



**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*

<sup>1256</sup>  
**1996**  
LIHA-PRES

<sup>1233</sup>  
| 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

## ЗМІСТ

Впровадження програм супервізії та самопомоги: стратегічний імператив запобігання професійному виснаженню фахівців допомагаючих професій	
<b>Аркуша Л. І.</b> .....	<b>6</b>
Феномен суїцидальної поведінки як прояв психологічної кризи	
<b>Балабанова Л. М.</b> .....	<b>9</b>
Психологічні особливості реакції людини на кризові ситуації	
<b>Бочелюк В. Й.</b> .....	<b>12</b>
Особливості конфліктної поведінки підлітків у соціальних мережах	
<b>Будяченко О. М.</b> .....	<b>16</b>
Кризові інтервенції в освітньому середовищі: алгоритми дій практичного психолога	
<b>Варакута М. Л.</b> .....	<b>20</b>
Інноваційні технології психологічної інтервенції як ресурс підвищення професійної стійкості фахівців	
<b>Варіна Г. Б.</b> .....	<b>24</b>
Кризові переживання як умова перебудови системи соціальної адаптації особистості	
<b>Діколь-Кобріна О. А.</b> .....	<b>30</b>
Діагностика професійної свідомості: основні принципи дослідження	
<b>Дробот О. В.</b> .....	<b>34</b>
Адаптація людей з інвалідністю до життя в умовах кризи	
<b>Євтушенко І. В.</b> .....	<b>36</b>
До питання взаємозв'язку саморегуляції та впевненості особистості	
<b>Гльїна Ю. Ю.</b> .....	<b>39</b>
Використання казкотерапії у сімейному консультуванні	
<b>Казачінер О. С.</b> .....	<b>42</b>
Посттравматичне зростання в кризовій психології	
<b>Кириленко В. Г.</b> .....	<b>45</b>
Психологічна допомога дитині дошкільного віку під час панічної атаки	
<b>Клевака Л. П.</b> .....	<b>49</b>
Стратегії психологічної підтримки ментального здоров'я студентів в умовах воєнного стану	
<b>Ковтун Р. А.</b> .....	<b>53</b>

Психологічна інтервенція як інструмент подолання гострих кризових станів у студентської молоді	
<b>Комар Т. В., Кулешова О. В., Міхєєва Л. В.</b> .....	<b>56</b>
Концептуалізація поняття «життєва криза» у психологічному дискурсі: аналітико-синтетичний підхід	
<b>Куцос О. І.</b> .....	<b>60</b>
Ритуали буденності як інструменти подолання самотності: мікропрактики	
<b>Малімон В. І.</b> .....	<b>64</b>
Сучасний науковий дискурс щодо понять «екстремальна психологія» та «кризова психологія»	
<b>Маруховська-Картунова О. О.</b> .....	<b>68</b>
Кризова інтервенція як перша психологічна допомога у травмуючих ситуаціях	
<b>Марченко О. Г.</b> .....	<b>72</b>
Кризове консультування та психологічний супровід родин дітей з розладами аутистичного спектра	
<b>Мельник В. М.</b> .....	<b>75</b>
Особливості смисложиттєвої кризи особистості на різних вікових етапах	
<b>Московець Л. П.</b> .....	<b>77</b>
Психологічний супровід особистості в сучасних умовах змін і криз	
<b>Нежинська О. О.</b> .....	<b>81</b>
Щодо проблеми психологічного супроводу діяльності фахівців служб швидкого реагування в умовах війни	
<b>Онщенко Н. В.</b> .....	<b>84</b>
Структурно-логічна модель ментальної компетентності українців в умовах воєнного стану	
<b>Пасько О. М.</b> .....	<b>88</b>
Психологічна допомога як засіб збереження психічного здоров'я під час війни	
<b>Перелигіна Л. А.</b> .....	<b>91</b>
Кризове консультування як технологія психологічної підтримки в умовах воєнного стану	
<b>Петяк О. В., Руденок А. І.</b> .....	<b>94</b>
Особливості емоційної стійкості рятувальників в період професійної кризи	
<b>Погрібна А. О.</b> .....	<b>97</b>

