

both support quantity and quality. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2022. Vol. 14, № 7. С. 1134–1141. DOI: 10.1037/tra0000541.

КРИЗОВИЙ СТАН ТА ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Корсун Альона

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

У сучасному світі людина все частіше зіштовхується з ситуаціями, які порушують звичний плин життя та викликають глибокі емоційні переживання. Надзвичайні події, втрати, конфлікти, хвороби чи інші важкі обставини можуть призвести до виникнення кризового стану – особливого психологічного стану, який супроводжується дезорієнтацією, тривогою, безпорадністю та емоційною нестабільністю.

Кризові ситуації є природною частиною людського життя, однак їх перебіг і наслідки залежать від багатьох чинників – індивідуальних психологічних особливостей, наявності підтримки, життєвого досвіду та навичок подолання труднощів. Саме тому, своєчасна та фахова психологічна допомога в кризових станах набуває особливої значущості. Її мета – не лише зменшення гостроти переживань, а й відновлення внутрішніх ресурсів особистості та сприяння адаптації до нових умов життя.

Аналізуючи труднощі, з якими стикається особистість у кризовому стані, а також сам процес перебігу та завершення кризи, ми використовуємо поняття «переживати», «долати», «опанувати». Доцільно детально розглянути ці терміни для їхнього уточнення та визначення бажаного результату подолання кризи.

Метою дослідження є аналіз суті кризових станів, їхні види та етапи, а також ключові принципи та методи надання психологічної допомоги в період кризи.

Дослідниця М. Шпак зазначає, що термін «переживання» утворений із префікса «пере», який вказує на динамічність, і кореня «жив», пов'язаного зі словом «життя». Вона пояснює це тим, що зовнішні обставини емоційно проживаються людиною, стаючи частиною її особистісного досвіду.

М. Папуча вважає, що переживання є специфічною формою діяльності, яка виражається як емоційно забарвлений стан. Цей стан реалізується через зовнішні дії (поведінку) та внутрішні процеси (психічні функції, такі як емоційні процеси, сприйняття, мислення, увага), що супроводжують перебудову психологічного світу. Така діяльність включає вибір мотивів і цілей, проявляється в індивідуальній свідомості людини та спрямована на гармонізацію свідомості з буттям, досягнення внутрішньої цілісності й підвищення осмисленості життя [5].

Слід зазначити, що, за концепцією Ф. Василюка, переживання стосується лише тих аспектів, які мають значення та принципову важливість для певної форми життя, відповідаючи внутрішнім потребам особистості [5].

Таким чином, хоча певний копінг може домінувати в поведінці людини, вибір стратегії залежить від багатьох чинників. Раніше ми виділили деякі з них: причини, що викликали кризу; тип кризи; умови навколишнього середовища; індивідуально-психологічні характеристики особистості (вік, життєвий досвід, темперамент, риси характеру, навички, інтелектуальний рівень, цінності тощо). Додаткові фактори, які впливають на вибір копінгу та перебіг кризи, включають соціальне оточення, рівень матеріального забезпечення, соціальний статус, а також соціально-психологічні якості, світогляд, етичні переконання та адаптаційні можливості. У цьому контексті можна говорити про копінг-ресурси – відносно стабільні характеристики особистості та соціального середовища, які сприяють формуванню стратегій подолання [2].

Відповідно до однієї з концепцій, поява кризи свідчить про те, що людина не змогла впоратися із ситуацією. Однак, враховуючи, що кризи є природною частиною життя кожної людини, доцільніше говорити не про формування, а про ускладнений перебіг кризи. Це може бути пов'язано з вибором неадаптивних копінг-стратегій через відсутність необхідних навичок або неможливість обрати адаптивні стратегії через значну інтенсивність негативних впливів, коли труднощі перевищують доступні ресурси.

Виникнення та перебіг кризи можна уявити як багаторівневий і послідовний процес, що включає кілька етапів, кожен із яких пов'язаний із певними подіями,

рішеннями та ресурсами, що підтримують ці рішення. Важливо розуміти, як розвивається кризовий стан і які характеристики притаманні різним його етапам. Розглянемо дві концепції, які, на нашу думку, найточніше відображають динаміку кризи.

Дослідниця Л. Вольнова визначає динаміку кризи як поступовий розвиток трьох основних фаз:

- 1) початкове зростання напруги;
- 2) подальше посилення напруги;
- 3) підвищення рівня тривожності та проявів депресії [3].

Науковець О. Саннікова виділяє такі основні етапи кризи:

1) початковий етап, що характеризується накопиченням напруги;

2) критичний етап, пов'язаний із гострими емоційними переживаннями;

3) завершальний етап, на якому ухвалюється рішення та відбувається вихід із кризи;

4) етап стабілізації [7].

