

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ІН-
СТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА
Лабораторія вікової психофізіології
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ
Кафедра здоров'я людини, реабілітології і спеціальної психології
МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Лабораторія психології репродуктивної сфери, пренатальної і
перинатальної психології
ДЕРЖАВНЕ НЕКОМЕРЦІЙНЕ ПІДПРИЄМСТВО
«НАУКОВО-ПРАКТИЧНИЙ МЕДИЧНИЙ
РЕАБІЛІТАЦІЙНО-ДІАГНОСТИЧНИЙ ЦЕНТР МОЗ УКРАЇНИ»**

МАТЕРІАЛИ

Х Всеукраїнської науково-практичної конференції

ОСОБИСТІСНІ ТА СИТУАТИВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ

20 листопада 2025 року

PSYCHE

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА
Лабораторія вікової психофізіології
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ
Кафедра здоров'я людини, реабілітології і спеціальної психології
МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Лабораторія психології репродуктивної сфери, пренатальної і
перинатальної психології
ДЕРЖАВНЕ НЕКОМЕРЦІЙНЕ ПІДПРИЄМСТВО
«НАУКОВО-ПРАКТИЧНИЙ МЕДИЧНИЙ
РЕАБІЛІТАЦІЙНО-ДІАГНОСТИЧНИЙ ЦЕНТР МОЗ УКРАЇНИ»**

ОСОБИСТІСНІ ТА СИТУАТИВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ

**Матеріали
X Всеукраїнської науково-практичної конференції**

20 листопада 2025 року

м. Київ

УДК 159.922:61(06)

Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я в умовах війни :
[Текст] : Матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 20 листопада 2025 р.) : матеріали і тези доповідей / за заг. ред. проф. О. В. Бацилевої. – Київ, 2025. 162 с.

Збірник містить матеріали і тези доповідей учасників X Всеукраїнської науково-практичної конференції «Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я в умовах війни», яка проводилася на базі Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

У представлених матеріалах висвітлено широке коло актуальних проблем дослідження феномену здоров'я в сучасній психологічній науці та інших наукових галузях.

Збірник адресований науковцям, викладачам вищої школи, аспірантам, студентам, спеціалістам у галузі психології здоров'я, а також усім тим, хто цікавиться сучасними науковими дослідженнями у галузі психології здоров'я.

Редакційна колегія

О. М. Кокун, д-р психол. наук, професор, дійсний член НАПН України
В. М. Астахов, д-р мед. наук, професор
О. В. Бацилева, д-р психол. наук, професор
О. М. Корніяка, д-р психол. наук, професор
О. А. Панченко, д-р мед. наук та наук з державного управління, професор
А. І. Галій, канд. біол. наук, доцент

***Рекомендовано до друку на засіданні вченої ради Інституту психології імені
Г. С. Костюка НАПН України
(протокол № 13 від 30.10.2025 року)***

© Інститут психології імені Г. С. Костюка
НАПН України, 2025

Кутішенко В. П., Кравченко Н. В. ВОКАЛОТЕРАПІЯ У РОБОТІ З КРИЗОВИМИ СТАНАМИ ЗОВНІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	93
Кутішенко В. П., Міхеєв М. С. ФОРМУВАННЯ У ПАТРУЛЬНИХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ НАВИЧОК НАДАННЯ ППД У КОНТЕКСТІ ВИКЛИКІВ ВОЄННОГО ЧАСУ	96
Лук'янчук В. М. КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ВІЙСЬКОВИХ І ЦИВІЛЬНИХ У КОНТЕКСТІ ВОЄННОГО СТРЕСУ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я	99
Манілов І. Ф. РОЗШИРЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ ВЕРБАЛЬНОГО ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОГО НАВІЮВАННЯ	102
Ніколаєва І. Р., Бойко Н. С. ПРОЯВИ ТА ФАКТОРИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ	105
Олексієнко А.В., Бойко Н. С. ВПЛИВ СТРЕСУ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	108
Ортікова Н. В., Ласа В. Г. ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	111
Павлєєв В. О. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВОЛОНТЕРІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ	113
Пастушенко В. С. РОЛЬ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ У ПРОЦЕСІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ	116
Потанчук Є. М., Карпова Д. Є., Потанчук Н. Д. НАСЛІДКИ ТРАВМУВАЛЬНОГО ДОСВІДУ ДЛЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ КОМБАТАНТІВ	117
Потьомкін В. О. ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ОСМИСЛЕННЯ КРИЗИ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ДОРΟΣЛИХ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	119

ФОРМУВАННЯ У ПАТРУЛЬНИХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ НАВИЧОК НАДАННЯ ППД У КОНТЕКСТІ ВИКЛИКІВ ВОЄННОГО ЧАСУ

