

УДК 159.92

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.1.17>

Лук'янчук Н. В.

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри педагогіки та психології

Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут»

ORCID ID: 0000-0002-7885-2858

Проданюк Ф. М.

кандидат історичних наук, доцент,

професор кафедри педагогіки та психології

Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут»

ORCID ID: 0000-0002-3121-658X

Юдіна Л. О.

магістрантка з психології

Приватне акціонерне товариство «Вищий навчальний заклад

«Міжрегіональна Академія управління персоналом»»

ORCID ID: 0009-0007-7458-0406

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ОГЛЯД СОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ ПОДОЛАННЯ

У цій статті представлено психологічний огляд того, як соціальні та професійні фактори підтримки впливають на здатність людей, особливо жінок середнього віку, справлятися з кризовими ситуаціями. На основі емпіричних даних дослідження визначає та аналізує ролі чотирьох основних соціальних компонентів: сімейної підтримки, дружби, професійної підтримки та доступу до ресурсів громадськості. Результати дослідження показують, що люди з вищим рівнем сприйнятої підтримки, особливо з боку сім'ї та близьких друзів, демонструють більшу емоційну стійкість та нижчий рівень психологічного дистресу.

Дослідження також оцінює ефективність різних форм психологічної допомоги, включаючи індивідуальну та групову терапію, стратегії самодопомоги та кризові гарячі лінії. Результати показують, що індивідуальна терапія є найефективнішою, особливо для респондентів з низьким та помірним рівнем кризи, тоді як групова терапія додатково сприяє соціальній інтеграції та спільному досвіду. Методи самодопомоги, такі як ведення щоденника, дихальні вправи та практики усвідомленості, корисні для людей з помірним рівнем ураження. І навпаки, кризові гарячі лінії були оцінені як найменш ефективні через їх короткостроковий та безособовий характер.

Більше того, дослідження підкреслює психологічні ризики, пов'язані з неврахованою емоційною напругою, зазначаючи, що середній рівень тривожності, агресії та ригідності може маскувати прихований дистрес. Ефективне відновлення після кризи вимагає не лише внутрішніх ресурсів, таких як стійкість та когнітивна гнучкість, але й зовнішніх мереж підтримки. Автори

виступають за інтегровані підходи до психологічної допомоги, наголошуючи на важливості психоосвітніх програм та індивідуалізованих терапевтичних стратегій, особливо для жінок з групи високого ризику, які переживають тривалу тривогу та емоційне виснаження.

Ключові слова: кризове втручання, психологічна підтримка, соціальні фактори, стійкість, емоційна регуляція, ефективність терапії, жінки в кризовій ситуації, стратегії подолання труднощів, психоосвіта, ресурси психічного здоров'я.

Постановка проблеми. У контексті зростаючої соціальної нестабільності, міграції та травматичних життєвих подій психологічні кризи стають дедалі поширенішими та складнішими. Ці кризи впливають не лише на емоційну рівновагу людей, але й на їхню здатність функціонувати, соціально взаємодіяти та підтримувати психічне благополуччя. Хоча особиста стійкість та внутрішні стратегії подолання труднощів відіграють значну роль, системи соціальної та професійної підтримки у подоланні кризових умов залишаються недостатньо дослідженими в прикладній психології.

Багато людей, які стикаються з емоційним стресом, особливо жінки середнього віку, не мають структурованого доступу до механізмів підтримки, які б могли пом'якшити психологічний вплив кризи. Відсутність міцних сімейних зв'язків, емоційна ізоляція або обмежений доступ до терапевтичних ресурсів можуть посилити стрес і призвести до довгострокових наслідків, таких як виснаження, тривожні розлади або психосоматичні стани. Тому вкрай важливо проаналізувати, які види підтримки – сімейна, соціальна, професійна чи інституційна – є найефективнішими і як їхня присутність (або відсутність) взаємодіє з індивідуальними психологічними рисами, такими як адаптивність, тривожність та емоційний контроль [2; 7; 9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Актуальні психологічні дослідження акцентують увагу на багатогранному характері подолання кризових ситуацій, що відповідає висновкам статті щодо визначальної ролі як внутрішніх, так і зовнішніх механізмів підтримки. Українські науковці суттєво розширили розуміння цих процесів, особливо в умовах соціально-політичної нестабільності та вимушеного переміщення населення. Наприклад, Н. Гончарук (2019) підкреслює психологічне значення сприйнятої підтримки в дорослому віці, зазначаючи, що адаптивному подоланню значною мірою сприяє наявність стабільних міжособистісних стосунків та доступ до професійних ресурсів [2].

