МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



ISSN 3083-6557 print

НАУКОВІ ПРАЦІ МАУП

Гуманітарні та соціальні науки: сучасні тренди й виклики

Випуск 2 (49), 2025

Київ
2025

ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ СЕМІНАР-ТРЕНІНГ

“Мій спокій – моя сила”

(19 вересня 2025 р.)

Оксана БОЙКО
Психологічні особливості професійної мотивації у майбутніх психологів *203*

Надія ХОДЗИЦЬКА
Кіберспорт як інструмент підтримки психічного здоров’я у мирний та воєнний час *206*

Алла ДАКАЛ
Психологічне сприйняття часу особистістю в кризових ситуаціях *208*

Алла ЛИСАКОВА
Невідкладна психологічна допомога дорослим у кризових ситуаціях як чинник збереження психологічної рівноваги *210*

Григорій ДУРАНИК, Святослав КОРСАКЕВИЧ
Студентські аспекти вивчення системоутворюючого поняття стресу в психології *213*

Валерія РЕМЕЗ, Карина СОБЧЕНКО, Ксенія ЗЛАТОВА
Як спокій впливає на фізичне здоров’я та психологічне відновлення людини *215*

Мирослава ЛИТВИНЮК, Яна РАЄВСЬКА
Коучингові технології як засіб профілактики криз професійного розвитку *217*

Олександра КРАСОВИЦЬКА
Психологічні особливості подолання комплексної травми у дорослих: інтеграція підходів Пітера Уокера та Аріель Шварц у контексті сучасної психотерапевтичної практики *220*

Любов ТАРАНЕНКО
Особливості корекційної роботи емоційних станів у осіб з травматичним досвідом через волотерапію *223*

Інна МИРОНЧИК
Залученість як ресурс ментального здоров’я: психопрофілактика вигорання серед працівників ІТ-сфери *227*

Ольга РИДЗЕВСЬКА
Вплив творчої самореалізації на соціально-психологічну адаптацію особистості *230*

Сергій ЛЯШЕНКО
Функціональна специфіка лінгвістичних термінів їхній ролі як інструментів наукового пізнання *233*

Олена ПРОХОРОВА
Емоційні стани у контексті травматичного досвіду: сучасні теоретичні підходи та орієнтири психосоціальної підтримки *238*

Алла ЛИСАКОВА
магістрант Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук, ВНЗ МАУП м. Київ

Науковий керівник:
Святослав КОРСАКЕВИЧ,
PhD з психології, доц. кафедри психології МАУП

НЕВІДКЛАДНА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДОРОСЛИМ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РІВНОВАГИ

Сучасне українське суспільство перебуває в умовах надзвичайного соціального, економічного та військово-політичного навантаження. Події останніх років, пов'язані з воєнними діями, вимушеним переселенням, втратою

близьких та невизначеністю майбутнього, призвели до суттєвого зростання рівня психоемоційного напруження серед дорослого населення. Психологічні наслідки травмувальних подій проявляються у вигляді гострих стресових реакцій, панічних атак, депресивних станів, відчуття безпорадності, утрудненому сприйнятті дійсності та втрати контролю над ситуацією [1, с. 259].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 30–40 % людей після переживання критичних подій потребують спеціалізованої психологічної допомоги, а своєчасна кризова інтервенція суттєво знижує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу та супутніх розладів (залежності від психоактивних речовин, депресії, тривожних та поведінкових розладів) [3]. Це зумовлює необхідність розробки ефективних алгоритмів надання невідкладної психологічної допомоги, які дозволяють швидко стабілізувати стан постраждалого та зберегти його здатність до подальшої адаптації.

Телретико-методологічні засади дослідження

Невідкладна психологічна допомога (НПД) (англ. *Psychological First Aid, PFA*) визначається як комплекс короткострокових заходів, спрямованих на зниження інтенсивності психотравмувальної реакції, стабілізацію емоційного стану та відновлення відчуття безпеки [4]. НПД включає в себе такі близькі між собою терміни "перша психологічна допомога", "екстрена психологічна допомога" та "кризова інтервенція".