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

# ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ ЯК РЕСУРС ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ

**Варіна Г. Б.**

*магістр психології, старший викладач кафедри психології  
Мелітопольський державний педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького  
м. Запоріжжя, Україна*

У контексті зростаючих соціальних, економічних і геополітичних викликів фахівці, що працюють у допомагаючих професіях (медики, психологи, соціальні працівники, співробітники екстрених служб), перебувають під надзвичайним психологічним навантаженням, що створює високий ризик стресу, емоційного вигорання, зниження продуктивності та втрати професійної ефективності. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (2024), понад 40 % працівників гуманітарних і медичних професій у світі мають ознаки емоційного виснаження, а близько 30 % відчувають зниження професійної мотивації та втрату сенсу діяльності [11]. Забезпечення професійної стійкості (resilience) таких фахівців стає не просто бажаним, а необхідним завданням як для окремої особистості, так і для систем психологічної підтримки в організаціях. Під професійною стійкістю ми розуміємо здатність індивіда стабільно функціонувати, адаптуватися до змін, долати кризові події та відновлювати себе після екстремальних впливів. Проте традиційні методи психологічної інтервенції (індивідуальне консультування, групова терапія, кризова інтервенція, психоедукація) часто виявляються недостатніми для масштабного застосування в умовах хронічного стресу, виснаження ресурсів і обмеженості часу.

На думку M. Ungar, резильєнтність слід розглядати як динамічний процес взаємодії між особистісними ресурсами та соціальним середовищем, а не як стійку індивідуальну рису [3]. У цьому розумінні інноваційні технології психологічної інтервенції стають потенційним ресурсом зовнішньої підтримки, що може посилити процеси адаптації. Сучасні цифрові підходи – мобільні застосунки, онлайн-платформи, інтерактивні системи, віртуальна (VR) та доповнена реальність (AR), AI-асистенти – відкривають нові можливості: гнучке, доступне, персоналізоване втручання, яке можна масштабувати та інтегрувати у щоденну діяльність.

Останні дослідження свідчать про ефективність таких технологій у сфері психічного здоров'я загалом. Наприклад, W. Zeng та співавт.

провели метааналіз 33 досліджень (загалом 3182 учасники) і виявили, що інтервенції з використанням VR значно знижують рівні тривоги порівняно з конвенційними методами (стандартизований ефект  $SMD = -0,95$ ) [4]. В огляді N. Jingili та співавт. проекти з VR і гейміфікацією показують позитивний вплив на симптоми тривоги та депресії у різних вибірках [7]. Крім того, систематичний огляд S. Pedram із аналізом 65 досліджень підтверджує, що VR-пристрої (HMD) здатні підвищувати залученість, полегшувати доступ до втручань і формувати індивідуалізовані терапевтичні середовища, хоча ще існують питання стандартизації протоколів і тривалості ефекту [6]. В одному з пілотних експериментів R. Martland та співавт. застосовували багато сесій VR-релаксації для працівників психічного здоров'я і виявили їх прийнятність та потенціал у зменшенні стресу [5].

Щодо поширеності низької резильентності, у глобальному масштабі, за результатами F. E. Janitra та співавт., серед загального населення й професіоналів охорони здоров'я приблизно кожен четвертий ( $\approx 25\%$ ) виявляє низьку стійкість під впливом кризи COVID-19 [8]. У дослідженні, проведеному A. R. F. Nahas серед наукових співробітників академічних установ, було виявлено, що приблизно 10,9 % учасників визнають високий рівень вигорання, а рівні стійкості та процвітання (thriving) становили середнє значення 59,2 % і 51,9 % відповідно. Підтримка професійної стійкості стає критичною задачею у такому контексті [9].