Це відповідає основному фокусу даного дослідження, у якому сімейні зв'язки та дружні стосунки розглядаються як ключові чинники емоційної стійкості. Подібну думку висловлює і А. Коваленко (2020), який аналізує сімейні моделі подолання криз, підкреслюючи, що емоційна теплота у взаєминах та чіткий розподіл ролей значно знижують рівень стресових проявів у родинному середовищі [7]. О. Демченко (2020) розвиває цю дискусію, оцінюючи формати психологічної допомоги, підкреслюючи перевагу індивідуалізованих терапевтичних втручань для тих, хто переживає гострий дистрес [3]. Це відображає висновок

статті про те, що індивідуальна терапія дає найглибші результати, особливо для осіб з низьким та помірним рівнем кризи. Більше того, І. Мельник (2017) вводить концепцію стресостійкості як вимірюваної риси, яку можна розвивати за допомогою цілеспрямованих психоосвітніх втручань, і підтримує інтегративні та превентивні стратегії психічного здоров'я [11].

На міжнародному рівні Бонанно та Манчіні (2008) з Колумбійського університету досліджує «траєкторії стійкості» після потенційної травми, виявляючи, що більшість людей демонструють природне відновлення, але отримують велику користь від соціальної підтримки, коли стикаються з постійним стресом. Ця концепція відповідає українським емпіричним висновкам щодо буферного ефекту близьких стосунків. Аналогічно Хобфолл та інші (2007) розробили п'ять основних елементів негайної та довгострокової психологічної допомоги – сприяння безпеці, заспокоєння, само- та колективної ефективності, зв'язку та надії, які були широко схвалені як універсальний стандарт у кризовій психології.

Крім того, нещодавні європейські дослідження висвітлюють системні бар'єри, з якими стикаються жінки в доступі до ресурсів психічного здоров'я. Дослідження Фішера та де Граафа (2021) виявляє, що жінки середнього віку непропорційно частково беруть на себе емоційну роботу та часто відкладають звернення за допомогою через суспільні норми щодо догляду та емоційного самоконтролю. Це узгоджується з висновками Лук'янчука та інших, які попереджають, що «середній» рівень тривожності та ригідності може приховувати глибший, невіршений дистрес у цій демографічній групі.

Нарешті, інтеграція тілесно орієнтованих та експресивних технік, таких як арттерапія та соматичні практики, як зазначали С. Максименко та інші (2017), запроваджує багаторівневий підхід до терапії, який виходить за рамки лише когнітивних стратегій [10]. Ці методи підтримують емоційне вираження та допомагають відновити сенс, що є важливим у разі тривалої травми та порушення ідентичності, особливо у жінок, які переживають хронічну кризу або емоційне виснаження.

Мета статті – дослідити роль ключових факторів соціальної та психологічної підтримки, таких як сімейні зв'язки, дружба, професійна допомога та ресурси громади, у допомозі людям впоратися з кризовими ситуаціями. Дослідження також має на меті оцінити ефективність різних форм психологічної допомоги та визначити, які види підтримки найбільше сприяють емоційній стійкості та відновленню, особливо серед жінок середнього віку.

Результати дослідження. Соціальні чинники відіграють вирішальну роль у подоланні кризових ситуацій, забезпечуючи людину підтримкою, ресурсами та можливістю адаптації до складних обставин. У ході дослідження було оцінено вплив чотирьох основних соціальних факторів на здатність особи долати кризові ситуації: сімейної підтримки, дружніх зв'язків, професійної підтримки та соціальних ресурсів [8].

Отримані результати показали, що особи з низьким рівнем кризовості мали значно вищий рівень соціальної підтримки, тоді як респонденти з високим рівнем кризовості демонстрували значну соціальну ізоляцію або відсутність доступу до ефективних підтримувальних мереж. Сімейна підтримка виявилася найвагомішим чинником, що сприяв зменшенню рівня стресу та швидшій адаптації до змін.

Залежність рівня соціальної підтримки від рівня кризовості представлена на рисунку 1.