В. П. Кутішенко,

кандидат психологічних наук, доцент,

М. С. Міхеєв,

магістрант,

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Постановка проблеми. В умовах воєнного часу роль поліції значно розширюється, виходячи за межі суто забезпечення правопорядку. Патрульні поліцейські часто стають першими фахівцями, які прибувають на місце подій, спровокованих війною, таких як руйнування, дорожньо-транспортні пригоди військового характеру тощо. Їм доводиться взаємодіяти з людьми, які пережили травматичний досвід. Своєчасне і правильно надане первинне психологічне втручання може суттєво знизити рівень гострого стресу, запобігти розвитку важких психічних розладів у майбутньому та сприяти природному процесу відновлення. Отже, надання допомоги патрульними поліцейськими перетворюються на важливу складову системи психологічної підтримки населення. Людяність і професіоналізм поліцейських під час надання психологічної допомоги сприяють формуванню довіри громадян до правоохоронних органів, що є надзвичайно важливим для їхньої ефективної взаємодії, особливо в кризових обставинах.

Разом з тим патрульні самі постійно перебувають в екстремальних умовах, часто стикаючись із травмуючими ситуаціями, людським горем та агресією. Тому важливо у програмах формування у поліцейських навичок первинного психологічного втручання акцентувати увагу на принципах турботи про власне психічне здоров'я та підтримку колег. Поліцейські, які здобули такі навички, зможуть не лише підтримувати власну стресостійкість і психологічний добробут, але й ефективніше допомагати своїм колегам, зменшуючи ризики професійного вигорання та вторинної травматизації.

Виклад основного матеріалу. Надання першої психологічної допомоги (далі – ППД) є ключовим елементом роботи патрульних поліцейських під час взаємодії з потерпілими, свідками та людьми, які перебувають у стані стресу через надзвичайні події. Варто наголосити, що ППД, яку надає поліцейський, не є фаховим психологічним консультуванням чи терапією.

В Україні розроблено та впроваджено методичні рекомендації і протокол для представників поліції та інших працівників сектору безпеки щодо застосування ППД. Цей протокол є універсальним і спирається на принципи безпеки, дотримання гідності та прав людини. Алгоритм його дій, який включає етапи «Подивитися» (гарантування фізичної та емоційної безпеки потерпілого), «Послухати» (активне слухання без примусу до розмови, забезпечення можливості висловитися за бажанням людини) та «З'єднати» (надання практичної допомоги і встановлення контакту з необхідними ресурсами),

базується на рекомендаціях ВООЗ і Червоного Хреста і залишається незмінним (Всесвітня організація охорони здоров'я, 2011; Міжнародний медичний корпус в Україні, 2017).

Програма «Формування у патрульних поліцейських навичок надання ППД» розроблена згідно протоколу надання ППД та структурована відповідно до критеріїв оцінки готовності поліцейських до здійснення ППД, які виокремлені нами на основі здійснення теоретичного аналізу джерел з означеної проблеми та узагальнення результатів емпіричного дослідження основних труднощів з якими стикаються поліцейські при наданні ППД. До таких критеріїв належать: 1) когнітивний (розуміння завдань ППД, знання протоколу дій, усвідомлення психологічного стану постраждалих (шок, гостра реакція на стрес, тощо); 2) операційний (уміння встановити контакт та заспокоїти постраждалого, надати інформаційну підтримку, забезпечити безпеку, допомогти зорієнтуватися в ситуації, перенаправити до фахівців (психологів, медиків); 3) особистісний (прояв емпатії, стресостійкості, самоконтролю (здатність контролювати власні емоції та не піддаватися паніці), ввічливість та коректність у спілкуванні; 4) мотиваційний (наявність усвідомленої потреби та прагнення надавати психологічну допомогу як частину професійного обов'язку. Програма складається з чотирьох основних модулів, кожен з яких спрямований на розвиток навичок та знань поліцейських відповідно до визначених критеріїв: когнітивного, операційного, особистісного та мотиваційного.

Модуль 1. Теоретичні основи надання ППД

Мета: Забезпечити глибоке розуміння завдань ППД, протоколу дій та психологічних станів постраждалих.

Тема	зміст	Методи та форми роботи
Принципи та завдання ППД	Визначення ППД, відмінність від психотерапії. Основні принципи «Не нашкодь», «Слухай, З'єднуй, Захищай». Сфери застосування ППД у роботі поліції.	Лекція, мозковий штурм
Протокол дій	Покроковий алгоритм: «Подивитися» (оцінка безпеки, потреб), «Послухати» (підійти, представитися, вислухати), «З'єднати» (надання підтримки, інформації, зв'язок з ресурсами).	Міні-лекція, розбір кейсів
Психологічні стани постраждалих	Ознаки та прояви: шоку (ступору, гіперактивності), гострої реакції на стрес (паніка, агресія, істерика, плач), горе та втрата (початкові стадії). Особливості комунікації в цих станах.	Міні-лекція, відео-демонстрації

Модуль 2. Ключові навички взаємодії

Мета: Відпрацювання ключових навичок надання безпосередньої допомоги та перенаправлення.