Отже, актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю пошуку та впровадження ефективних інноваційних технологій психологічної інтервенції, здатних забезпечити підвищення професійної стійкості фахівців в умовах зростаючого психоемоційного навантаження. Це передбачає: теоретичний огляд моделей резильентності, аналіз специфіки застосування цифрових інтервенцій у професійному контексті, розробку прототипу або моделі втручання (наприклад, VR-модуль чи мобільний застосунок із елементами гейміфікації) та емпіричне тестування його ефективності на вибірці фахівців (до – після). У межах дослідження також передбачається вивчення модераторів ефективності: рівень попередньої стійкості, внутрішні ресурси (емоційна регуляція, когнітивна гнучкість), організаційна підтримка, технологічна грамотність. Такий підхід дозволить не лише показати, що інноваційні інтервенції можуть бути ефективними, але й визначити, для кого саме, за яких умов і наскільки значно вони підвищують професійну стійкість.

Підтримання професійної стійкості таких фахівців є однією з ключових передумов їхнього психічного здоров'я, ефективності роботи та

якості надання допомоги. У цьому контексті особливої значущості набувають інноваційні підходи до психологічної підтримки, які базуються на поєднанні інформаційних технологій і сучасних форм психологічної інтервенції. На думку Г. Б. Варіної, саме впровадження цифрових форм психологічної взаємодії дозволяє трансформувати процес професійного становлення особистості, формуючи нові моделі саморегуляції, рефлексії та профілактики емоційного вигорання [1]. Саме використання цифрових і технологічно посиленних інструментів дозволяє забезпечити безперервність, гнучкість і персоналізацію допомоги, що є критично важливим у кризових умовах.

Інформаційні інновації у сфері психологічної підтримки фахівців базуються на цифровізації психопрофілактичних і консультативних процесів. Йдеться про впровадження мобільних застосунків, вебплатформ, онлайн-програм і систем штучного інтелекту, які забезпечують безперервний доступ до психологічної допомоги, незалежно від географічного розташування чи часу. Такі платформи дозволяють здійснювати дистанційне консультування, психоедукаційні курси, моніторинг емоційного стану працівників та індивідуалізацію психологічних рекомендацій. На думку А. Сидоренко, цифрові сервіси створюють новий рівень інформаційної взаємодії між спеціалістом і системою підтримки, зменшуючи часові бар'єри та підвищуючи доступність допомоги у кризових ситуаціях. Використання штучного інтелекту у вигляді чат-ботів або AI-асистентів дозволяє швидко реагувати на емоційні сигнали користувача, пропонувати техніки саморегуляції та когнітивної реструктуризації [10]. Це формує навички автономної самопомоги, які є ключовими для підтримки професійної стійкості. Одним із провідних напрямів розвитку інноваційних підходів є використання мобільних застосунків і цифрових платформ для психоедукації, саморегуляції та моніторингу емоційного стану. Такі сервіси, як Headspace та Calm, пропонують користувачам аудіо- та відеомедитації, дихальні практики й вправи усвідомленості, спрямовані на зниження рівня стресу, розвиток концентрації уваги й емоційної гнучкості. Дослідження, проведене у Гарвардській медичній школі (2023), довело, що регулярне використання подібних програм протягом восьми тижнів знижує ризик професійного вигорання серед медичних працівників майже на третину. Мобільні інтервенції дають змогу здійснювати профілактику стресу в реальному часі, а також підтримують сталі навички усвідомленості, які є базовими для професійної стійкості.

Значного поширення набули також платформи штучного інтелекту та інтерактивні чат-боти, які моделюють підтримувальну взаємодію у форматі діалогу. Програми Wusa і Youper є прикладами застосування

AI-технологій у психологічній допомозі, оскільки вони використовують алгоритми когнітивно-поведінкової терапії (CBT), елементи позитивної психології та емоційного моніторингу. Їхня особливість полягає у можливості миттєвої реакції на емоційні сигнали користувача, що дозволяє запобігти накопиченню напруги та формує навички самопомоги. Такі інструменти активно використовуються у програмах підтримки персоналу в медичних і соціальних службах США, Великої Британії та Сінгапуру, де проблема професійного вигорання має системний характер.