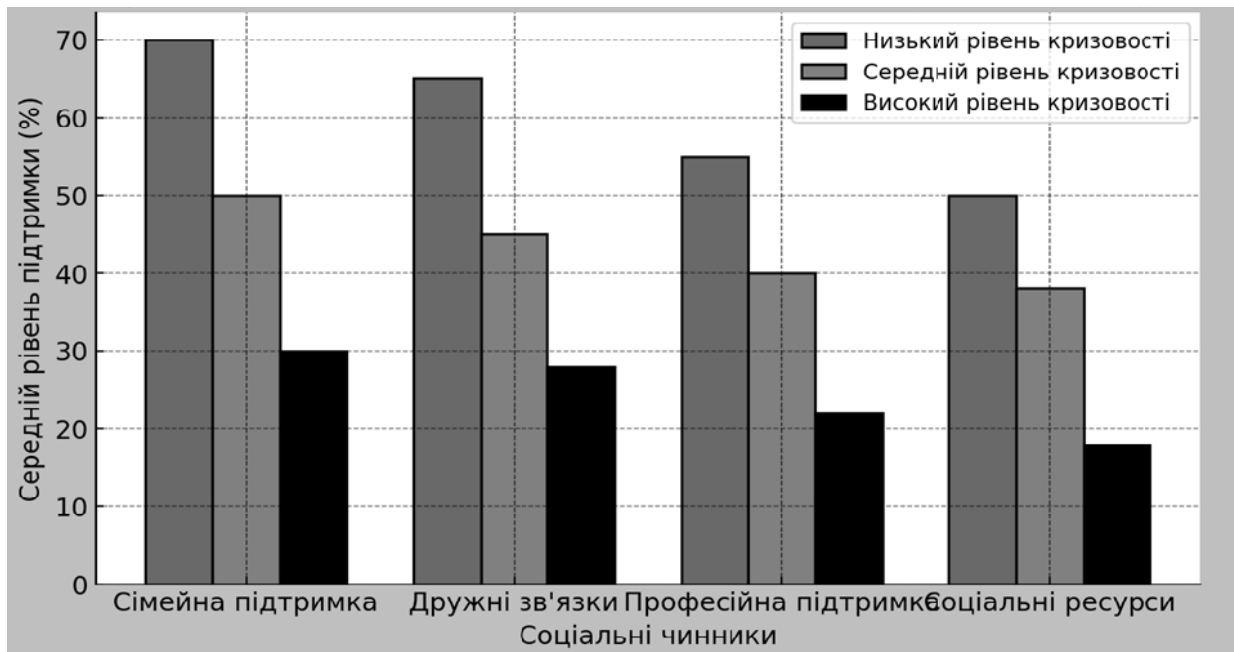


Рис. 1. Соціальні чинники подолання кризових ситуацій

Аналіз отриманих даних засвідчив, що найбільш ефективними джерелами соціальної підтримки є міцні сімейні зв'язки та дружні контакти. Учасники, які мали тісні стосунки з родиною та друзями, демонстрували кращі показники стресостійкості та меншу схильність до емоційних розладів.

Професійна підтримка, що включає колег, керівництво та спеціалістів (психологів, консультантів), відігравала значну роль для людей середнього рівня кризовості. Ці респонденти мали можливість отримати допомогу через професійні контакти, що зменшувало їхній рівень стресу.

Соціальні ресурси (громадські організації, психологічні служби, підтримувальні групи) мали найменший вплив серед усіх чинників, що можна пояснити їхньою меншою доступністю або відсутністю звички звертатися до таких структур по допомогу.

Отримані результати підкреслюють, що формування міцних соціальних зв'язків та розширення доступу до підтримувальних ресурсів може значно покращити здатність людини до подолання кризових станів. Важливо не лише зміцнювати

сімейні стосунки, а й підвищувати обізнаність людей про можливості професійної та громадської підтримки, що допоможе зменшити рівень соціальної ізоляції у складних життєвих обставинах.

Узагальнення отриманих емпіричних даних дозволяє стверджувати, що переживання кризових ситуацій серед жінок середнього віку супроводжується комплексом психологічних змін, зокрема підвищенням рівня ситуативної та особистісної тривожності, фрустрації, а також збереженням адаптивних, але в деяких випадках жорстких форм емоційного контролю. Це підтверджує гіпотезу дослідження про те, що ефективність подолання кризи залежить не лише від інтенсивності стресу, але й від наявності внутрішніх ресурсів – життєстійкості, гнучкості мислення, здатності до конструктивного реагування.

