

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-31>

УДК 159.9:614.8:316.42

Тетяна ДЕЦЮК

кандидат педагогічних наук, доцент,
ЗВО «Університет трансформації майбутнього»

<https://orcid.org/0000-0003-2098-0053>

tdetsiuk@gmail.com

Олена НАДТОЧІЙ

старший викладач
ЗВО «Університет трансформації майбутнього»

<https://orcid.org/0009-0005-6913-4984>

lenalenanadtochii@gmail.com

Катерина ГАЛКІНА

старший викладач
ЗВО «Університет трансформації майбутнього»

<https://orcid.org/0009-0001-7457-5718>

katynaumova7@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА І ДОПОМОГА В КРИЗОВИХ МАСОВИХ СИТУАЦІЯХ: НОВІ ВИКЛИКИ ПУБЛІЧНОГО ПРОСТОРУ

У статті висвітлюються особливості психологічної діагностики та надання допомоги в умовах масових кризових ситуацій, які суттєво трансформують публічний простір та психоемоційний стан населення. Актуальність теми зумовлена зростанням кількості соціальних, природних і техногенних катастроф, пандемій, воєнних конфліктів, що охоплюють великі групи населення і мають далекосяжні наслідки для колективної та індивідуальної психіки. Автори акцентують увагу на нових викликах, які постають перед фахівцями психологічної допомоги в умовах інформаційного перевантаження, динамічної зміни середовища, дестабілізації звичних соціальних зв'язків і загального зростання тривожності в суспільстві. У роботі проаналізовано сучасні теоретичні підходи до розуміння психологічної кризи, зокрема поняття «кризова життєва ситуація» як специфічного стану особистості, що характеризується втратою контролю, нездатністю до ефективної саморегуляції та потребою у зовнішній підтримці. Детально розглянуто методи психологічної діагностики у масових кризових ситуаціях, особливо в контексті роботи з великими групами осіб у відкритому (публічному) просторі. Окремлено особливості використання експрес-методів діагностики, скринінгових інструментів, психометричних опитувальників та інтерв'ю, адаптованих до швидкозмінних і високоризикованих умов. Окрема увага приділена когніт-стратегіям, які застосовуються як постраждалими, так і спеціалістами в кризових обставинах. На основі аналізу вітчизняних і зарубіжних джерел проілюстровано ефективність стратегій емоційного дистанціювання, соціальної підтримки, духовних практик, когнітивної реструктуризації та поведінкової активності як способів подолання стресу і мобілізації внутрішніх ресурсів особистості. Підкреслено важливість розвитку професійної компетентності психологів щодо надання першої психологічної допомоги в публічному просторі – на вокзалах, в укриттях, евакуаційних центрах, онлайн-просторах тощо. У статті наголошується на необхідності переосмислення ролі публічного простору як не лише фізичного, але й комунікаційного середовища, в якому здійснюється психологічна інтервенція. Автор підкреслює, що ефективність допомоги залежить від здатності фахівців швидко адаптуватися до умов, встановити контакт із різноманітною

аудиторію, забезпечити безпечну атмосферу та етичність втручання. Також окреслено перспективи впровадження інноваційних цифрових інструментів (мобільні додатки, чат-боти, телемедичні платформи) для діагностики та підтримки в режимі реального часу.

Ключові слова: психодіагностика, психологічна допомога в кризових ситуаціях, поведінка мас і психологія публічного простору, кризова ситуація, копінг-стратегії, адаптація, масова травма.

Tetiana DETSIUK, Olena NADTOCHIY, Kateryna GALKINA

Higher Educational Institution "University of Future Transformation"

PSYCHOLOGICAL DIAGNOSTICS AND ASSISTANCE IN MASS CRISIS SITUATIONS: NEW CHALLENGES OF PUBLIC SPACE

The article highlights the features of psychological diagnostics and assistance in conditions of mass crisis situations, which significantly transform the public space and the psycho-emotional state of the population. The relevance of the topic is due to the increase in the number of social, natural and man-made disasters, pandemics, military conflicts, which cover large groups of the population and have far-reaching consequences for the collective and individual psyche. The authors focus on the new challenges facing psychological assistance specialists in conditions of information overload, dynamic environmental change, destabilization of familiar social ties and a general increase in anxiety in society. The paper analyzes modern theoretical approaches to understanding psychological crisis, in particular the concept of "crisis life situation" as a specific state of the individual, characterized by loss of control, inability to effectively self-regulate and the need for external support. Methods of psychological diagnostics in mass crisis situations are considered in detail, especially in the context of working with large groups of people in open (public) space. The features of using express diagnostic methods, screening tools, psychometric questionnaires and interviews adapted to rapidly changing and high-risk conditions are outlined. Special attention is paid to coping strategies used by both victims and specialists in crisis situations. Based on the analysis of domestic and foreign sources, the effectiveness of strategies of emotional distancing, social support, spiritual practices, cognitive restructuring and behavioral activity as ways to overcome stress and mobilize the internal resources of the individual is illustrated. The importance of developing professional competence of psychologists in providing first psychological aid in public spaces is emphasized – at train stations, in shelters, evacuation centers, online spaces, etc. The article emphasizes the need to rethink the role of public space as not only a physical, but also a communication environment in which psychological intervention is carried out. The author emphasizes that the effectiveness of assistance depends on the ability of specialists to quickly adapt to conditions, establish contact with a diverse audience, ensure a safe atmosphere and ethics of intervention. The prospects for the implementation of innovative digital tools (mobile applications, chatbots, telemedicine platforms) for real-time diagnostics and support are also outlined.

