

Міністерство освіти і науки України
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

**ПСИХОЛОГІЧНА НАУКА І ПРАКТИКА:
СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ДОПОМОГА
ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ УМОВАХ**

* * *

**Psychological Science and Practice:
Modern Challenges and Helping Individuals In Crisis Conditions**

МАТЕРІАЛИ
Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

10 квітня 2025 року

PROCEEDINGS
of International Scientific and Practical Internet Conference
April 10, 2025

Частина 1

Part 1

Київ – 2025

Kyiv – 2025

УДК 159.923:616-036.81(082)

П 86

*Рекомендовано до друку рішенням Вченої Ради
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
(протокол № 12 від 25 квітня 2025 р.)*

Рецензенти: *Кузікова Світлана Борисівна*, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка;

Котлова Людмила Олександрівна, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти Житомирського державного університету імені Івана Франка.

П 86 ПСИХОЛОГІЧНА НАУКА І ПРАКТИКА: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ УМОВАХ : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Київ, 10 квітня 2025 р.) / Мін-во освіти і науки України ; Укр. держ. ун-т імені Михайла Драгоманова ; упоряд. : І. С. Булах, Л. М. Вольнова, Н. В. Гузій. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова Драгоманова, 2025. – Частина 1. – 443 с. електронне видання

ISBN 978-966-931-329-4 загальний номер

ISBN 978-966-931-330-0 частина 1

У збірнику матеріалів конференції Чащині 1 представлено результати досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців актуальних проблем психологічної науки і практики; висвітлено наукові позиції авторів щодо аналізу інноваційних тенденцій та перспектив теоретичних досліджень у психології; визначено соціально-політичні детермінанти підтримки психологічного здоров'я особистості в сучасних умовах та засоби психологічної підтримки вирішення міжособистісних конфліктів; запропоновано перспективні підходи до використання технологій надання психологічної допомоги учасникам бойових дій, ветеранам й постраждалим внаслідок військової агресії рф, а також шляхів збереження психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану в країні; обговорено продуктивні методи та стратегії психологічного консультування в кризових ситуаціях, а також психологічні інструменти діагностики, терапії, профілактики психосоматичних розладів.

Збірник адресовано науковцям, викладачам, здобувачам вищої освіти, психологам-практикам.

УДК 159.923:616-036.81(082)

© Автори публікацій, 2025

© Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025

ISBN 978-966-931-329-4 загальний номер

ISBN 978-966-931-330-0 частина 1

матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 23 квітня 2024 р.) / редакційна колегія : І. Маркус [та ін.] ; Український державний університет імені Михайла Драгоманова, Кафедра спеціальної психології та медицини ; ГС "Національна психологічна асоціація"; Девізіон "Психічне здоров'я". Київ, 2024. С. 30-33.

2. Синявський В. В., Сергєєнкова О. П. Психологічний словник. Київ : Науковий світ, 2007. 274 с.

УДК 159.9.07

Прокоф'єва Олеся, Огнєва Оксана

*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького*

ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ПСИХОГЕНІЇ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Актуальність вивчення психогеній, що виникають в екстремальних умовах, надзвичайно зростає у зв'язку з воєнними конфліктами, природними та техногенними катастрофами, що призводять до значного погіршення психологічного стану населення [2, 4]. Кризові ситуації ставлять перед людиною надмірні вимоги, що можуть спричиняти різноманітні психологічні розлади [1, 2].

Проблеми психологічних наслідків екстремальних ситуацій досліджуються вченими різних галузей, зокрема, психологами, медиками, соціологами. У науковій літературі розглядаються різні аспекти цієї проблеми, такі як:

1. Психологічні особливості діяльності в екстремальних умовах [2].
2. Психічні стани та емоційні реакції, що виникають під впливом екстремальних факторів [2, 4].
3. Класифікація та систематика психогенних розладів, що виникають в екстремальних умовах [2, 4].
4. Фактори, що впливають на розвиток та компенсацію психічних розладів при надзвичайних ситуаціях [4].
5. Методи психологічної допомоги та психотерапії для осіб, які зазнали психологічної травми внаслідок екстремальних ситуацій [6].

Дослідження показують, що дія екстремальних факторів призводить до виникнення у людини негативних функціональних станів, які негативно позначаються на психологічній регуляції діяльності, знижуючи її

ефективність і надійність [2]. При цьому, в багатьох випадках людина навіть не усвідомлює, що змінюється регуляція діяльності і знижується її якість [2].

Метою даного дослідження є узагальнення та систематизація знань про психогенії, а також обговорення ефективних методів та стратегій психологічного консультування в кризових умовах.

Психогенії – це психічні розлади, що виникають внаслідок впливу психотравмуючих факторів [2, 4, 6]. В кризових умовах це може бути безпосередня загроза життю, втрата близьких, руйнування середовища, соціальна ізоляція [1-2, 4-6]. Важливою є своєчасна діагностика та надання підтримки постраждалим.

Залежно від клінічної картини, психогенні розлади поділяються на декілька груп, які наведено в табл. 1.

Таблиця 1

Систематизація психогенних розладів [1-6]

Група психогенних розладів	Опис
Непатологічні (фізіологічні) реакції	Це реакції, які не є патологічними, але можуть включати стрес, тривогу та страх. Вони є нормальними відповідями на екстремальні ситуації і можуть бути тимчасовими.
Психогенні патологічні реакції	Включають більш серйозні порушення, такі як істеричні реакції або ступор. Ці стани можуть потребувати медичної або психологічної допомоги.
Невротичні стани	Це розлади, які виникають у відповідь на тривалий стрес і можуть проявлятися у вигляді тривожних розладів або депресії.
Реактивні психози	Гострі психотичні розлади, які можуть виникати внаслідок сильного стресу або травми. Вони потребують термінового втручання фахівців.