Особливу увагу варто звернути на те, що середній рівень більшості показників (тривожності, агресії, ригідності) не є маркером психологічного благополуччя, а, навпаки, може вказувати на приховану напругу та тенденцію до емоційного самостримування, що підвищує ризик відкладених психологічних наслідків (зокрема, психосоматичних порушень або ПТСР). Це вимагає своєчасної психологічної підтримки та розвитку стратегій профілактики емоційного вигорання та дезадаптації.

Таким чином, інтерпретація результатів засвідчила, що криза – не лише деструктивний чинник, а й потенційна точка росту за умови вчасної допомоги та наявності соціальних і особистісних ресурсів. Підсумкові дані створюють основу для практичних рекомендацій у сфері консультивання, психопрофілактики та психотерапевтичного супроводу.

Психологічна допомога та підтримка у кризових ситуаціях

Ефективність психологічної допомоги в подоланні кризових станів залежить від багатьох чинників, зокрема типу підтримки, рівня кризовості та особистісних характеристик людини. У процесі дослідження було проаналізовано чотири основні форми психологічної допомоги: індивідуальну терапію, групову терапію, самостійні техніки подолання стресу та гарячу лінію підтримки.

Результати показали, що найвищу ефективність мала індивідуальна терапія, особливо серед осіб із низьким та середнім рівнем кризовості. Групова терапія також показала значні результати, особливо для осіб, які потребували соціального включення та обміну досвідом. Самостійні техніки, такі як медитація, ведення щоденника чи дихальні вправи, були ефективними для респондентів із середнім рівнем кризовості, тоді як особи з високим рівнем кризовості використовували їх рідше.

Найменшу ефективність продемонстрували гарячі лінії підтримки, оскільки учасники відзначали їхню обмежену можливість надання довготривалої психологічної допомоги. Більшість респондентів використовували гарячу лінію як тимчасове рішення у моменти емоційної напруги, проте вона не була основним способом подолання криз.

На рисунку 2 подано оцінку ефективності різних типів психологічної допомоги у кризових ситуаціях серед респондентів із різним рівнем кризовості.