Keywords: psychodiagnostics, psychological aid in crisis situations, mass behavior and psychology of public space, crisis situation, coping strategies, adaptation, mass trauma.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями
У сучасному світі стрімке зростання кількості масових кризових ситуацій – воєнних конфліктів, терористичних актів, природних катастроф, техногенних аварій, пандемій – значно

ускладнює життєдіяльність суспільства і водночас висуває нові вимоги до системи психологічної допомоги. Наслідки таких подій носять не лише фізичний і соціально-економічний, але й глибоко психоемоційний характер. Виникають нові форми травмування, змінюється структура публічного простору, порушуються базові уявлення про безпеку, стабільність, довіру. У цих умовах проблема адекватної психологічної реакції – як індивідуальної, так і суспільної – набуває особливої актуальності. Відтак, гостро постає необхідність у переосмисленні підходів до психологічної діагностики та інтервенції в кризових масових ситуаціях. Нинішні реалії, зокрема масштабна війна на території України, продемонстрували, що традиційні методи психологічної допомоги часто виявляються малоефективними в умовах постійної невизначеності, масового переміщення населення, високого рівня тривожності та інформаційної перенасиченості. Водночас зросла значущість публічного простору як арени психоемоційної взаємодії – як фізичної (евакуаційні центри, укриття, гуманітарні хаби), так і віртуальної (соціальні мережі, онлайн-консультації, телеграм-канали психологічної допомоги). Це вимагає від психологів нових компетенцій і адаптивних стратегій дії, здатності оперативно включатися у допомогу, проводити первинну діагностику, розпізнавати ризики розвитку посттравматичних розладів, формувати підтримувальне середовище та ефективно взаємодіяти із різними цільовими групами населення.

З огляду на вищезазначене, актуальним є розроблення та наукове обґрунтування комплексного підходу до психологічної допомоги в кризових масових ситуаціях із врахуванням особливостей функціонування публічного простору як комунікаційного, ресурсного і водночас травматичного середовища. Зокрема, це стосується вивчення дієвості копінг-стратегій і захисних механізмів у таких умовах, розробки інструментарію психологічної діагностики, оцінки рівня резиліентності особистості, прогнозування адаптивного потенціалу та стійкості до стресу [1], [2], [4]. Таким чином, дослідження проблеми психологічної діагностики та допомоги в умовах кризових масових ситуацій не лише має теоретичну значущість для розвитку психологічної науки, а й визначає ефективність реагування на надзвичайні події в масштабах суспільства. Це водночас і гуманітарна місія, і складне міждисциплінарне завдання, що вимагає консолідації зусиль науковців, практиків, волонтерів і державних інституцій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Проблематика психологічної допомоги в умовах кризових масових ситуацій активно розглядається у вітчизняному та зарубіжному науковому дискурсі. Дослідники дедалі частіше акцентують увагу на потребі системного підходу до психосоціальної підтримки постраждалих, що враховує не лише індивідуальні особливості реагування на стрес, а й соціальний контекст, інформаційне середовище та трансформації публічного простору. Одним із провідних напрямів досліджень є вивчення психологічних ресурсів особистості у кризових умовах. Так, В.Ф. Казібекова розглядає кризу як екстремальну ситуацію, яка активізує як внутрішні резерви, так і слабкі місця особистості. Вона підкреслює важливість формування емоційної стійкості та розвитку адаптивних механізмів як основи ефективного подолання кризи [1]. Інше важливе дослідження Л. Степаненко фокусується на порівняльному аналізі копінг-стратегій психологів, які самі опиняються під впливом різних стресових факторів під час виконання професійних обов'язків у кризових ситуаціях. Авторка доводить, що навіть фахівці з психології потребують підтримки, зокрема супервізії, профілактики емоційного вигорання та доступу до психологічної допомоги [2].

