



ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС КАТАСТРОФ ТА НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

Збірка тез доповідей
за матеріалами онлайн-форуму
до Всесвітнього дня психічного здоров'я



Черкаси – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ
ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ»
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ
НАУКОВО-ДОСЛІДНА ЛАБОРАТОРІЯ «ВДОСКОНАЛЕННЯ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНЬОГО
ПСИХОЛОГА ІМ. КАГАЛЬНЯК А.І.»
ПРИВАТНА УСТАНОВА «ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ
ІНСТИТУТ «БЕЙТ-ХАНА» КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ

Психічне здоров'я під час катастроф та надзвичайних ситуацій

Збірка тез доповідей
за матеріалами онлайн-форуму
до Всесвітнього дня психічного здоров'я
(10 жовтня 2025 року)

Черкаси - 2025

Рекомендовано до друку вченою радою комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради». Протокол № 4 від 21 жовтня 2025 року.

Редакційна колегія:

Сотула Оксана Віталіївна – завідувачка кафедри психологічної та економічної освіти КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», кандидатка економічних наук;

Теслюк Павло Васильович – доцент кафедри психологічної та економічної освіти КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», кандидат психологічних наук, доцент;

Місайлова Ксенія Валентинівна – старший викладач кафедри психологічної та економічної освіти КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

М 50 Психічне здоров'я під час катастроф та надзвичайних ситуацій: збірка тез доповідей за матеріалами онлайн-форуму до Всесвітнього дня здоров'я. м. Черкаси, 10 жовтня 2025 р. / за ред. О.В. Сотули, П.В. Теслюка, К.В. Місайлової. Черкаси: КНЗ «ЧОПОПП ЧОР», 2025. 139 с. (Електронна книга)

У матеріалах онлайн-форуму представлено теоретико-практичні розробки науково-педагогічних працівників закладів вищої та післядипломної освіти, магістрантів, практичних психологів закладів загальної середньої та дошкільної освіти. Доповіді комплексно охоплюють критично важливі аспекти психічного здоров'я та стійкості в освітньому середовищі, зосереджуючись насамперед на збереженні ментального здоров'я педагогів в екстремальних умовах через розвиток стресостійкості та самодопомоги, а також на впровадженні інноваційних психолого-педагогічних практик для відновлення всіх учасників освітнього процесу, доповнюючи це вивченням практичних кейсів, інструментів і ресурсів для подолання криз та обговоренням проактивних економічних інструментів для запобігання фінансовим наслідкам психічних розладів.

Відповідальність за автентичність цитат, правильність фактів і посилань, достовірність матеріалів та грамотність несуть автори публікацій.

© Колектив авторів, 2025

© КНЗ «ЧОПОПП ЧОР», 2025

ЗМІСТ

Передмова.....	6
Амурова Яна Володимирівна ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ ГРУПОВОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ.....	7
Бойко Анжела Іванівна ФІЛОСОФСЬКІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В ОСВІТІ: ВІД ОНТОЛОГІЇ ЛЮДИНИ ДО РЕЗІЛЬСЕНТНОЇ ПЕДАГОГІКИ В УМОВАХ КРИЗИ.....	11
Вдовиченко Андрій Андрійович ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ТА ВІДНОВЛЕННЯ В УМОВАХ КРИЗИ: РОЛЬ ОСВІТИ ТА ПЕДАГОГІВ.....	15
Величко Ольга Олексіївна ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УКРИТТЯХ ПІД ЧАС ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ.....	20
Вовк Неля Павлівна, Мохнар Людмила Іванівна, Черненко Олександр Миколайович ПІДТРИМКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	25
Вовкочин Людмила Юріївна РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПЕДАГОГІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ ЯК УМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я.....	30
Гвоздик Інна ПРАКТИЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ КРИЗ У ЗАКЛАДІ ОСВІТИ: КЕЙСИ, ІНСТРУМЕНТИ ТА РЕСУРСИ ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....	33
Денисенко Вікторія Олександрівна, Колодницький Владислав Едуардович ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК БІЗНЕС-РИЗИК ТА ЧИННИК ЕКОНОМІЧНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ПІДПРИЄМСТВ.....	36
Димитрієва Вікторія Вікторівна ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ ЗА ДОПОМОГОЮ ТЕХНІК АРТ-ТЕРАПІЇ.....	39
Жогло Володимир Миколайович РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ФОРМУВАННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЗНИЖЕННІ ТРИВОЖНОСТІ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ.....	46
Жогло Ольга Володимирівна КЕЙС-МЕТОД ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ КРИЗОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СИСТЕМИ ДСНС.....	49
Іщенко Аліна Валеріївна РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА САМОДОПОМОГИ У ПЕДАГОГІВ ЯК УМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ОБСТАВИНАХ.....	52
Кобіна Ірина Андріївна ПРОАКТИВНІ ІНСТРУМЕНТИ ЗМЕНШЕННЯ ЕКОНОМІЧНИХ ВТРАТ ВІД ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ.....	56
Коломоєць Аліна Миколаївна ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	61
Криворучко Марія ФЕНОМЕН ВІКАРНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	63
Крутенко Ольга Володимирівна МОТИВАЦІЯ З ПОЗИЦІЇ НЕЙРОПЕДАГОГІКИ: ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я.....	68

