

**АКТУАЛЬНІ  
ПРОБЛЕМИ  
ПРАКТИЧНОЇ  
ПСИХОЛОГІЇ**

**Збірник наукових праць**

*Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*

16 травня 2025 р., м. Одеса

**MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE  
STATE INSTITUTION "SOUTH UKRAINIAN NATIONAL PEDAGOGICAL  
UNIVERSITY NAMED AFTER K.D. USHYNsky"  
MOLDOVA STATE UNIVERSITY  
UNIVERSITY OF THE NATIONAL EDUCATION COMMISSION, KRAKOW  
VILNIUS UNIVERSITY  
JOHNS HOPKINS UNIVERSITY  
ODESA NATIONAL ECONOMIC UNIVERSITY  
KHARKIV NATIONAL PEDAGOGICAL  
UNIVERSITY NAMED AFTER H. S. SKOVORODA  
CLASSICAL PRIVATE UNIVERSITY  
VASYL' STUS DONETSK NATIONAL UNIVERSITY**

**ACTUAL PROBLEMS  
OF PRACTICAL PSYCHOLOGY**

**Collection of scientific works**  
*International Scientific and Practical Internet Conference*

**May 16, 2025**

Odesa – 2025

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»  
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МОЛДОВИ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ КОМІСІЇ НАРОДНОЇ ОСВІТИ В КРАКОВІ  
ВІЛЬНЮСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
УНІВЕРСИТЕТ ДЖОНСА ГОПКІНСА  
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ  
КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА**

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ  
ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Збірник наукових праць**  
*Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*

16 травня 2025 року

Одеса – 2025

UDK 001+159.9 (063)  
BBK 72+88.4

*Секція II.*  
**ЕКСТРЕМАЛЬНА ТА КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ:  
ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ**

|                                                                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>СТРЕСОВІ ПЕРЕЖИВАННЯ ОСІБ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ПАРАЛЕЛІ З ЯПОНСЬКИМ ДОСВІДОМ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНОЇ МОДЕРНІЗАЦІЇ</b> |     |
| Адашкевич В.О., Денисенко А.О. ....                                                                                        | 143 |
| <b>ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕБІГУ НАСЛІДКІВ ПСИХІЧНОЇ ТРАВМИ ТА ЇХ ПОДОЛАННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ</b>          |     |
| Галузинська О.І., Мельничук І.В. ....                                                                                      | 146 |
| <b>КРИЗОВА СИТУАЦІЯ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГА</b>                                                      |     |
| Хінцицька Н.О., Головська І.Г. ....                                                                                        | 152 |
| <b>ДЕТЕРМІНАНТИ КОРЕКЦІЇ АУТОАГРЕСІЇ В КРИЗОВОМУ СТАНІ</b>                                                                 |     |
| Скріннік В.Г. ....                                                                                                         | 156 |
| <b>ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ</b>                                     |     |
| Бондаренко А.Д. ....                                                                                                       | 159 |
| <b>ЕКСТРЕМАЛЬНА ТА КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ: ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ</b>                                                              |     |
| Панькова Т. О. ....                                                                                                        | 162 |
| <b>ФЕНОМЕН ІНТУЇЦІЇ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ КРИЗОВОГО ПСИХОЛОГА</b>                                                       |     |
| Мазеплюк О.О. ....                                                                                                         | 165 |
| <b>РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ФАКТОР ПОПЕРЕДЖЕННЯ КРИЗОВОГО СТАНУ</b>                                                               |     |
| Дудзяк М.О., Ситнік С.В. ....                                                                                              | 168 |
| <b>ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ</b>                                 |     |
| Мальцева І.С., Ситнік С.В. ....                                                                                            | 172 |
| <b>СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОГО ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ</b>                                     |     |
| Медведева Т.А., Ситнік С.В. ....                                                                                           | 176 |
| <b>ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЗДІБНОСТЕЙ ДО МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ З УСПІШНІСТЮ ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ КРИЗИ</b>                        |     |
| Бахчиванжи В.О., Ситнік С.В. ....                                                                                          | 181 |
| <b>КОГНІТИВНА СТІЙКІСТЬ ЯК КЛЮЧОВИЙ ЧИННИК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ</b>                                         |     |
| Сороченко О.С. ....                                                                                                        | 185 |

- «Психологія» / А. О. Петренюк, ЧНУ ім. Петра Могили. – Миколаїв, 2019. – 16 с. URL: <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/928>
6. Петренюк, А. О. “Зв’язок рівня стресостійкості та емоційного вигорання у працівників поліції.” (2020).