Особливий інтерес становлять роботи, присвячені адаптації особистості до нових умов після пережитої травматичної події. О.Р. Ткачишина наголошує, що соціально-психологічна адаптація вимагає не лише індивідуальних зусиль, а й участі соціального оточення та інституційної підтримки, особливо в умовах вимушеного переселення, втрати роботи, зміни соціального статусу тощо [3]. У зарубіжних дослідженнях широко розглядаються професійні копінг-стратегії фахівців, які працюють на передовій під час масових катастроф. Наприклад, Buch-Vicente та співавтори дослідили ефективність різних стратегій виживання серед медичних працівників під час пандемії COVID-19. Їхній аналіз свідчить, що найефективнішими є емоційна саморегуляція, раціоналізація, обмін досвідом із колегами та підтримка з боку організації [4]. Працю А. Meloian та співавт. варто виокремити як таку, що поглиблює розуміння поведінкових стратегій спеціалістів у кризових умовах. Автори підкреслюють роль внутрішньої готовності до стресу, навичок самозаспокоєння, швидкої оцінки ситуації та дій у рамках чітко визначених алгоритмів [5].

Також заслуговує на увагу монографія J. Vachet, яка аналізує захисні механізми у контексті постмодерного суспільства. Автор демонструє, як нестабільність і невизначеність породжують феномени "психологічної розсіяності", втрати ідентичності та психологічної

крихкості особистості. Саме у таких умовах особливо важливою стає якісна кризова допомога, орієнтована на відновлення автономії та безпеки [6]. Окрему роль у сучасному дослідженні відіграє внесок українських авторів, зокрема О.О. Буковської, яка розглядає психологічну реабілітацію у кризовій життєвій ситуації як багатоетапний процес, що потребує системної підтримки – як індивідуальної, так і колективної. Вона виокремлює ключові фази кризового реагування (шок, заперечення, прийняття, адаптація) та методи ефективного втручання на кожному з етапів [7]. Підсумовуючи, можна стверджувати, що сучасна наукова думка поступово формує нову модель кризової допомоги, яка базується на мультидисциплінарному підході, міжособистісній взаємодії, використанні цифрових інструментів, гнучкому поєднанні методів діагностики та втручання. Разом із тим, багато аспектів потребують подальшого опрацювання – зокрема, вплив трансформації публічного простору на психіку, специфіка надання допомоги у віртуальному середовищі, ефективність короткотермінових інтервенцій та моделювання психологічної безпеки в умовах масових потрясінь.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми

Попри активне вивчення психологічної допомоги в умовах кризових ситуацій та наявність значного масиву теоретичних і практичних напрацювань у цій галузі, досі залишається низка важливих аспектів, що потребують глибшого аналізу та системного опрацювання. У контексті трансформацій, яких зазнає суспільство під впливом глобальних викликів (збройні конфлікти, пандемії, екологічні кризи), загальна проблема набуває нових вимірів, а традиційні методи і моделі психологічної роботи не завжди демонструють належну ефективність у реальному полі.

Формулювання цілей статті

Метою статті є комплексне теоретичне осмислення та аналітичне узагальнення сучасних підходів до психологічної діагностики й надання допомоги в умовах кризових масових ситуацій, з акцентом на нові виклики, що виникають у публічному просторі. У статті ставиться завдання окреслити проблемні зони, які залишаються недостатньо дослідженими в межах існуючих моделей кризової психологічної інтервенції, зокрема – вплив трансформованого публічного середовища (як фізичного, так і інформаційного) на психоемоційний стан особистості та специфіку надання допомоги в таких умовах.

Виклад основного матеріалу

Психологічна допомога в умовах кризових ситуацій базується на міждисциплінарному поєднанні знань із загальної та клінічної психології, психотерапії, соціальної роботи, кризового менеджменту, психіатрії, а також на засадах етики взаємодії з особами, які перебувають у стані психоемоційного дистресу. Теоретичне підґрунтя формування ефективної психологічної інтервенції у кризових умовах складається з кількох ключових концептів: розуміння сутності психологічної кризи, стадій її розвитку, механізмів адаптації особистості, а також моделей кризової допомоги.

У науковій літературі психологічна криза розглядається як граничний стан, що виникає внаслідок зіткнення особистості з надзвичайною, екзистенційно значущою подією, яка перевищує її звичні адаптивні можливості [1], [7]. За своїм змістом криза може бути обумовлена як індивідуальними подіями (втрата близької людини, хвороба, втрата роботи), так і масовими соціальними потрясіннями (війна, терористичні акти, пандемії, природні катастрофи), що охоплюють велику кількість людей і провокують глибокі колективні реакції – від паніки до соціальної депресії.

Стан кризи має власну структуру та динаміку розвитку, яку описують різні автори, зокрема у фазах: шок – заперечення – усвідомлення – пошук виходу – адаптація або дезадаптація. Важливо розуміти, що кожна людина проходить ці етапи в індивідуальному темпі, з урахуванням особистісних рис, попереднього досвіду, соціального оточення та рівня доступу до допомоги. Тому теоретично обґрунтована психологічна підтримка має бути гнучкою, емпатійною, ресурсно-орієнтованою та своєчасною.