Тема	зміст	Методи та форми роботи
Навички встановлення контакту та заспокоєння	Техніки активного слухання, використання відкритих запитань. Методи «заземлення» для постраждалих у стані гострого стресу/паніки (дихальні вправи, орієнтація на «тут і зараз»).	Тренінгові вправи, рольові ігри
Інформаційна підтримка та орієнтація	Надання чіткої, стислої та достовірної інформації про поточну ситуацію, подальші дії (куди йти, що робити). Допомога в орієнтації: час, місце, подія. Навички перевірки фактів та спростування чуток.	Вправи на комунікацію, симуляції
Забезпечення безпеки та перенаправлення	Оцінка фізичної безпеки постраждалого та оточення. Надання контактів та інструкцій для подальшого звернення до фахівців (психологи, медики, соціальні служби). Розуміння меж компетенції поліцейського в ППД.	Мозковий штурм, розробка пам'яток

Модуль 3. Емоційна компетентність та саморегуляція.

Мета: Розвиток емпатії, стресостійкості та самоконтролю для ефективної роботи.

Тема	зміст	Методи та форми роботи
Емпатія та невербальна комунікація	Визначення емпатії. Відпрацювання коректної мови тіла, тону голосу та міміки. Ввічливість та коректність у спілкуванні з різними категоріями постраждалих.	Аналіз відео, вправи «Я-повідомлення»
Самоконтроль та стресостійкість	Розпізнавання власних емоцій. Техніки швидкого самоконтролю (дихання, паузи, "стоп-кран") під час роботи в кризових ситуаціях. Здатність контролювати власні емоції та не піддаватися паніці.	Тренінгові вправи
Профілактика професійного вигорання	Коротка сесія про вторинну травматизацію та вигорання. Методи відновлення після складних змін: психогігієна поліцейського.	Міні-лекція, групова дискусія, практики ресурсності

Модуль 4. Професійна мотивація та узагальнення.

Мета: Усвідомлення важливості ППД як частини професійного обов'язку

Тема	зміст	Методи та форми роботи
ППД як професійний обов'язок поліцейського	Обговорення етичних та професійних аспектів надання допомоги. Зв'язок між ППД, довірою суспільства та ефективністю поліцейської служби. Наявність усвідомленої потреби та прагнення надавати допомогу	Етична дискусія, кейс-ситуації
Самоконтроль та стресостійкість	Обговорення практичних кроків для інтеграції навичок ППД у повсякденну роботу та взаємодію з іншими службами	Груповий проєкт
Узагальнення	Комплексна рольова гра, що охоплює всі чотири критерії: ситуація, що вимагає ППД, від оцінки до перенаправлення	Симуляція, оцінка за критеріями

Висновки. Розробка та впровадження чотиримодульної програми формування у патрульних поліцейських навичок надання ППД є стратегічним кроком у зміцненні психологічної стійкості як правоохоронців, так і суспільства. Ця програма спрямована на забезпечення глибокого розуміння поліцейськими ключових аспектів ППД, особливостей психологічних станів постраждалих, а також здобуття навичок допомоги в кризових ситуаціях. Особлива увага приділяється розвитку емпатії, стресостійкості та самоконтролю самих поліцейських, що є необхідними для ефективного виконання ними професійних обов'язків. Завдяки здобуттю компетентностей у сфері ППД патрульні поліцейські отримують ефективний інструмент для попередження травматизації та підтримки психічного здоров'я населення, що виступає критично важливим фактором забезпечення стабільності держави в умовах тривалої війни.

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ВІЙСЬКОВИХ І ЦИВІЛЬНИХ У КОНТЕКСТІ ВОЄННОГО СТРЕСУ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

В. М. Лук'янчук,
аспірант,

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України,

Вступ. Повномасштабна війна проти України з 2022 року спричинила безпрецедентний рівень хронічного стресу, що охоплює як військових, так і цивільне населення. У контексті психології здоров'я стрес розглядається не лише як фактор ризику, але і як потенційний каталізатор адаптаційних процесів, що залежать від копінг-стратегій, які застосовує людина (Lazarus & Folkman, 1984; Hobfoll, 1989). Систематизація цих стратегій з урахуванням соціальної ролі, ресурсів та умов функціонування різних груп є критично важливою для розробки ефективних моделей психосоціальної підтримки.

Мета нашого дослідження здійснити теоретичний аналіз копінг-стратегій військових та цивільних осіб у контексті воєнного стресу, інтерпретуючи їх через концептуальну рамку психології здоров'я.

Завдання дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні копінг-стратегій військових і цивільних через призму психології здоров'я шляхом аналізу їх типології, впливу на психічне благополуччя та резилієнтність, інтерпретації через провідні психологічні моделі (транзакційну, ресурсну, модель подвійного процесу, модель посттравматичного зростання) та визначення перспектив подальших наукових досліджень в умовах воєнного стану.

Теоретичні засади дослідження ґрунтуються на положеннях психології здоров'я, у межах якої копінг розглядається як цілеспрямована когнітивно-поведінкова активність, направлена на підтримання психологічної адаптації, регуляцію емоцій та збереження фізіологічної