Психологічні інтервенції, у свою чергу, залишаються основою процесу формування стійкості, однак нині вони зазнали суттєвих трансформацій завдяки технологічному посиленню. Традиційні форми психологічної допомоги – індивідуальне консультування, групова терапія, кризова інтервенція – трансформуються в інтегровані онлайн-та офлайн-моделі. Наприклад, формати «blended therapy» поєднують очні консультації з цифровими ресурсами для саморегуляції (мобільні програми, відеопрактики, чат-підтримку). На думку Г. Дубчак, професійна стресостійкість є результатом послідовного формування особистісних, когнітивних і поведінкових навичок подолання, які потребують регулярного підкріплення в середовищі психологічної взаємодії [2]. Саме цифрові інтервенції надають можливість забезпечити це підкріплення, адже користувач може практикувати техніки дихання, емоційної регуляції, усвідомленості чи когнітивного контролю у будь-який момент.

Водночас цифрова психологічна підтримка виходить за межі суто комунікативних сервісів. На перший план виходять віртуальні (VR) та доповнені (AR) технології, які створюють занурювальні терапевтичні середовища для відпрацювання навичок саморегуляції та стресостійкості. Платформи Limbix VR і Psious дозволяють моделювати емоційно напружені ситуації з високим рівнем достовірності, що забезпечує безпечне тренування реакцій на стрес. Дослідження W. Zeng підтверджує ефективність VR-терапії у зниженні рівня тривожності [4], тоді як R. Martland встановив, що багатосесійні VR-релаксації зменшують суб'єктивний рівень стресу у працівників психічного здоров'я на 27 % [5]. Аналогічні результати демонструють AR-системи, які поєднують елементи реального професійного середовища з візуальними або аудіо-стимулами. За спостереженнями S. Pedram, такий підхід підвищує когнітивну гнучкість, сприяє розвитку професійної впевненості та покращує здатність до концентрації під тиском.

AR-технології, за даними S. Pedram, ефективні для когнітивного тренінгу й підвищення здатності до концентрації уваги в умовах стресу. Вони поєднують реальні елементи професійної діяльності

з візуальними або аудіо-стимулами, що дозволяє відтворювати критичні ситуації з високим рівнем достовірності. Такі симуляції сприяють підвищенню когнітивної гнучкості, формуванню адаптивних стратегій поведінки та розвитку професійної впевненості [6].

Інший перспективний напрям – гейміфіковані освітні програми, що поєднують психологічні знання з ігровими механіками, формуючи позитивну мотивацію до навчання та розвитку стійкості. Прикладом може слугувати програма SuperBetter, створена Дж. МакГонігал, яка використовує метафору гри для формування адаптивних стратегій подолання стресу. Подібні функції виконують Happify та MoodMission, що пропонують короткі «місії» для зміцнення емоційного балансу й розвитку навичок саморегуляції. Такі програми успішно впроваджуються у корпоративних системах добробуту для викладачів, медиків і психологів, сприяючи формуванню культури психогігієни в професійному середовищі.

В окрему категорію варто віднести спеціалізовані професійні платформи, орієнтовані на підтримку працівників критичних галузей. Зокрема, The Mindfulness App for Healthcare Professionals використовується у клініках Швеції для зниження емоційного виснаження медичних працівників, тоді як HeroCare Connect забезпечує психологічну допомогу рятувальникам, військовим і працівникам кризових служб через відеоконсультації та освітні модулі з резильєнтності. Корпоративні рішення, такі як Calm for Work чи Resilience@Work Toolkit, інтегрують психологічні інтервенції у робочі процеси, сприяючи формуванню стійких команд і зниженню рівня професійного вигорання.