Значну роль у подоланні кризових станів відіграють копінг-стратегії – свідомі або неусвідомлені способи подолання стресу, які особистість застосовує в складних ситуаціях [2], [4]. Теоретичні підходи до копіngu (Лазарус і Фолькман, Вайт та ін.) поділяють ці стратегії на проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та унікальні. У кризових масових ситуаціях найчастіше активізуються захисні механізми (витіснення, заперечення, ізоляція афекту) та адаптивні копіngи, як-от пошук підтримки, духовні практики, волонтерська активність або творчість [5], [6].

В українському науковому дискурсі особливий акцент робиться на психологічних ресурсах особистості, здатних забезпечити внутрішню стійкість і функціональне відновлення після травми. Казібекова В.Ф. визначає ці ресурси як сукупність особистісних характеристик (резилієнтність, самоусвідомлення, довіра, ціннісна

орієнтація), які можуть бути активізовані за допомогою зовнішньої підтримки або внутрішньої рефлексії [1].

Теорія психологічної резиліентності (Luthar, Masten, Cicchetti) розглядає здатність до психологічного відновлення як не лише індивідуальну якість, а й результат взаємодії із середовищем. У контексті публічного простору, який трансформується під час кризи, особливо важливими стають соціальні зв'язки, доступ до інформації, можливість бути почутим та визнання пережитої травми, що відповідає парадигмі травмоцентричної допомоги.

Також вагоме місце в теоретичних засадах кризової психології займає модель першої психологічної допомоги (ППД / PFA – Psychological First Aid), розроблена ВООЗ, ЮНІСЕФ та Міжнародною федерацією Червоного Хреста. Ця модель включає базові принципи негайного реагування: забезпечити безпеку, надати підтримку, встановити контакт, оцінити потреби, надати інформацію і зв'язок із іншими службами. Застосування ППД вимагає не клінічного втручання, а наявності емпатії, вміння слухати та коректно орієнтувати людину в просторі кризового реагування.

Не менш важливою є когнітивно-поведінкова парадигма, яка довела ефективність у роботі з травматичними спогадами, тривожністю, дезадаптацією після пережитих подій. Особливого значення набувають методики короткострокового втручання, спрямовані на стабілізацію емоційного стану, повернення контролю, формування конструктивного мислення. Це – когнітивна реструктуризація, метод заземлення (grounding), техніки майндфулнес, дихальні вправи, робота з тілесними відчуттями.

Узагальнюючи, можна сказати, що сучасні теоретичні засади психологічної допомоги в умовах кризи опираються на ідеї цілісного підходу до людини, що перебуває у травматичному досвіді. Такий підхід вимагає розуміння багаторівневих впливів – від внутрішніх емоцій до зовнішнього соціального середовища, включаючи публічний простір, в якому формується досвід переживання кризи. Ефективна психологічна допомога має враховувати не лише симптоми, а й значення події для особистості, потенціал для зростання після травми та можливості інтеграції кризового досвіду в подальше життя.

У контексті масових кризових ситуацій публічний простір – як фізичний, так і цифровий – зазнає істотних трансформацій, що значною мірою впливають на психічне здоров'я населення та специфіку психологічної допомоги. У традиційному розумінні публічний простір асоціюється з відкритими зонами взаємодії – площами, вокзалами, закладами охорони здоров'я, школами, тимчасовими притулками,

евакуаційними центрами. Проте сьогодні до нього також належать цифрові комунікаційні платформи: соціальні мережі, месенджери, відеозв'язок, інтерактивні чати тощо. Саме в цих просторах розгортаються процеси колективного переживання травми, обміну досвідом, пошуку підтримки й формування уявлень про кризу.

Один із головних викликів публічного простору в умовах кризи полягає в одночасному поєднанні функцій підтримки й загрози. З одного боку, публічний простір може слугувати місцем взаємодопомоги, солідарності, об'єднання зусиль громади для подолання наслідків катастроф. З іншого – він часто стає джерелом повторної травматизації, інформаційного перенасичення, хаосу, стигматизації та соціального тиску. Люди в публічному просторі мають справу з різномірними емоційними станами інших, свідчать або безпосередньо стикаються з чужим горем, агресією, розпачем або байдужістю. Це створює середовище емоційної нестабільності, де неможливо повністю контролювати вплив на психіку.

Особливої уваги заслуговує феномен інформаційного тиску. У відкритому публічному просторі, особливо в цифровому середовищі, людина стикається з лавиною повідомлень, новин, відео та коментарів, які можуть нести як корисну інформацію, так і паніку, фейкові повідомлення, насильницький контент або маніпулятивні наративи. У ситуації кризи це перевантаження інформацією ускладнює реалістичне сприйняття дійсності, підсилює тривожність, провокує невротичні реакції та знижує критичне мислення. Таке інформаційне середовище, за відсутності психологічного захисту, може мати деструктивний вплив як на окрему особу, так і на колективну психіку [4].