Психологічну корекцію визначають як одну з форм психологічної допомоги, що є частиною психосоціальної практики та спрямована на допомогу людині в подоланні труднощів, пов'язаних із її психічним станом, через надання емоційної, смислової та екзистенційної підтримки. Психокорекцію зазвичай порівнюють з психологічним консультуванням та психотерапією. Багато авторів зазначають, що цей поділ є умовним, оскільки, по-перше, всі ці напрямки роботи орієнтовані на вирішення психологічних проблем, що виникають через життєві труднощі; по-друге, як психологи, так і психотерапевти використовують психологічні методи у своїй практиці; по-третє, основним інструментом їхнього впливу є бесіда, яка будується за певними правилами [2].

Оскільки кризові стани є тимчасовим явищем, яке характерне для психічно здорових людей, можна стверджувати, що вони знаходяться в сфері діяльності психолога. Винятками, які вимагають психотерапевтичного втручання, можуть бути тривалі та інтенсивні кризи, що значно впливають на психіку і супроводжуються психічними розладами.

Отже, психологічна корекція є видом діяльності практичного психолога, що включає делікатне і обґрунтоване втручання у внутрішній світ психічно здорової особи. Вона передбачає вплив на певні психологічні структури та характеристики з метою подолання психологічних, переважно усвідомлюваних труднощів, гармонізації внутрішнього світу особистості, а також сприяння її повноцінному розвитку та функціонуванню через зміну чи збагачення соціального середовища та навчання новим формам поведінки. Основним предметом психокорекції є шляхи та методи розв'язання психологічних проблем.

Психологічна корекція включає застосування методів і технік психологічного дослідження, зокрема психодіагностики, психологічного консультування, окремих методів психотерапії та психологічного тренінгу на різних етапах роботи.

Методи психологічного дослідження слід використовувати, перш за все, на початку зустрічі для збору інформації про індивідуально-психологічні особливості особистості, її поточний стан, причини кризового стану, типові стратегії подолання та інше. Серед таких методів можна виділити: спостереження, бесіду, інтерв'ю, тестування, анкетування – як стандартизовані, так і проєктивні методики [4].

Методи психотерапії будуть залежати від вибраного напрямку. Так, психолог може використовувати техніки психоаналізу, когнітивно-поведінкової терапії, гуманістичної (екзистенційної) терапії, гештальттерапії та інші.

Тренінг передбачає групову форму роботи. До основних технік відносяться мінілекції, інформування, групові дискусії, тематичні вправи, кейс-методи, ігрові методи, такі як рольові ігри, ділові ігри, метафоричні ігри, фасилітація, модерація, гронування, методи, спрямовані на розвиток соціальної перцепції, релаксаційні вправи, зокрема тілесно-орієнтовані методи, медитативні техніки, різноманітні варіанти творчої роботи, рухливі вправи тощо [6].

Психологічна допомога у кризових ситуаціях може набувати форм соціально-психологічного супроводу та кризового втручання. Останнє, в свою чергу, має свої методи і форми, однією з яких і є психологічний дебрифінг.

Психологічна допомога у кризових ситуаціях може набувати форм соціально-психологічного супроводу та кризового втручання. Останнє, в свою чергу, має свої методи і форми, однією з яких і є психологічний дебрифінг [1, с. 108].

Отже, кризовий стан – це ситуація, викликана проблемою або низкою проблем, з якими людина стикається на своєму життєвому шляху і які вона не може вирішити в межах визначеного часу та з використанням доступних ресурсів, через що виникають труднощі. Це також потреба в переосмисленні попередніх переконань і ідеалів, психоемоційні та фізіологічні реакції, що переважно спричинені стресом і фрустрацією. Якщо криза успішно подолана, відбувається перехід до нового етапу розвитку.

Деструктивний розвиток кризових станів та невдалі спроби подолати ситуацію можуть призвести до різноманітних негативних наслідків. Запобігання цим наслідкам та їх корекція є завданням психолога в рамках індивідуальної та групової роботи. Психокорекція кризових станів відбувається в кілька етапів, що включають діагностику, психокорекцію, психоедукацію та підтримку впровадження нових форм і стратегій поведінки в повсякденне життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н. М. Кризова психологія. Конспект лекцій : навч. посіб. для студентів спеціальності 053 Психологія денної та заочної форм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, магістр / укл. Н. М. Атаманчук. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2023. 142 с.

2. Бацилева О. В., Потаєва К. С. Поняття та особливості вибору копінг-стратегій: теоретичний аспект. *Матеріали наукової конференції (2017-2018 рр.)*. 2019. Т. 1. С. 167–169.

3. Вольнова Л. М. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навч. посіб. Київ : НПУ ім. Михайла Драгоманова, 2012. 275 с.

4. Кузьміна І. П. Інструментальний компонент професійної ідентичності майбутніх фахівців технічного профілю. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2012. № 1. С. 102–106.

5. Папуча М. В. Проблеми психології переживання : монографія. Ніжин : НДУ ім. Миколи Гоголя, 2019. 191 с.

6. Пилипенко Н. М. Методичні основи тренінгової діяльності практичного психолога закладу вищої освіти. *Вісник національного університету оборони України. Питання психології*. 2022. Т. 2, № 66. С. 98–106.

7. Саннікова О. П. Переживання кризи: диференціально-психологічний аналіз. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 16–22.