Розвиток психогеній в екстремальних умовах залежить від багатьох факторів, серед яких [1-2, 4-6]:

- Інтенсивність, тривалість та раптовість екстремальної ситуації.

Екстремальні ситуації можуть мати різну інтенсивність і тривалість, що безпосередньо впливає на психічний стан особистості. Наприклад, раптові катастрофи, такі як землетруси або вибухи, можуть викликати миттєвий стрес і паніку, тоді як тривалі стресові умови, наприклад, війна або постійні природні катастрофи, можуть призводити до хронічного стресу та психічних розладів

- Індивідуальні особливості людини

Вік, стать, стан здоров'я, особистісні риси та попередній досвід, також мають значний вплив на розвиток психогеній. Наприклад, молодші люди

можуть бути більш сприйнятливими до стресу через недостатній життєвий досвід, тоді як люди старшого віку можуть мати більше ресурсів для подолання стресу завдяки життєвому досвіду.

- Соціальні та організаційні чинники

Соціальна підтримка та організаційні структури також впливають на розвиток психогеній. Наявність підтримки від сім'ї, друзів або колег може зменшити рівень стресу і покращити адаптацію до екстремальних умов. Злагодженість дій рятувальних служб та інформованість населення про можливі ризики також є важливими факторами.

В основі розвитку психогеній лежать порушення в роботі центральної нервової системи, що виникають під впливом надмірного стресу. Це може призводити до порушення процесів збудження та гальмування, зміни чутливості рецепторів, дисбалансу нейромедіаторів [3].

Важливу роль відіграють психологічні захисні механізми, такі як витіснення, заперечення, проєкція, ідентифікація, інтелектуалізація та сублімація, які можуть допомогти людині адаптуватися до травматичної ситуації, але при надмірному використанні порушують адекватне сприйняття реальності та ускладнюють психологічну адаптацію [1-2, 4-6].

Психогенні розлади, що виникають в екстремальних умовах, мають специфічні особливості, які відрізняють їх від звичайних психічних розладів. Психогенні розлади в кризових умовах мають специфічні особливості [1-2, 4-6]:

- одномоментне виникнення множинних психотравмуючих чинників;
- менша індивідуальність клінічної картини;
- необхідність продовження активної боротьби з наслідками події.

Напрямки стратегії психологічного консультування в кризових умовах [5]:

- встановлення контакту та створення безпечного простору;
- оцінка стану та потреб клієнта;
- нормалізація реакцій;
- надання психоедукації;
- розвиток навичок подолання;
- підтримка соціальних зв'язків;
- перенаправлення до спеціалізованих служб.

Профілактика та психологічна допомога при психогенії в екстремальних умовах повинні бути комплексними та включати [1-2, 4-6]:

1. Підготовку населення до дій в екстремальних ситуаціях (навчання навичкам самодопомоги та взаємодопомоги, інформування про можливі психологічні наслідки).

2. Організацію психологічної підтримки для постраждалих (створення пунктів психологічної допомоги, залучення кваліфікованих фахівців).

3. Використання психотерапевтичних методів (індивідуальна та групова психотерапія, когнітивно-поведінкова терапія, EMDR-терапія).

4. Медикаментозне лікування (за показаннями).

Психогенії є серйозною проблемою, що виникає в екстремальних умовах та потребує комплексного підходу до профілактики та психологічної допомоги. Важливо враховувати індивідуальні особливості людини, а також фактори, що впливають на її психічний стан в екстремальній ситуації. Ефективна організація психологічної допомоги, використання сучасних методів психотерапії, а також акцент на розвиток навичок подолання та підтримку соціальних зв'язків, можуть значно покращити прогноз та якість життя людей, які постраждали від кризових подій.

Список використаних джерел:

1. Екстремальна психологія: методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія. Одеса : Бондаренко М.О., 2024. 75 с.
2. Єгоров Б. В. Проблеми екстремальної та кризової психології. URL : https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol3_1/egorov.pdf
3. Органічне ураження центральної нервової системи. URL : <https://doctorbersenev.ua/ua/services/organicheskoe-porazhenie-tsns/>
4. Проблеми з диханням. Послуги невропатолога, психолога. URL : <https://psiholog-ivano-frankivsk.webnode.com.ua/l/problemi-z-dikhannyam-poslugi-nevropatologa-psikhologa/>
5. Теоретичні основи та стратегії психосоціальної допомоги у ситуації кризи. URL : <https://www.annadomina.com/biblioteka/psixosocialna-dopomoga/teoretichni-osnovi-situaci%D1%97-krizi/>
6. Shutia I., Liubyt'skyi M. Psychology of extreme situations in modern Ukraine. *Modern Engineering and Innovative Technologies*. 2023. № 3 (29-03). P. 51–56. <https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-29-03-021>

УДК 159.942:316.6

Цьомик Христина

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ЯК ЖИТТЄДАЙНИЙ ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ АКТИВІЗАЦІЇ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

У сучасному світі, сповненому стресів, викликів і невизначеності, особистість потребує ефективних психологічних механізмів для збереження свого фізичного та психічного здоров'я. Одним із таких механізмів є саногенне мислення як особливий спосіб когнітивної діяльності, спрямований на підтримку психологічного благополуччя, адаптацію до