Ще один важливий виклик – руйнування звичного соціального порядку, яке відображається у публічному просторі через зміну його функцій і ролі. Наприклад, звичні для повсякденного життя місця – школи, культурні заклади, адміністративні будівлі – у кризовий період можуть бути трансформовані в пункти прийому біженців, гуманітарні штаби або медичні центри. Такі просторові метаморфози символічно позначають зміну нормальності, формують відчуття втрати контролю та непередбачуваності, особливо у дітей та підлітків.

Крім того, публічний простір у кризовий період стає ареною для формування нових соціальних ієрархій, де статус, доступ до ресурсів, ступінь захищеності можуть швидко змінюватися. У таких умовах зростає ризик стигматизації певних груп (переселенців, інвалідів, жертв насильства), формування недовіри до офіційних структур або, навпаки, ідеалізації певних осіб чи інституцій. Усе це ускладнює психологічну роботу, адже спеціалісти мають не лише

надавати допомогу, а й долати бар'єри соціального сприйняття, формувати довіру, дбати про рівність доступу до послуг.

Суттєвим викликом є і порушення приватності в умовах надмірної публічності. У публічному просторі людина часто позбавлена можливості усамітнення, відновлення психологічної рівноваги без свідків. Це особливо актуально для постраждалих, які пережили особисту трагедію (втрату рідних, згвалтування, поранення). Їхнє горе або травма мимоволі стають видимими, що іноді посилює сором, почуття вразливості або потребу в униканні контактів, унеможливаючи ефективне втручання психолога.

Окремо слід згадати про психологів, які самі працюють у публічному просторі, нерідко без належних умов – у польових таборах, тимчасових приміщеннях, на вокзалах, у транзитних зонах. Їхнє завдання – водночас стабілізувати стан клієнтів, координувати взаємодію з іншими службами, працювати в обмеженому часовому і ресурсному режимі. Це вимагає нових моделей кризової інтервенції, які враховують не лише індивідуальну роботу, а й мобільні групові формати, швидке оцінювання стану, психоедукацію та організацію безпечного простору навіть у відкритому середовищі.

Таким чином, публічний простір у сучасних кризових умовах стає не лише середовищем, де відбувається надання психологічної допомоги, а й активним медіатором психологічного стану суспільства. Його динаміка, відкритість, інформаційне наповнення та соціальна насиченість формують нову реальність, яка потребує адаптації як від клієнтів, так і від фахівців. У зв'язку з цим, психологічна допомога повинна розвиватися в напрямі екологічності, гнучкості, інтегративності та здатності до дії в умовах публічного простору, що постійно змінюється.

Ефективне психологічне реагування на кризові масові ситуації неможливе без чітко структурованої системи діагностики та втручання, яка дозволяє швидко виявляти емоційні, когнітивні та поведінкові порушення у постраждалих, визначати рівень дезадаптації, ризик розвитку посттравматичних наслідків, а також здійснювати відповідні психокорекційні чи підтримувальні заходи. В умовах публічного простору ці методи мають бути максимально мобільними, адаптивними до польових умов, інтеркультурно нейтральними, доступними як для фахівців, так і для базово підготовлених волонтерів.

Психологічна діагностика в кризових умовах виконує переважно скринінгову функцію. Її основна мета – не глибоке психодіагностичне обстеження, а експрес-оцінка психоемоційного стану, виявлення критичних проявів і формування уявлення про

потреби особи. Одним із основних викликів тут є обмеженість часу, велика кількість постраждалих та відсутність стандартних умов для тестування.

Серед найпоширеніших методів діагностики в польових умовах використовуються: Опитувальники для експрес-скринінгу тривоги, депресії, стресу (наприклад, шкала DASS-21, PHQ-9, GAD-7); Інструменти для виявлення ризику ПТСР (шкала IEC-R – Impact of Event Scale-Revised); Короткі інтерв'ю за протоколом Першої психологічної допомоги (PFA) для оцінки базових потреб, емоційної дестабілізації, наявності підтримки; Симптом-чеклісти, які дозволяють за 5–10 хвилин окреслити психоемоційний портрет клієнта та ступінь його уразливості; Невербальні методи первинної оцінки стану дітей, зокрема малюнкові тести, інтерпретація поведінкових маркерів дистресу.

Важливо, що діагностика в публічному просторі повинна бути етичною, ненав'язливою та конфіденційною. Особа має повне право відмовитися від оцінки, обмежити обсяг інформації або перервати взаємодію. Психолог або волонтер повинен діяти з позиції емпатії, неоцінювального ставлення та поваги до меж людини.