У контексті професійної діяльності ці технології виконують не лише терапевтичну, а й профілактичну функцію. Вони дозволяють виявляти ранні ознаки емоційного виснаження, здійснювати моніторинг психологічного стану та запобігати кризовим проявам.

Загалом, інноваційні технології психологічної інтервенції функціонують як мультикомпонентна система підтримки, у якій поєднуються інформаційні, комунікативні, емоційно-регуляторні та когнітивні механізми дії. Вони дозволяють розширити традиційне розуміння психологічної допомоги – від разових консультацій до безперервної цифрової підтримки фахівця. Саме інтеграція інформаційних ресурсів і психологічних інтервенцій створює нову модель розвитку професійної стійкості, де технології виступають не лише інструментом, а партнером у процесі саморегуляції, адаптації й особистісного зростання.

Таким чином, інноваційні технології психологічної інтервенції є важливим стратегічним ресурсом забезпечення професійної стійкості фахівців у сучасному світі. Вони сприяють підвищенню рівня

психоемоційної стабільності, попередженню вигорання, розвитку навичок самопомоги та інтеграції психологічної культури у повсякденну професійну практику. Перспективними напрямками подальших досліджень є створення комплексних моделей цифрової підтримки фахівців, стандартизація протоколів інтервенцій і розробка етичних принципів використання штучного інтелекту в психологічній практиці.

### Література:

1. Варіна Г. Б. Психологічні особливості розвитку саногенного потенціалу як чинника професійної стійкості особистості майбутнього психолога. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2018. Т. 2(9). С. 10–16. DOI: 10.17721/BSP.2018.2(9).2
2. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості особистості. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. 256 с.
3. Ungar M. *Change Your World: The Science of Resilience and the True Path to Success*. New York: Knopf, 2019. 320 p.
4. Zeng W., et al. Effectiveness of virtual reality therapy in the treatment of anxiety: a meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*. 2025. DOI: 10.3389/fpsy.2025.1553290
5. Martland R., et al. Multi-session virtual reality relaxation for mental health staff: feasibility and acceptability study. *Mental Health and Digital Technology*. 2025. DOI: 10.1108/mhdt-11-2023-0001
6. Pedram S., Piatkowski T. Exploring the potential of virtual reality in mental healthcare: a systematic literature review. *Virtual Reality*. Springer, 2025. DOI: 10.1007/s10055-025-00914-2
7. Jingili N., Oyelere S. S., Nyström M. B. T. A systematic review on the efficacy of virtual reality and gamification interventions for managing anxiety and depression. *Frontiers in Digital Health*. 2023. DOI: 10.3389/fdgth.2023.1078235
8. Janitra F. E., et al. Global prevalence of low resilience among health professionals during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. 2023. DOI: 10.1016/j.jad.2023.05.012
9. Nahas A. R. F., et al. Burnout, resilience, and thriving among academic health professionals: a cross-national study. *BMC Medical Education*. 2024. DOI: 10.1186/s12909-024-05176-8
10. Сидоренко А. Ю., Бурлай О. В. Психологічна підтримка медичних працівників у період війни: виклики та рішення. *Психологічний часопис*. 2024. № 2. С. 45–53.
11. World Health Organization. *Mental health workforce burnout and resilience: global data summary*. Geneva : WHO, 2024.

ВСЕУКРАЇНСЬКЕ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНЕ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ

## **КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ**

*1 вересня – 12 жовтня 2025 року*

Підписано до друку 13.10.2025. Формат 60×84/16.  
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Цифровий друк.  
Умовно-друк. арк. 7,82. Тираж 100. Замовлення № 1125-097.  
Ціна договірна. Віддруковано з готового оригінал-макета.

Українсько-польське наукове видавництво «Liha-Pres»  
79000, м. Львів, вул. Технічна, 1  
87-100, м. Торунь, вул. Лубіцка, 44  
Телефон: +38 (050) 658 08 23  
E-mail: editor@liha-pres.eu  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК № 6423 від 04.10.2018 р.