає під дією внутрішніх і зовнішніх факторів та потребує перегляду звичних стратегій поведінки. Вона виділяє три основні типи криз: невротичні, вікові та травматичні [1, с. 60].

Важливим є й аналіз рівнів реагування на травматичні події. Як доводить С. Г. Уварова, люди можуть демонструвати адаптивні реакції без порушення психічної стабільності, проте у багатьох виникає гостра стресова реакція або навіть патологічна дезадаптація, що вимагає спеціалізованої допомоги.

В умовах війни проблема кризового реагування стає особливо відчутною. Дослідження Н. В. Оніщенко засвідчили, що поширеність посттравматичного стресового розладу сягає близько третини осіб, які зазнали серйозних психотравм. Найбільш уразливими є молоді люди та ті, хто стикається з додатковими труднощами у сфері професійної чи міжособистісної взаємодії.

У світовій практиці апробовано цілий спектр психотерапевтичних підходів, які довели свою ефективність у кризових ситуаціях. Серед них – когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка отримала широке визнання завдяки працям А. Бека. Також активно застосовуються методи емоційної стабілізації, тілесно-орієнтовані техніки, арт-терапія, психодрама, системна сімейна терапія.

В Україні Міністерство охорони здоров'я у 2023 році затвердило перелік методів із доведеною ефективністю, серед яких КПТ, гештальт-терапія, EMDR (десенсибілізація та репроцесуалізація рухом очей), діалектично-поведінкова терапія, майндфулнес-підходи, логотерапія та інші. Дослідники О. В. Вдовіченко, І. М. Соколова та колеги у своїх роботах доводили ефективність комплексних програм психологічної реабілітації для ветеранів, що поєднують декілька методів.

Особливе місце займає когнітивно-поведінковий підхід. Як підкреслює Т. М. Титаренко, він дозволяє перебудувати систему переконань,

змінити катастрофізуюче мислення та сформувати адаптивні стратегії подолання. У поєднанні з техніками релаксації (глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація) цей метод довів свою дієвість у зниженні тривожності та стресу [4, с. 510].

Для перевірки ефективності комплексного підходу було проведене емпіричне дослідження за участі 30 осіб (18 жінок та 12 чоловіків віком 20–50 років), серед яких військовослужбовці, переселенці, волонтери та цивільні, що зазнали психотравмувальних подій. Діагностика здійснювалася із застосуванням Шкали тривожності Бека (BAI) та Опитувальника рівня стресу Перса. Понад 46 % респондентів показали високий рівень тривожності, а понад 53 % – високий рівень стресу [5, с. 94].

Програма втручання включала шість сесій когнітивно-поведінкової терапії з елементами релаксації. Після завершення інтервенції частка учасників із високим рівнем тривожності зменшилася майже втричі, тоді як кількість осіб із низьким рівнем істотно зросла. Аналогічна тенденція простежувалася й щодо рівня стресу.

Статистичний аналіз (t-критерій Ст'юдента, $p < 0,001$) підтвердив значущість отриманих змін. Кореляційний аналіз показав, що зниження тривожності прямо пов'язане зі зниженням рівня стресу.

Результати узгоджуються з висновками З. Г. Кісарчук щодо необхідності використання багаторівневих методик у кризовій допомозі та підтверджують напрацювання С. Г. Уварової про ефективність групових і індивідуальних інтервенцій. Вони також корелюють із міжнародним досвідом, зокрема з підходами, які описували О. В. Вдовіченко та співавтори, аналізуючи ізраїльські програми психологічної підтримки ветеранів.

Попри позитивні результати, обмеженням дослідження є невелика вибірка та відсутність контрольної групи. Це вказує на потребу у подальших масштабних дослідженнях із залученням ширшого кола учасників.

Проведене дослідження підтвердило гіпотезу про високу результативність застосування когнітивно-поведінкових технік у поєднанні з релаксаційними практиками у процесі надання психологічної допомоги особам, що перебувають у кризових умовах. Емпіричні результати показали істотне зниження рівня тривожності та стресу, що узгоджується з напрацюваннями провідних учених (Т. М. Титаренко, З. Г. Кісарчук, С. Г. Уварова, Н. В. Оніщенко та ін.), які акцентують на доцільності багатокomпонентних програм кризової підтримки.

Отримані дані підтверджують, що поєднання КПТ і методів релаксації сприяє не лише короткостроковій стабілізації психоемоційного стану, а й формуванню більш адаптивних стратегій мислення та поведінки, що дозволяє знизити ризики розвитку посттравматичного

стресового розладу. Це особливо актуально для військовослужбовців, переселенців і волонтерів, які зазнають тривалого впливу травматичних факторів.

Практичне значення полягає в можливості використання розробленої програми у системі кризової психології, медико-психологічної реабілітації та освітніх проєктів з підготовки фахівців. Водночас дослідження має низку обмежень – невелика вибірка, відсутність контрольної групи – що зумовлює потребу у подальших масштабних наукових пошуках.

Перспективними напрямками майбутніх робіт є аналіз довготривалих ефектів інтервенцій, розробка комбінованих моделей, які поєднують КПТ із арт-терапією, тілесно-орієнтованими практиками та груповими формами підтримки, а також вивчення ефективності таких програм у різних вікових і соціальних категоріях населення.

Література:

1. Кирпенко Т. М. Перша психологічна допомога в кризових ситуаціях. *Сучасні проблеми екологічної психології: Життєві стратегії особистості в умовах воєнного стану: матеріали ХХ всеукраїнської науково-практичної конференції (14–15 травня 2024 р.)*. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. С. 60–63.

2. Лебедева С. Ю., Овсяннікова Я. О., Похілько Д. С. Психологічна допомога та реабілітація учасників збройних конфліктів та фахівців ризиконебезпечних професій: світовий досвід. *Habitus*. 2023. Вип. 45. С. 139–145.

3. Оніщенко Н. В. Психологічні наслідки надзвичайної ситуації. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14. Ч. II. С. 253–261.

4. Ордатій Н. М., Ордатій А. В., Ангельська В. Ю. Психологічна допомога в кризових ситуаціях: стратегії та методи. *Система громадського здоров'я в Україні та країнах ЄС: реалії, трансформація, вектори розвитку, перспективи* : монографія. Рига : Baltija Publishing, 2024. С. 509–540.

5. Чернякова О. В., Гришко О. Д., Палій А. М. Методи та техніки психологічної допомоги у кризових ситуаціях. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2025. Вип. 1. С. 93–99.