Психологічна інтервенція в кризових масових ситуаціях передбачає насамперед стабілізаційні, підтримувальні та ресурсно-активувальні дії, спрямовані на зниження інтенсивності дистресу, нормалізацію фізіологічних реакцій, відновлення почуття безпеки та контролю. Методи втручання добираються залежно від етапу кризи (гостра фаза, стабілізація, адаптація), віку та психоемоційного стану особи, а також можливостей середовища.

Основними формами кризового втручання є:

1. Перша психологічна допомога (PFA) – базовий набір навичок для первинного реагування, який включає встановлення контакту, зниження рівня тривожності, підтримку емоційної стабільності, верифікацію потреб і направлення до спеціалізованих служб. Цей підхід є наймасовішим і найчастіше застосовується в евакуаційних центрах, медичних установах, на блокпостах, в укриттях.

2. Методи психологічної стабілізації – техніки дихання, тілесного заземлення (grounding), рухові вправи, методика «5-4-3-2-1» для фокусування на реальності, елементи майндфулнесу. Вони ефективні при панічних атаках, дисоціаціях, психосоматичних проявах.

3. Короткотермінове кризове консультування – структуроване втручання тривалістю 1–3 сесії, що має чітку ціль: допомогти людині «прожити» шок, осмислити подію, усвідомити свої реакції та прийняти рішення про подальші кроки.

4. Групові підтримувальні формати – арт-терапевтичні заняття, колективне малювання, тілесні практики, обговорення досвіду, тренінги стресостійкості. Вони особливо дієві у роботі з дітьми, переселенцями, волонтерами.

5. Психоедукація – інформування людей про нормальні реакції на стрес, способи самодопомоги, доступні ресурси підтримки. Цей метод знижує рівень тривожності, формує відчуття впливу на ситуацію та нормалізує внутрішні переживання.

6. Дистанційна підтримка – онлайн-консультування, чат-боти, гарячі лінії. В умовах кризи цифрові інструменти стають важливими каналами психологічного супроводу, особливо для осіб, які ізольовані фізично або емоційно.

Окремий акцент у втручанні робиться на роботі з вразливими групами населення: дітьми, літніми людьми, особами з інвалідністю, внутрішньо переміщеними особами, тими, хто зазнав насильства. У роботі з ними особливо важливе врахування принципу ненасильницької взаємодії, терпимості, поваги до культурних особливостей та індивідуального ритму проживання травми.

Не менш актуальним є втручання з метою профілактики професійного вигорання у самих психологів і волонтерів, які працюють у кризових умовах. Це може включати групи супервізії, менторство, практики саморегуляції, тренінги емоційної грамотності, формування командної взаємопідтримки.

Усі методи діагностики й втручання мають реалізовуватись у межах етичних стандартів: інформованої згоди, добровільності, конфіденційності, професійної компетентності та граничної обережності у роботі з травматичним досвідом. З огляду на динаміку сучасних криз, система психологічного реагування повинна залишатися відкритою до інновацій, зокрема впровадження цифрових платформ моніторингу, штучного інтелекту для обробки тривожних сигналів, адаптивних мобільних протоколів [5-7].

Таким чином, методи психологічної діагностики та втручання в умовах масових кризових ситуацій мають бути швидкими, чутливими до контексту, мультиформатними й ресурсно-орієнтованими. Вони не лише знижують ризик дезадаптації у постраждалих, але й сприяють формуванню стійкості, нових зв'язків, відчуття приналежності до соціуму, що є ключовими чинниками психологічного відновлення в посткризовий період.

Публічний простір у контексті масових кризових ситуацій перестає бути лише фоновим середовищем соціальної взаємодії – він трансформується на активний простір надання психологічної підтримки

та соціального відновлення. У кризових обставинах (війна, евакуація, стихійне лихо, пандемія) саме публічний простір стає першим місцем, де особа зустрічається з реальністю змін: втратою дому, роз'єднанням із родиною, порушенням соціальних ролей, відчуттям небезпеки. Саме тут часто виникає перша потреба у допомозі – матеріальній, інформаційній, медичній, а також психологічній.

Психологічна допомога у публічному просторі відрізняється специфікою форматів, умов, засобів комунікації та рівнем емоційного напруження серед учасників. Це середовище передбачає роботу не в традиційному кабінеті, а в тимчасових пунктах, на вокзалах, у шелтерах, медичних наметах, пунктах обігріву, гуманітарних штабах, місцях масового скупчення людей. Такі умови накладають обмеження на конфіденційність, час контакту та глибину інтервенції, однак при цьому дають унікальні можливості для миттєвого реагування, виявлення постраждалих і надання базової стабілізуючої допомоги.

Основною формою психологічної роботи в публічному просторі є перша психологічна допомога (ППД / PFA). Вона базується на таких ключових принципах: безпека, спокій, підтримка, взаємозв'язок та надання інформації. Практичне завдання психолога – швидко оцінити стан людини, допомогти їй відчути стабільність, спрямувати до відповідних служб або ресурсів. У цьому контексті психолог виконує не лише консультативну функцію, а й роль медіатора, координатора, іноді навіть кризового менеджера, який орієнтує людину в хаотичному середовищі.