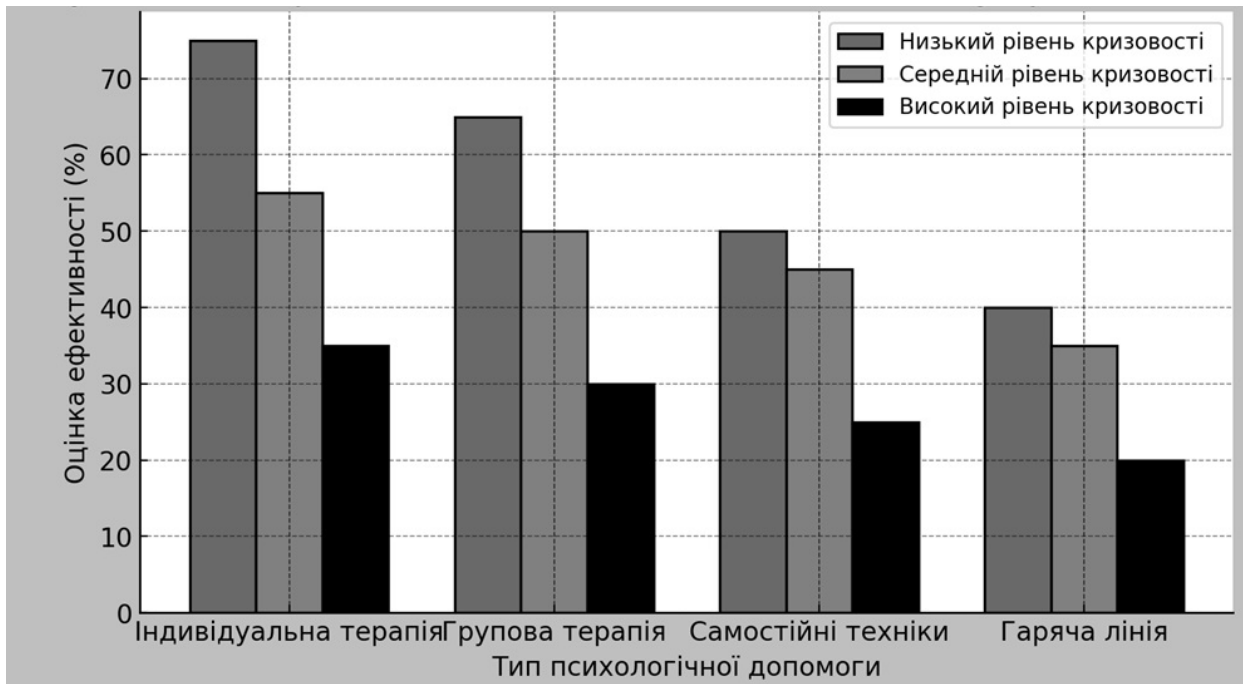


Рис. 2. Ефективність психологічної допомоги у кризових ситуаціях

Аналіз отриманих результатів підтверджує, що найкращі результати дає поєднання індивідуальної та групової терапії, оскільки воно забезпечує як глибоке опрацювання особистісних проблем, так і соціальну підтримку. Самостійні техніки можуть бути ефективним доповненням, проте їхня результативність значною мірою залежить від рівня самодисципліни та навичок саморегуляції.

З огляду на отримані дані можна рекомендувати розширення доступу до професійної психологічної допомоги, зокрема індивідуальних та групових консультацій, а також впровадження освітніх програм, що навчатимуть людей ефективним самостійним технікам подолання стресу.

Результати дослідження дозволили розробити практично орієнтовані рекомендації щодо підтримки жінок у кризових станах, які можуть бути корисними як для психологів-консультантів, так і для самих респонденток. Було підтверджено, що ключовими чинниками ефективного подолання кризи є високий рівень життєстійкості, конструктивні копінг-стратегії та доступ до емоційної і соціальної підтримки.

Доцільним є застосування психоосвітніх програм, спрямованих на формування навичок саморегуляції, зниження тривожності, розвиток гнучкого мислення та вміння переоцінювати кризову ситуацію не як кінець, а як етап потенційного зростання. Практика індивідуального та групового психологічного консультування має ґрунтуватися на підходах, що враховують емоційний стан, рівень ригідності, здатність до довіри та потребу в підтримці, яка є не патерналістською, а ресурсною.

Особливої уваги потребують жінки з високим рівнем тривожності та зниженими адаптаційними ресурсами, які можуть потребувати тривалішого психоте-

рапевтичного супроводу. Доцільно використовувати методики, що включають когнітивно-поведінкові інтервенції, арттерапевтичні техніки, тілесно орієнтовані підходи, а також роботу зі смисловими ресурсами, зокрема, у дусі логотерапії та екзистенційного підходу.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Дослідження підтверджує, що здатність ефективно долати психологічні кризи тісно пов'язана з наявністю та якістю систем соціальної та професійної підтримки. Серед усіх досліджених факторів підтримка сім'ї виявилася найбільш впливовою у зниженні рівня стресу та сприянні емоційному відновленню, далі йдуть близькі дружні стосунки та професійна допомога. Респонденти, які підтримували міцні міжособистісні зв'язки, демонстрували більшу стійкість, нижчу тривожність та знижений ризик емоційних розладів.

Крім того, було виявлено, що ефективність психологічних втручань варіюється залежно від рівня кризи людини. Індивідуальна терапія та групове консультування виявилися найбільш корисними, особливо в поєднанні, тоді як методи самопомогі були корисними, але залежали від рівня саморегуляції респондента. Кризові гарячі лінії використовувалися переважно для тимчасового полегшення та сприймалися як найменш ефективні для довгострокового відновлення.

Подальші дослідження мають зосередитися на: порівняльному аналізі механізмів подолання труднощів у різних демографічних групах (наприклад, вік, стать, соціально-економічний статус); розробленні та тестуванні інтегрованих програм підтримки, що поєднують психоосвіту, ресурси громади та персоналізовану терапію; дослідженні культурно специфічних бар'єрів для звернення по професійну психологічну допомогу, особливо серед переміщених осіб або соціально ізольованих верств населення.

Загалом, результати дослідження підкреслюють, що успішне подолання кризи є багатовимірним і вимагає не лише внутрішніх психологічних ресурсів, таких як стійкість та емоційна гнучкість, але й доступу до структурованої зовнішньої підтримки. Цільові психоосвітні та психотерапевтичні втручання, особливо ті, що розроблені для жінок з підвищеною тривожністю та зниженою здатністю до подолання труднощів, можуть значно покращити результати та зменшити ризик довгострокових психологічних наслідків.