## **ЕКСТРЕМАЛЬНА ТА КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ: ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ**

**Панькова Т. О.**

*Державний заклад «Південноукраїнський національний  
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»  
(м. Одеса, Україна)*

**Анотація:** У статті розглядається сучасний стан розвитку екстремальної та кризової психології в умовах соціальних, воєнних і гуманітарних викликів. Визначено основні завдання цієї галузі в контексті війни, природних катастроф, терористичних загроз, масових травм і наслідків насильства. Підкреслено роль кризового психолога у стабілізації стану постраждалих, наданні першої психологічної допомоги, запобіганні розвитку ПТСР. Розглянуто ефективні стратегії психоемоційної підтримки та ресоціалізації.

**Ключові слова:** кризова психологія, екстремальні ситуації, ПТСР, стрес, психологічна допомога, війна, травма, психологічна перша допомога.

### **ВСТУП**

Екстремальна та кризова психологія вийшла на передній план практичної психології в Україні після початку повномасштабної війни у 2022 році. Збройний конфлікт, масова міграція, втрати, руйнування, насильство — усі ці чинники спричинили хвилю психологічних травм у населення. Перед фахівцями постала задача термінової адаптації до нових умов роботи, створення кризових інтервенцій, формування довготривалих програм психосоціальної підтримки. Психологи в екстремальних умовах працюють на межі — часто в полі, під час обстрілів, у тилу з родинами загиблих, в евакуаційних центрах, з військовими, волонтерами й переселенцями. У таких реаліях особливо важливою стає системна підготовка кризових фахівців та впровадження ефективних стратегій допомоги.

### **МЕТА СТАТТІ**

Метою цієї статті є систематизація сучасних викликів у сфері екстремальної та кризової психології, аналіз ключових завдань фахівців, а також висвітлення інструментів ефективної допомоги постраждалим у кризових ситуаціях.

## **ОСНОВНА ЧАСТИНА**

### **1. Поняття екстремальної та кризової психології.**

Екстремальна психологія досліджує психічну діяльність людини в умовах підвищеної небезпеки, ризику для життя, ізоляції, дефіциту ресурсів. Вона вивчає адаптивні можливості психіки під час воєнних дій, природних катастроф, техногенних аварій. Кризова психологія зосереджена на емоційних і когнітивних реакціях на травматичні події: втрата близьких, насильство, серйозні захворювання, раптова зміна життєвих обставин. Основне завдання кризової психології — стабілізація стану особистості та повернення її до функціонального рівня.

Класичні дослідження Дж. Ліндемманна, Дж. Бонно та Ж. Абрагама ще в ХХ ст. показали, що своєчасна психологічна допомога після травматичної події значно зменшує ризик довготривалих наслідків. Сьогодні ці підходи доповнено сучасними методиками: когнітивно-поведінковою терапією (КПТ), методами емоційного звільнення (EMDR), тілесно-орієнтованими практиками тощо.

## **2. Актуальні виклики для кризової психології в Україні.**

Після початку війни значно зросла потреба у кризових психологах у всіх регіонах країни. Психологи працюють у шпиталях, евакуаційних центрах, освітніх закладах, телефонах довіри. Нові виклики:

- Масове поширення тривожних і депресивних розладів серед населення;
- Значне підвищення рівня ПТСР у військових та цивільних;
- Труднощі з наданням допомоги дітям, які пережили втрати та евакуацію;
- Емоційне вигорання самих фахівців унаслідок постійного стресу;
- Потреба у швидкому перепрофілюванні психологів різних спеціальностей.

