

2. Балашов Е. М. Характеристика діагностичного комплексу вивчення саморегуляції у навчальній діяльності студентів. Вісник Київського інституту бізнесу та технологій. 2020. № 1(43). С. 5–12.
3. Зайцева О.О. Мотиваційні чинники розвитку метакогнітивної активності у структурі академічної саморегуляції студентів: дис. ... канд.. психол. наук: 053. Харків, 2020. 209 с.
4. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2006. 512 с.
5. Колчигіна А. В. Мотивація досягнення: теоретико-методологічний аналіз. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 1. С. 58–61.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ: ГАРМОНІЗАЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВСУПЕРЕЧ КРИЗИ

Захватко П. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
polinazahvatko@gmail.com*

У сучасних умовах соціальних, економічних та військових потрясінь спостерігається зростання кількості осіб, які перебувають у стані глибокого психоемоційного виснаження. Життєві кризи, пов'язані з втратою, насильством, вимушеним переселенням або руйнацією звичного укладу життя, значно ускладнюють адаптаційні процеси особистості.

Життєві кризи – як особистісні (втрата близьких, розлучення, втрата роботи), так і соціальні (війна, пандемія, вимушене переселення) – є серйозним викликом для психічного здоров'я. У цих умовах особливо важливим стає питання збереження або відновлення психоемоційної рівноваги людини. Саме Фахівець з кризової психології може надати підтримку особистості у стані гострого емоційного напруження. Гармонізація психоемоційного стану в таких ситуаціях – це не лише засіб зниження дистресу, а й необхідна умова адаптації та повернення до функціонального життя.

Мета психологічної допомоги в складних життєвих обставинах полягає у вивченні ефективних психологічних підходів і методів, які сприяють гармонізації психоемоційного стану особистості в умовах кризових ситуацій. Зокрема, йдеться про виявлення ключових чинників, що підтримують внутрішню рівновагу, а також можливостей психологічного супроводу в процесі подолання особистісних чи соціальних криз. Криза – це момент зламу, коли звичні способи реагування стають непридатними. Людина може переживати тривогу, страх, розгубленість, депресію, або навпаки – емоційне оніміння, втрату сенсу життя. Такі стани часто супроводжуються порушенням сну, апетиту, зниженням працездатності, конфліктами в соціальному середовищі. Важливо усвідомлювати, що кризовий стан – це не

«слабкість» особистості, а природна реакція на надмірне психологічне навантаження. Завдання фахівця допомогти людині пройти через цю темну смугу з мінімальними втратами, а іноді навіть вийти з неї сильнішою.[2]

Гармонізація психоемоційного стану всупереч кризі – це не заперечення болю, не спроба втекти від реальності. Це внутрішня робота з прийняття нових умов, з пошуку ресурсів у собі, з відкриття нових опор. Психологічна допомога в таких ситуаціях має базуватися на принципах емпатії, поваги до унікального досвіду людини, поступовості змін і активного включення самої особи в процес зцілення. Складні життєві обставини здійснюють деструктивний вплив, в першу чергу, на особистість людини. При наданні психологічної допомоги постає проблема швидкої, ефективної та інформативної діагностики деструктивності впливу складних життєвих обставин саме на особистість постраждалих та членів їх сімей. Психологічна допомога в кризових обставинах може відіграти вирішальну роль. Її мета не лише полегшити емоційні страждання, а й сприяти переосмисленню ситуації, виявленню внутрішніх ресурсів, розвитку здатності до саморегуляції та адаптації. Фахівці використовують різноманітні методи: індивідуальне чи групове консультування, кризову інтервенцію, когнітивно-поведінкову терапію, арт-терапію, тілесно-орієнтовані практики, техніки дихання та релаксації. Залежно від ситуації, фаховий психолог допомагає людині повернути відчуття контролю над власним життям, підтримує її у пошуках нових смислів, прийнятті втрат і побудові нової особистої перспективи.[3] Особливо важливою така допомога є у періоди соціальних катаклізмів, збройних конфліктів або масштабних катастроф. Люди, які пережили війну, втрату дому чи рідних, часто стикаються з посттравматичним стресовим розладом, депресією, тривожними станами. У таких випадках психологічна підтримка спрямована не лише на полегшення симптомів, а й на відновлення довіри до світу, почуття безпеки та віри у майбутнє. Водночас навіть у менш драматичних, але особистісно значущих кризах – як-от розлучення, проблеми у родині, втрата роботи психолог може стати тим, хто допоможе подолати внутрішню розгубленість і знайти нові життєві орієнтири.

Важливо зазначити, що криза не завжди є виключно негативним явищем. У психології часто підкреслюється, що саме кризи відкривають можливості для особистісного зростання, переосмислення власного шляху, розвитку нових навичок. Людина, яка отримала підтримку та змогла подолати складний період, стає сильнішою, стійкішою до викликів і більш усвідомленою. Саме тому своєчасна психологічна допомога є запорукою не лише збереження психічного здоров'я, а й особистісної трансформації.

Отже, уміння подолати складну життєву ситуацію, зберігши внутрішню рівновагу або віднайшовши її знову – це ознака зрілості, сили духу та гнучкості особистості. Однак далеко не кожна людина здатна самотійно впоратися з глибокими душевними потрясіннями. Саме тому, психологічна допомога в умовах кризи є життєво важливою. Фахова підтримка дає людині не лише емоційне полегшення, а й інструменти для саморефлексії, адаптації до нових умов, переосмислення життєвих цілей. Психолог не просто «лікує душу», а стає провідником у складний момент, допомагає людині побачити ситуацію під іншим кутом, усвідомити свої ресурси, навчитися новим формам реагування. Завдяки цьому з'являється можливість поступово вийти зі стану дестабілізації, відновити відчуття власної цінності, побудувати нові життєві орієнтири.

Особливо важливо зазначити, що сучасне суспільство дедалі більше усвідомлює важливість ментального здоров'я та психологічного благополуччя. Війни, пандемії, соціальні потрясіння і масові втрати – усе це зробило психічну стійкість однією з ключових навичок виживання та розвитку. Психологічна допомога в таких умовах перестає бути привілеєм і має стати доступною та необхідною складовою підтримки населення, як на індивідуальному, так і на державному рівні [1].

У підсумку можна стверджувати, що гармонізація в умовах кризи – це цілком досяжний процес, до якого можна прагнути і якого можна досягати, зокрема, за допомогою психологічної підтримки. Вона відкриває людині шлях до зцілення, розуміння себе, прийняття ситуації та переосмислення власної життєвої траєкторії. Криза може стати моментом болю, але також і точкою відліку нового життя. І саме у цей момент важливо, щоб поруч був фахівець, який допоможе знову віднайти себе, здійснити внутрішню гармонізацію та знайти силу рухатися далі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н. М. Кризова психологія: Конспект лекцій. Навчальний посібник 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. Павлюк М. М., Шепельова М. В. Сучасні психологічні технології надання психологічної допомоги сім'ям постраждалих у подоланні складних життєвих обставин : практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 124 с.
3. Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (з досвіду роботи) / авт. кол.: В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б. Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, І. І. Ткачук; за наук. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2021. 118 с.