Аліна Миколаївна Коломоєць,

викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах
Національного університету цивільного захисту України, м. Черкаси

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах воєнного стану, особливу актуальність і все більшого суспільного значення набуває проблема психологічного захисту населення від наслідків надзвичайних ситуацій воєнного характеру. Аналіз літератури свідчить [2], що під психологічним захистом слід розуміти – систему заходів, спрямованих на зменшення та нейтралізацію негативних психічних станів і реакцій серед населення у разі загрози та виникнення надзвичайних ситуацій (НС).

Для здійснення заходів психологічного захисту проводиться низка заходів, серед яких: планування діяльності, пов'язаної з психологічним захистом; своєчасне застосування психопрофілактичних і психокорекційних методів впливу на особистість; виявлення факторів, що сприяють виникненню соціально-психологічної напруженості; використання сучасних психологічних технологій для нейтралізації факторів негативного впливу НС на населення. Реалізація комплексу таких заходів покладена на спеціально уповноважений центральний орган виконавчої влади з питань цивільного захисту, яким є Державна служба України з надзвичайних ситуацій (ДСНС). Слід відзначити, що такі завдання в нашій державі більше не виконуються ні однією з державних структур. Водночас в умовах воєнного стану, відповідно до встановленого порядку на допомогу психологам ДСНС можуть залучатись психологи Національної поліції [4].

Основною метою психологічного захисту населення, постраждалого від надзвичайних ситуацій є збереження психічного здоров'я постраждалих, запобігання розвитку деструктивних і девіантних форм поведінки людей.

Поміж основних практичних завдань психологічного захисту населення, визначені наступні [3]: профілактика панічних реакцій; інформування населення про методи само- та взаємодопомоги; регулювання морального та психологічного стану населення; актуалізація адаптивних ресурсів особистості; профілактика ПТСР.

Системоутворюючим фактором усієї системи психологічного захисту є її принципи, які за своєю суттю складають певні правила надання психологічної допомоги населенню: невідкладність, єдиність і простота психологічного впливу, конфіденційність, безпристрасність, активна позиція.

Зазначені принципи, це свого роду етичний кодекс психолога під час роботи з постраждалими в умовах НС. На окрему увагу заслуговують основні методи, що використовуються фахівцями при організації психологічного захисту населення. Необхідно відзначити, що з великої кількості прийомів і технік, що використовуються у звичайній практиці психолога, дієвими в НС є лише невелика їх частина, оскільки, в екстремальних умовах воєнного стану завжди присутні дефіцит часу, інформації про постраждалих, велика їх кількість, так доцільними тут вважаються короткострокові, зокрема такі: терапія, сугестивні техніки, релаксаційні методи та інші [1,5].

Таким чином, розглядаючи цю проблематику, ми окреслили її основні теоретико-методичні аспекти, що стосуються суб'єктів, цілей, практичних завдань, принципів і методів психологічного захисту населення в умовах воєнного стану, які, на нашу думку, сьогодні є невичерпними.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дії підрозділів ДСНС України в умовах воєнного стану: навч. посіб. / за ред. М. Ковалю. Львів: ЛДУБЖД, 2023. 308 с.
2. Кодекс цивільного захисту України: закон України, 02.10.2012 р., № 5403-VI.

3. Наказ МВС України від 31.08.2017, № 747 «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій».

4. Наказ МВС України від 19.07.2023 № 594 «Про затвердження Порядку взаємодії психологів Державної служби України з надзвичайних ситуацій та Національної поліції України під час дії воєнного стану в Україні або в окремих її місцевостях з питань надання психологічної допомоги постраждалим внаслідок надзвичайних ситуацій».

5. Протоколи надання психологічної підтримки та допомоги персоналу ДСНС та членам їх сімей: посібник / Кердивар В.В., Овсяннікова Я.О., Перелигіна Л.А., Платонов В.М., Похілько Д.С. Харків: Факт, 2024. 154 с.

УДК 159.98

Марія Криворучко,

здобувач вищої освіти Національного університету цивільного захисту
України, м. Черкаси

Ілона Миколаївна Руденко,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології діяльності в
особливих умовах Національного університету цивільного захисту України, м.
Черкаси (науковий керівник)

ФЕНОМЕН ВІКАРНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Дослідження вікарного вигорання психологів в Україні в умовах сьогодення визначається низкою взаємопов'язаних чинників: надзвичайний попит населення на допомогу, комплексна травма. Значний відсоток українців переживають високий рівень стресу через війну, а запит на психологічну допомогу суттєво зріс (особливо серед військових, ветеранів, ВПО та людей, що втратили близьких). Психологи працюють не просто з одиничними випадками, а з комплексною травмою, що включає втрати, насильство,