У публічному просторі допомога часто відбувається через короткі контакти – «точкові інтервенції», тривалістю кілька хвилин, які, тим не менш, можуть мати вирішальне значення для подальшого стану особистості. Такі втручання потребують високого рівня професійної готовності, вміння швидко налагодити контакт, діяти емпатійно та водночас чітко, дотримуючись етичних норм і безпеки.

З огляду на велику кількість людей у публічному просторі, важливу роль відіграє групова робота. Це можуть бути: короткі психоедукаційні лекції (на тему: «нормальні реакції на ненормальні події»), вправи на зниження тривожності (дихальні техніки, техніки заземлення), інтерактивні заняття для дітей (малювання, рухливі ігри, арт-терапія), підтримувальні розмови в групі, коли люди діляться переживаннями та отримують зворотний зв'язок.

Ефективними також є інтегровані команди допомоги, до складу яких входять психологи, соціальні працівники, медики, волонтери, перекладачі, юристи. Це дозволяє комплексно реагувати на запити людини, не перекладаючи всю відповідальність лише на фахівця з

психології. Такий міжсекторальний підхід є особливо актуальним для осіб із вразливих груп: дітей без супроводу, осіб похилого віку, жінок, які постраждали від насильства, внутрішньо переміщених осіб, людей із порушеннями розвитку або психічними розладами.

Окремою категорією у публічному просторі є цифрова психологічна допомога, що реалізується через чат-боти, мобільні додатки, телеграм-канали, гарячі лінії та онлайн-консультування. У ситуаціях, коли людина фізично не може отримати підтримку, або ж стикається з соромом, недовірою, страхом, цифровий простір стає альтернативною платформою допомоги, забезпечуючи анонімність, швидкість реагування та доступність. Водночас, фахівці повинні володіти навичками цифрової етики, кризового онлайн-консультування та емоційного тримання дистанції.

Особливо важливою в публічному просторі є організація умов психологічної безпеки. Це не лише фізичні умови (тепло, вода, відсутність шуму чи агресії), але й емоційна атмосфера – толерантність, відсутність тиску, право людини на мовчання, приватність навіть у відкритому середовищі. Психологічна допомога втрачає ефективність, якщо людина не відчуває, що її приймають, не засуджують і поважають її межі.

Не менш важливим аспектом є психологічне самопіклування та підтримка самих фахівців, які працюють у публічному просторі. Перевантаження, емоційне вигорання, зіткнення з важкими історіями, відсутність можливості для відпочинку можуть призвести до втрати ефективності допомоги або вторинної травматизації. Тому у практику психологічної роботи необхідно впроваджувати ротацію фахівців, регулярні супервізії, групи підтримки та механізми емоційного розвантаження.

Публічний простір, таким чином, постає як динамічне середовище взаємодії, де психологічна допомога виконує не лише стабілізуючу, а й превентивну, просвітницьку та соціально-інтеграційну функцію. У цьому просторі формується довіра до психологів, знижуються бар'єри звернення по допомогу, налагоджується соціальна згуртованість і колективна стійкість. В умовах багаторівневої кризи, публічний простір стає не лише місцем, де виникає травма, але й полем її трансформації – у досвід підтримки, емпатії та взаємного зміцнення.

Висновки з даного дослідження

і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Проведене теоретичне осмислення проблеми психологічної допомоги у кризових масових ситуаціях дозволяє стверджувати, що

сучасні виклики вимагають від фахівців нових підходів до діагностики, втручання та супроводу постраждалих. Зміна характеру самих криз – їхня масштабність, тривалість, непередбачуваність, багаторівневість – створює необхідність перегляду традиційних моделей психологічного реагування, які сформувалися в умовах більш стабільного середовища. В особливий фокус уваги сьогодні потрапляє публічний простір, який трансформується на ключову арену психологічної взаємодії в умовах катастроф, воєн, масових переміщень населення, епідемій тощо.

Публічний простір, з одного боку, стає ресурсним – він дозволяє швидко і безпосередньо охопити велику кількість людей, поширювати психоедукацію, організовувати мобільну допомогу, створювати спільноти підтримки. З іншого – він несе низку психологічних загроз, пов'язаних із нестачею безпеки, надмірною публічністю страждання, інформаційним перенавантаженням та емоційною нестабільністю. Ці особливості зумовлюють необхідність розробки спеціальних методів кризового втручання, адаптованих саме до умов публічного простору.