Основними принципами НПД є:

- принцип невідкладності та доступності — допомога надається відразу після події та у місці, де перебуває постраждалий;
- принцип підтримки — створення атмосфери прийняття, емпатії та безумовної поваги до переживань людини;
- принцип активізації ресурсів — допомога людині віднайти власні сили, соціальні й внутрішні ресурси для подолання кризи [2; 5].

В ході дослідження систематизовано сучасні підходи до кризової інтервенції, проаналізовано зарубіжні й вітчизняні моделі надання екстреної психологічної допомоги.

Алгоритм надання невідкладної допомоги

На основі аналізу літератури та практичного досвіду було розроблено алгоритм роботи психолога у перші години після психотравмувальної події. Він включає такі етапи:

1. Первинна оцінка стану постраждалого. Психолог визначає рівень свідомості, ознаки дезорієнтації, інтенсивність емоційних і фізіологічних реакцій (тремор, тахікардія, гіпервентиляція).

2. Створення безпечного середовища. Забезпечення фізичної безпеки, віддалення від джерела небезпеки, можливість сісти, попити воду, отримати базову інформацію.

3. Нормалізація фізіологічних реакцій. Використовуються прості техніки: контрольоване дихання ("коробкове дихання" 4 × 4 × 4 × 4), техніка "п'яти

почуттів" (перерахувати, що людина бачить, чує, відчуває на дотик, нюхає, смакує) [4].

4. Когнітивна стабілізація. Психолог допомагає людині сфокусувати увагу на теперішньому моменті, формує чітке розуміння того, що відбувається, надає коротку й правдиву інформацію про ситуацію.

5. Емоційна підтримка. Важливо уникати тиску, не змушувати людину розповідати про подію, якщо вона не готова. Емпатійне слухання й короткі фрази підтримки зменшують відчуття самотності.

6. Активація ресурсів і планування подальших дій. Допомога у визначенні конкретних кроків: кого повідомити, де знайти допомогу, як отримати соціальну підтримку.

Дотримання зазначеного алгоритму дозволяє значно знизити інтенсивність кризових проявів і запобігти формуванню хронічних психотравматичних наслідків [5].

Практична значущість і результати

Проведене дослідження показало, що найбільшу ефективність має поєднання стабілізаційних технік і короткострокового кризового консультування з акцентом на ресурсно-орієнтовану підтримку.

Практичні рекомендації, розроблені в межах роботи, можуть бути інтегровані у діяльність психологів кризових служб, соціальних працівників, волонтерів та представників екстрених служб. Їхнє використання сприятиме збереженню психологічної рівноваги, швидшому відновленню здатності до прийняття рішень та формуванню в постраждалих відчуття контролю над власним життям.

Висновки

Невідкладна психологічна допомога є важливим чинником збереження психічного здоров'я та соціальної адаптації дорослих у кризових ситуаціях. Своєчасне застосування алгоритму кризової інтервенції сприяє нормалізації емоційного стану, запобігає розвитку посттравматичних розладів та супутніх розладів (залежності від психоактивних речовин, депресії, тривожних та поведінкових розладів) і підтримує відчуття внутрішнього спокою.

Джерела

1. *Бондаренко О. Ф.* Психологічна допомога особистості у кризових ситуаціях : навч. посіб. Харків : Прапор, 2018. 352 с.
2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. Т. 2 / Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гриценокта ін.; за ред. Л. Царенко. Київ, 2018. 240 с.
2. WHO, War Trauma Foundation and World Vision International. Psychological First Aid: Guide for Field Workers. Geneva : World Health Organization, 2011. 62 p.
3. *Everly G. S., Lating J. M.* The Johns Hopkins Guide to Psychological First Aid. Baltimore : Johns Hopkins University Press, 2017. 120 p.
4. *Hobfoll S. E.* et al. Five Essential Elements of Immediate and Mid–Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence. *Psychiatry*. 2007. Vol. 70. № 4. P. 283–315.