



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

УДК 159.964(062.552)
К 82

Організаційний комітет:

Дунаєва Лариса Миколаївна – доктор політичних наук, професор, декан факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І.І. Мечникова;

Кононенко Оксана Іванівна – доктор психологічних наук, професор, академік НАН ВО України, завідувач кафедри соціальної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова;

Курова Анастасія Володимирівна – доктор психологічних наук, професор кафедри соціальної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова.

Кризова психологія та технології психологічної інтервенції :

К 82 матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 1 вересня – 12 жовтня 2025 року. – Львів – Торунь : Liha-Pres, 2025. – 136 с.

ISBN 978-966-397-547-4

У збірнику представлено матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації «Кризова психологія та технології психологічної інтервенції» (1 вересня – 12 жовтня 2025 року).

УДК 159.964(062.552)

© Одеський національний університет
імені І.І. Мечникова, 2025

© Центр українсько-європейського
наукового співробітництва, 2025

ISBN 978-966-397-547-4

КРИЗОВІ ІНТЕРВЕНЦІЇ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ: АЛГОРИТМИ ДІЙ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

Варакута М. Л.

*старший викладач кафедри психології
ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет»
м. Дніпро, Україна,
аспірантка*

*Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди
м. Харків, Україна*

Система кризи, спричинена збройною агресією в Україні, значно підвищила рівень психоемоційного напруження серед усіх учасників освітнього процесу, що обумовило необхідність впровадження ефективних та стандартизованих кризових інтервенцій. Стратегічна роль психологічної служби полягає у забезпеченні своєчасної підтримки, спрямованої на розвиток стресостійкості та запобігання гострому дистресу та розвитку посттравматичних розладів [1, с. 143; 2, с. 22].

Теоретичною та практичною основою для роботи психолога є концепція першої психологічної допомоги (ППД). Це сукупність заходів гуманної підтримуючої та практичної допомоги, яка базується на принципах поваги до гідності та безпеки особистості [3, с. 3]. ППД є найбільш доступним та універсальним інструментом для швидкого реагування. Метою данної роботи є узагальнення та систематизація ключових алгоритмів дії практичного психолога для ефективного застосування ППД у динамічному освітньому середовищі.

Кризова інтервенція – це система негайних, цілеспрямованих і короточасних заходів, спрямованих на мінімізацію деструктивних наслідків впливу психотравмуючої події та відновлення балансу психічних функцій особистості. Вона застосовується у відповідь на кризовий стан, що виникає, коли індивід стикається із непереборною перешкодою або травматичною ситуацією, а його звичайні механізми адаптації та подолання виявляються неефективними [2, с. 44; 4, с. 17].

Кризова інтервенція є короткостроковою і надається безпосередньо після гострої події. Її головна увага зосереджена на принципі «тут і зараз» – на відновленні функціональності та задоволенні нагальних потреб. Основний підхід, відомий як «особа-в-кризі», орієнтовний на активацію власних ресурсів особистості для подолання поточної ситуації та запобігання переходу гострого стресового стану у хронічний розлад.

Ефективність цих дій у освітньому середовищі ґрунтується на низці ключових принципів, які забезпечують етичність та результативність допомоги. Центральним є принцип безпеки та гідності («не нашкодь»), який вимагає від психолога забезпечити фізичну й емоційну безпеку постраждалого [3, с. 12]. З цим пов'язаний принцип простоти та доступності: інтервенції мають бути максимально неінвазивними та зрозумілими, що дозволяє надавати їх швидко та в умовах обмежених ресурсів. Психолог дотримується принципу активації власних ресурсів [4, с. 17], стимулюючи природні механізми адаптації особистості та почуття самоконтролю, а також принципу фокусування на потребах, коли діяльність чітко орієнтована на нагальні пріоритети (фізичні, інформаційні, соціальні), визначені постраждалою особою. Усі дії здійснюються з дотриманням принципу конфіденційності та інформованої згоди, за винятком ситуацій, що становлять загрозу життю (суїцидальні наміри, насильство).

Ефективне здійснення кризової інтервенції в умовах освітнього середовища, що характеризується динамічністю та високим рівнем потенційної віктимізації, вимагає від практичного психолога чіткої структуризації професійних дій. Ця структура імплементується через трифазний алгоритм. Першої психологічної допомоги (ППД), який відповідає моделі «Дивитися, Слухати, Нправляти» [5]. Зазначена модель є не лише послідовністю кроків, а й методологічною рамкою, що забезпечує принцип максимальної доцільності та мінімальної інвазії в психіку особистості, що перебуває у гострому дистресі.