У статті наголошено, що ефективна психологічна допомога в публічному середовищі повинна відповідати ряду ключових критеріїв: бути мобільною, гнучкою, емпатійною, інклюзивною та мультидисциплінарною. Особлива увага має приділятися дотриманню етичних стандартів, захисту конфіденційності клієнта навіть у відкритому середовищі, забезпеченню відчуття контролю та автономії у постраждалих. Водночас, фахівці, що надають допомогу, самі потребують супервізії, підтримки та захисту від вторинної травматизації.

Аналіз літератури та практичних підходів показав, що нині актуальним є впровадження першої психологічної допомоги, короткотермінових стабілізаційних технік, скринінгової діагностики стану, а також активне використання цифрових платформ для дистанційного супроводу. Не менш важливим завданням є підготовка кадрів, здатних діяти у відкритому, нестабільному середовищі, включаючи волонтерів, медиків, освітян, соціальних працівників.

Отже, для підвищення ефективності психологічної допомоги в умовах кризових масових ситуацій необхідно: розвивати методологію екстреної діагностики у відкритому середовищі; адаптувати інтервенційні моделі до особливостей публічного простору; формувати міждисциплінарні команди швидкого реагування; інтегрувати цифрові інструменти для консультивання та моніторингу; забезпечити системну підготовку та підтримку спеціалістів; здійснювати психоедукацію населення задля підвищення рівня психологічної культури.

Таким чином, психологічна допомога у публічному просторі сьогодні виступає не лише як відповідь на індивідуальні психоемоційні запити, але й як важливий інструмент соціальної стійкості, гуманітарної відповідальності та суспільного відновлення. Її ефективність безпосередньо впливає на рівень адаптації населення до нової реальності, а отже – на здатність суспільства переживати, осмислювати і долати масштабні колективні травми.

Література

1. Казібекова В.Ф. Психологічні ресурси особистості в кризових ситуаціях. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2018. 428 с.
2. Степаненко, Л. Порівняльний аналіз копінг-захисних механізмів психологів у різних стресових ситуаціях. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. No17-21. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.3>
3. Ткачишина О.Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І.Вернадського. Серія: Психологія. Видавничий дім «Гельветика», 2021. Т. 32(71). No3. С. 93–98.
4. Buch-Vicente B., J. María Acosta-Rodriguez, M.E. Sanchez-Sanchez, N. González-García, L. Lanira et al. (2022) Coping strategies used by health-care workers during the SARS-COV2 crisis. A real-world analysis, Psychiatry Research, Volume 317 <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114915>
5. Meloian, A., Pohribna, A., Kiian, A., Sharypin, A., & Bulavina, O. (2022). Specialists' basic behavioural coping strategies when handling stressful situations. Amazonia Investiga11(60). 102-112. <https://doi.org/10.34069/AI/2022.60.12.10>
6. Vachet, J. (2022). Coping Strategies and Defence Mechanisms. In Fantasy, Neoliberalism and Precariousness. Bingley: Emerald Publishing Limited, 67-91. <https://doi.org/10.1108/978-1-80382-307-22022100>
7. Буковська О.О. «Кризова життєва ситуація» в реабілітаційній діяльності психолога. Актуальні проблеми психології. 2017. Т.7, вип.44 С. 21-30

References

1. Kazibekova V.F. Psykholohichni resursy osobystosti v kryzovykh sytuatsiakh. Osobystist u kryzovykh umovakh ta krytychnykh sytuatsiakh zhyttia: materialy IV

Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii. Sumy : Vyd-vo SumDPU imeni A.S. Makarenka, 2018. 428 s. [in Ukrainian].

2. Stepanenko, L. Porivnialnyi analiz kopinh-zakhysnykh mekhanizmiv psykhologiv riznykh stresovykh sytuatsiiakh. Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykholohiia. 2022. No17-21. <https://orcid.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.3> [in Ukrainian].

3. Tkachyshyna O.R. Osoblyvosti sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii osobystosti v umovakh kryzovykh sytuatsii. Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia. Vydavnychiy dim «Helvetyka», 2021. T. 32(71). No3. S. 93–98. [in Ukrainian].

4. Dafermos, M. (2022) Discussing the Concept of Crisis in Cultural-historical Activity Research: a Dialectical Perspective. Hu Arenas . <https://doi.org/10.1007/s42087-022-00289-4> [in English].

5. Meloian, A., Pohribna, A., Kiian, A., Sharypin, A., & Bulavina, O. (2022). Specialists' basic behavioural coping strategies when handling stressful situations. Amazonia Investiga, 11(60), 102-112. <https://doi.org/10.34069/AI/2022.60.12.10> [in English].

6. Vachet, J. (2022). Coping Strategies and Defence Mechanisms. 10.1108/978-1-80382-307-220221003. [in English].

7. Bukovska, O. O. (2017). "Kryzova zhyttieva sytuatsiia" v reabilitatsiinii diialnosti psykhologa ["Crisis life situation" in the rehabilitation activities of a psychologist]. Aktualni problemy psykholohii, 7(44), 21–30. [in Ukrainian].