приховані емоційні суперечності, внутрішні потреби та потенціал особистості, що запускає процес самопізнання та зростання індивідуальності.

Поєднання мандало-терапії з іншими психотерапевтичними та художніми прийомами, як арт-терапія, музико-терапія та заспокійливі вправи, підсилює психоемоційний результат і допомагає формуванню міцних резервів для самоналаштування та внутрішньої гармонії.

Таким чином, мандало-терапія вправно поєднує лікувальні, прогностичні та мистецькі методи, сприяє гармонізації психоемоційного стану особистості в складних життєвих умовах.

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 ім. В.Г. Короленка, 2023. 142 с.
2. Мандалотерапія. https://vpysarivka.irc.org.ua/news/08-13-55-03-09-2019/?utm_source=chatgpt.com
3. Цілинко І. О. Мандала-терапія як засіб емоційної саморегуляції особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2017. Вип. 6, т. 1. С. 131–136.
4. Калька Н. М., Одинцова Г. Ю. Емпіричне дослідження особистісних переживань засобами мандалотерапії (під час карантину через пандемію коронавірусу в Україні). *Scientific and practical journal «Social & Legal Studies»*, 3(3), 2020. 193–201.

МОДЕЛЬ КРИЗОВОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ У СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДОРОСЛИМ У ПЕРІОД СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН

Панасенко Е. А., Березка С. В.

Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»
ellinapanasenko@ukr.net, berezka.sonya@gmail.com

Актуальність дослідження моделі кризового консультування у системі психологічної допомоги дорослим у період соціальних змін зумовлена зростанням рівня психоемоційної напруги, невизначеності та втрати почуття контролю у сучасному суспільстві. Трансформаційні процеси, що відбуваються в соціально-економічній, політичній та культурній сферах, спричиняють зростання кількості осіб, які переживають особистісні та життєві кризи. У таких умовах особливої ваги набуває ефективна психологічна підтримка, спрямована на збереження психічного здоров’я, адаптацію та відновлення ресурсів

особистості. Кризове консультування виступає ключовим інструментом у системі психологічної допомоги, оскільки дозволяє оперативно реагувати на гострі життєві ситуації та запобігати деструктивним наслідкам кризи. Таким чином, дослідження моделі кризового консультування є своєчасним і необхідним для удосконалення системи психологічної допомоги в Україні.

Мета дослідження – розробити та теоретично обґрунтувати модель кризового консультування у системі психологічної допомоги дорослим у період соціальних змін.

Методика дослідження ґрунтується на застосуванні теоретичного аналізу та синтезу наукових джерел із проблеми кризового консультування, інтерпретації сучасних психологічних підходів до роботи з дорослими у стані кризи, а також використанні методу моделювання для розроблення цілісної концептуальної моделі кризового консультування у системі психологічної допомоги.

У сучасній науковій літературі кризове консультування розглядається як невід'ємний компонент системи психологічної допомоги, спрямований на стабілізацію психоемоційного стану особистості, збереження її адаптаційних можливостей та профілактику деструктивних наслідків кризових подій. У монографії «Кризова психологія» під загальною редакцією В. Садкового та О. Тімченка представлено системний підхід до розуміння психологічної кризи як складного багатовимірного феномена, що охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий рівні реагування. Автори наголошують на необхідності поєднання діагностики кризового стану з розробленням індивідуальної програми допомоги, орієнтованої на ресурси клієнта [1].

Т. Титаренко у монографії «Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації» акцентує на внутрішніх механізмах подолання криз, важливості розвитку здатності до рефлексії, переосмислення досвіду та формування життєвих смислів. Дослідниця підкреслює роль консультанта як фасилітатора особистісного зростання, який створює безпечний простір для самопідтримки й активізації ресурсів клієнта [2].

Серед зарубіжних досліджень Р. Джеймс і Б. Гілліленд у праці «Crisis Intervention Strategies» пропонують поетапну модель роботи з клієнтом: встановлення контакту, оцінка кризи, визначення головної проблеми, пошук альтернатив, формування плану дій і завершення інтервенції [3]. Такий алгоритм орієнтований на короткострокову підтримку, стабілізацію емоційного стану та повернення людини до нормального функціонування.

Дж. Рейнер і Ф. Браун у монографії «Crisis Counseling and Therapy» розвивають гуманістичну традицію кризового втручання, розглядаючи кризу як можливість особистісного розвитку. Вони

наголошують, що завдання консультанта полягає не лише у зниженні симптомів дистресу, а й у сприянні переосмисленню цінностей та формуванні внутрішньої гнучкості [4].