Додатково виникають виклики, пов'язані з відсутністю підготовлених кадрів, перевантаженням системи охорони здоров'я, нестачею фахової літератури, обмеженим доступом до психотерапії. Ключовою загрозою є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Це патологічний стан, який виникає після психотравмуючих подій і включає нав'язливі спогади, нічні кошмари, гіпервозбудження, уникання контактів, депресію.

Водночас виникає новий феномен — вторинна травматизація психологів, волонтерів, медиків. Цей виклик вимагає турботи про фахівців, регулярної супервізії та психогігієни в команді.

## **3. Інструменти кризової допомоги.**

Сучасна кризова допомога має бути доступною, короткотерміною, емпатійною. Ефективними є:

- **Психологічна перша допомога (PFA)** — алгоритм дій психолога або волонтера у перші години після травми: стабілізація, підтримка, збереження безпеки.
- **Дебрифінг та дефузія** — застосовуються для обговорення пережитого досвіду в групі (особливо після рятувальних або бойових дій).
- **Методи заземлення і стабілізації** — включають дихальні техніки, вправи на усвідомленість, орієнтацію на теперішнє.
- **Підходи до тривалої терапії** — EMDR, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), нарративна психотерапія.

Групові зустрічі підтримки дають відчуття спільності, що критично важливо для тих, хто пережив втрату.

Варто наголосити на важливості культурно-адаптованих підходів, що враховують українські реалії, мову, релігійні уявлення, спільнотні традиції.

## **4. Роль кризового психолога в стабілізації постраждалих.**

Психолог працює в умовах гострої потреби в психологічній першій допомозі (ППД). Вона має кілька ключових етапів:

- **Стабілізація** (відновлення відчуття безпеки).
- **Нормалізація емоцій** («те, що ви відчуваєте — це природна реакція на ненормальну ситуацію»).
- **Ресурсування** — допомога людині згадати, на що вона може опертися.

Крім цього, кризовий психолог:

- Надає **інформаційну підтримку** (пояснення, як поводитися з ПТСР).
  - Формує **довіру**, що є основою подальшої терапії.
  - Супроводжує **процес реадаптації** людини до мирного життя (ресоціалізація).
- Особливої уваги потребують вразливі групи — діти, підлітки, люди з інвалідністю, родини загиблих військових.

### **5. Професійна підтримка самих фахівців.**

Сталий виклик — необхідність допомагати тим, хто допомагає. Без належної психогігієни фахівці втрачають ефективність. Рекомендовано:

- Регулярні супервізії (обговорення випадків з фахівцем);
- Інтервізійні групи (підтримка серед колег);
- Особисті консультації для кризових психологів;
- Навчання методам відновлення (майндфулнес, тілесні практики, фізична активність).

## **ВИСНОВКИ**

Кризова психологія — це не лише галузь науки, а щоденна боротьба за збереження психічного здоров'я нації. У нових реаліях воєнного часу її значення виросло експоненційно. Кризова психологія в сучасній Україні виконує критично важливу роль. Психологи стоять на першій лінії допомоги поряд з медиками, рятувальниками, військовими. Надання психологічної допомоги в умовах стресу — це не лише інструмент виживання окремої людини, а фактор збереження психічного здоров'я нації. Подальша підтримка професійного середовища, підготовка кадрів і популяризація знань про кризову допомогу мають стати державним пріоритетом.

### **Література:**

1. APA Guidelines for Psychological First Aid (PFA), 2020.
2. Бойко, В. В. (2022). Психологія стресу та кризових станів. Київ: Академвидав.
3. Митина, Л. М. (2021). Кризова інтервенція: теорія і практика. Харків: Гуманітарний центр.
4. WHO Mental Health and Psychosocial Support in Emergencies, 2021.
5. Herman, J. (2015). Trauma and Recovery. Basic Books.
6. Васильєва, Н.І. (2023). Психологічна підтримка в умовах бойових дій. Психологія і сучасність, №3, 56–63.