Алгоритм психологічного втручання розпочинається з ситуативної діагностики та пріоритизації допомоги, що відповідає фазі «Дивитися». На цьому критичному етапі психолог першочегво оцінює безпосередньо небезпеку та забезпечує фізичну й психологічну безпеку відповідно до етичного принципу «Не нашкодь» [3, с. 3], що може включати усунення джерела травми або переміщення постраждалої особи у безпечний простір. Одночасно проводиться ідентифікація гострого дистресу – виявлення осіб, які перебувають у стані дезорганізації психічних процесів (паніка, ступор, дисоціація) і не здатні самостійно задовольняти базові потреби. Пріоритизації надання допомоги завершується оцінкою нагальних потреб (медична допомога, вода, тепло, зв'язок із родичами), що становить основу для подальшої практичної допомоги [6, с. 14].

Наступний етап, «слухати», передбачає встановлення ненав'язливого контакту та забезпечення психологічної стабілізації. Ключовим методологічним підходом тут є підтримуюча присутність та застосування техніки активного, недирективного слухання для валідації емоційного стану. Психолог здійснює нормалізацію гострих емоційних

реакцій, інформуючи, що такі відчуття є природними у відповідь на травматичну подію. Для відновлення контролю над станом та протидії дисоціації використовуються сенсорно-орієнтовані техніки стабілізації (заземлення), що допомагають особі повернути орієнтацію у реальному часі і просторі, створюючи передумови для подальшої адаптації [4, с. 17].

Завершальний етап, «Направляти», фокусується на мобілізації зовнішніх та внутрішніх ресурсів особистості. Психолог виступає як координатор ресурсів, надаючи інструментальну допомогу (сприяння у вирішенні нагальних практичних завдань, відновлення соціальних зв'язків [5]). Важливою складовою є надання чіткої та достовірної інформації про довгострокові шляхи отримання допомоги, що знижує інформаційний дистрес та підвищує самоефективність. Втім, у випадках виявлення критичних маркерів (високий суїцидальний ризик, зобов'язаний забезпечити безпечне та негайне перенаправлення до фахівців клінічного профілю (психіатрів, клінічних психологів) для забезпечення безперервності та адекватності допомоги [2, с. 115]

Нормативна база та методичні рекомендації. Ефективність функціонування системи кризових інтервенцій в освітньому середовищі обумовлена її легітимізацією та стандартизацією на державному рівні. Ключовим нормативно-директивним документом є Лист Міністерства освіти і науки України від 04.04.2022 № 1/3872-22 «Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» [5]. Його затвердження офіційно переводить ППД у статус обов'язкової процедури кризового менеджменту, формуючи імперативну основу для практичних психологів.

На рівні методологічної діяльності, спрямованої на формування стресостійкості та емоційної компетентності учасників освітнього процесу [6, с. 5; 1, с. 147]. Методичні посібники також підкреслюють важливість уніфікованого підходу, що ґрунтується на міжнародних принципах етики (не нашкодь [3, с. 3]) та враховує специфіку роботи з дітьми [6, с. 14]. Таким чином, нормативна база визначає вектор трансформації психологічної служби до системного кризового менеджменту.

Висновок. Систематизація теоретична засада та алгоритмів кризової інтервенції підтверджує, що стандартизована допомога є необхідною складовою психологічної служби в освітньому середовищі. Застосування алгоритму Першої психологічної допомоги (ППД), орієнтованого на модель «Дивитися, Слухати, Направляти», Забезпечує чітку неінвазивну структуру для роботи психолога, дозволяючи проводити швидкий тріаж, початкову емоційну стабілізацію та ефективно зв'язувати постраждалих із необхідними ресурсами.

Нормативне закріплення ППД інтегрує її у практику роботи освітніх психологів, вимагаючи переорієнтації та функції оперативного кризового менеджменту: від індивідуальної консультативної роботи до забезпечення безпеки, координації допомоги та обов'язкового перенаправлення до клінічних спеціалістів у випадках високого ризику. Таким чином, ключовим вектором подальшого розвитку є перехід до проактивної моделі психологічної служби, що включає систематичну превентивну діяльність, спрямовану на формування психологічної стійкості та емоційної компетентності всіх учасників освітнього процесу для їхньої довгострокової адаптації.

Література:

1. Пляка Л. В., Герасимова О. О. Психологічну допомогу учасникам освітнього процесу закладу вищої освіти в умовах пандемії COVID-19. *Вченні записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Психології*. 2021. № 5. С. 143–147.
2. Теорія і практика психологічної допомоги реабілітації : підручник. Вид. 2-ге, доп. / за заг. ред. В. Осьолд. Київ : НУОУ імені Івана Черняховського, 2020. 484 с.
3. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. Київ : Унів. Ви-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 64 с.
4. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія. Книга 2 / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікова, В. Л. Зливкова. Суми : Видавництво СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. 539 с.
5. Перша психологічна допомога. Алгоритм дій: Методичні рекомендації. Лист МОН від 04.04.2022 № 1/3872-22.
6. Психологічна робота в закладах освіти: Важливий інструмент роботи з дітьми під час війни: Методичні рекомендації. Асоціація міст України, 2023. 27 с.