А. Робертс у фундаментальній праці «Crisis Intervention Handbook» узагальнює різні теоретичні моделі та пропонує трирівневу систему: превентивний, реактивний та реабілітаційний етапи. Він підкреслює значення міждисциплінарного підходу, соціальної підтримки та розвитку кризових служб як невід'ємної складової психологічної допомоги дорослому населенню [5].

На основі аналізу наукових джерел було розроблено авторську інтегративну модель кризового консультування, що поєднує когнітивно-поведінковий, гуманістичний та ресурсно-орієнтований підходи. Авторська модель кризового консультування дорослих у період соціальних змін ґрунтується на поетапному процесі взаємодії психолога з клієнтом, який перебуває у стані життєвої кризи.

Перший етап – діагностично-оцінювальний – спрямований на виявлення типу та глибини кризового стану, аналіз емоційного фону, соціального контексту та ступеня ризику можливих деструктивних наслідків. На цьому етапі консультант застосовує методи напівструктурованої бесіди, коротких опитувальників, аналізу життєвої ситуації та самооцінки клієнта. Основним завданням є формування цілісного уявлення про природу кризи, її тригери та потенційні ресурси подолання.

Другий етап – стабілізаційний – має на меті зниження інтенсивності емоційних переживань і відновлення базового почуття безпеки та контролю над власним життям. Психолог створює умови для емоційного розвантаження клієнта, застосовує техніки дихальної регуляції, фокусування уваги та короткострокові копінг-стратегії. Важливим завданням цього етапу є підтримання психофізіологічної рівноваги, що дозволяє клієнту перейти до більш усвідомленої рефлексії власного досвіду.

Третій етап – рефлексивно-аналітичний – орієнтований на усвідомлення клієнтом сутності кризи, її причин та наслідків, а також на осмислення власних цінностей, потреб і життєвих орієнтацій. Консультант допомагає людині побачити внутрішні закономірності власних реакцій, виявити повторювані патерни поведінки й трансформувати їх у конструктивні. У процесі роботи застосовуються техніки наративної реконструкції, метафоричного аналізу, а також арт-терапевтичні методи, які сприяють вираженню емоцій і переосмисленню кризового досвіду через творчий процес.

Четвертий етап – ресурсно-трансформаційний – передбачає активізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів клієнта, спрямовану на відновлення його життєвої активності та здатності до адаптації.

Йдеться про усвідомлення власних сильних сторін, значущих соціальних зв'язків, професійних і духовних опор, які можуть бути використані для подолання наслідків кризи. На цьому етапі формується готовність до змін, розвивається когнітивна гнучкість і позитивна перспектива майбутнього.

Завершальний, п'ятий етап – інтеграції та планування – спрямований на закріплення досягнутих результатів, формування нового життєвого сценарію та визначення конкретних цілей подальшого розвитку. Клієнт разом із консультантом розробляє план дій, спрямований на реалізацію відновленого життєвого потенціалу, визначає пріоритети та можливі ризики. Психолог у цей період виконує функцію фасилітатора, який підтримує процес переходу від кризового стану до етапу особистісного зростання, сприяючи інтеграції набутих знань і досвіду у структуру особистості.

Таким чином, запропонована модель кризового консультування є динамічною системою, що поєднує діагностичний, стабілізаційний, аналітичний, ресурсний і інтеграційний компоненти, забезпечуючи цілісний процес відновлення психоемоційної рівноваги, суб'єктності та життєвої ефективності дорослої особистості.

Відтак, у моделі враховано специфіку періоду соціальних змін – зростання невизначеності, переоцінку цінностей, потребу в адаптації до нових соціальних ролей і життєвих умов. Її ключовим принципом є поєднання підтримки й автономії, тобто створення простору, у якому клієнт отримує допомогу, але водночас зберігає суб'єктність і відповідальність за власні рішення. Таким чином, запропонована модель сприяє не лише подоланню кризи, а й формуванню психологічної стійкості, розвитку внутрішніх ресурсів і здатності до конструктивних дій у мінливому соціальному середовищі. Її практичне впровадження може стати ефективним інструментом удосконалення системи психологічної допомоги дорослим в Україні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кризова психологія : монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка ; Нац. ун-т цивіл. захисту України. Харків : ФОП Мезіна В. В., 2017. 512 с.
2. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
3. James, R. K., & Gilliland, B. E. (2013). Crisis intervention strategies (7th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage Learning. 544 p.
4. Rainer, J. P., & Brown, F. F. (2008). Crisis counseling and therapy (1st ed.). New York, NY: Routledge. 224 p.
5. Roberts, A. R. (2005). Crisis intervention handbook: Assessment, treatment, and research (3rd ed.). New York, NY: Oxford University Press. 872 p.