Список використаних джерел і літератури

1. Бондаренко З.В. Психологічні особливості переживання кризових ситуацій у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 12. Вип. 1. С. 45–52.
2. Гончарук Н.М. Психологічні чинники подолання життєвих криз у дорослому віці. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. Вип. 1 (55). С. 123–128.
3. Демченко О.В. Психологічна допомога особистості в умовах життєвих криз. *Практична психологія та соціальна робота*. 2020. № 3. С. 14–19.
4. Єрмаков П.Н. Криза середнього віку: психологічні аспекти та шляхи подолання. *Психологія і суспільство*. 2017. № 2. С. 67–74.

5. Журавльова Л.М. Психологічні механізми подолання кризових ситуацій у професійній діяльності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2019. Вип. 9. С. 56–62.
6. Іванова Т.О. Психологічні особливості переживання екзистенційних криз у юнацькому віці. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2018. Вип. 65. С. 89–95.
7. Коваленко А.В. Психологічні стратегії подолання кризових ситуацій у сімейному житті. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. Вип. 15. С. 102–108.
8. Кузнецов Є.В. Психологічна діагностика особистості в кризових ситуаціях. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2009. Т. 11. Ч. 3. С. 152–163.
9. Лисенко О. М. Психологічні аспекти кризи ідентичності у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 14. Вип. 2. С. 33–40.
10. Максименко С.Д., Кузікова С.Б., Зликов В. Л. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія*. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
11. Мельник І.В. Психологічні чинники стресостійкості в умовах життєвих криз. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. 2017. Вип. 1 (8). С. 29–34.
12. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях : навчальний посібник / за ред. О. Л. Музики. Київ : Ніка-Центр, 2007. 256 с.

References

1. Bondarenko, Z.V. (2018). Psykholohichni osoblyvosti perezhyvannya kryzovykh sytuatsii u pidlitkovomu vitsi [Psychological features of experiencing crisis situations in adolescence]. *Aktualni problemy psykholohii*, Vol. 12, No. 1, pp. 45–52 [in Ukrainian].
2. Honcharuk, N.M. (2019). Psykholohichni chynnyky podolannya zhyttievykh kryz u dorosloму vitsi [Psychological factors of overcoming life crises in adulthood]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, No. 1 (55), pp. 123–128 [in Ukrainian].
3. Demchenko, O.V. (2020). Psykholohichna dopomoha osobystosti v umovakh zhyttievykh kryz [Psychological assistance to the individual in life crisis conditions]. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota*, No. 3, pp. 14–19 [in Ukrainian].
4. Yermakov, P.N. (2017). Kryza serednoho viku: psykholohichni aspekty ta shliakhy podolannya [Midlife crisis: Psychological aspects and coping strategies]. *Psykhologhiia i suspilstvo*, No. 2, pp. 67–74 [in Ukrainian].
5. Zhuravlova, L.M. (2019). Psykholohichni mekhanizmy podolannya kryzovykh sytuatsii u profesiinii diialnosti [Psychological mechanisms of coping with crisis situations in professional activity]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu "Ostrozka akademiia". Seriia: Psykhologhiia*, Issue 9, pp. 56–62 [in Ukrainian].
6. Ivanova, T.O. (2018). Psykholohichni osoblyvosti perezhyvannya ekzystentsiinykh kryz u yunatskomu vitsi [Psychological features of experiencing existential crises in youth]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V.N. Karazina. Seriia: Psykhologhiia*, Issue 65, pp. 89–95 [in Ukrainian].
7. Kovalenko, A.V. (2020). Psykholohichni stratehii podolannya kryzovykh sytuatsii u simeinomu zhytti [Psychological strategies of overcoming crisis situations in family life]. *Psykhologhiia: realnist i perspektyvy*, Issue 15, pp. 102–108 [in Ukrainian].
8. Kuznetsov, Ye.V. (2009). Psykholohichna diahnostyka osobystosti v kryzovykh sytuatsiiakh [Psychological diagnostics of personality in crisis situations]. *Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii im. H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy*, Vol. 11, Part 3, pp. 152–163 [in Ukrainian].

9. Lysenko, O.M. (2019). Psykholohichni aspekty kryzy identychnosti u pidlitkovomu vitsi [Psychological aspects of identity crisis in adolescence]. *Aktualni problemy psykholohii*, Vol. 14, No. 2, pp. 33–40 [in Ukrainian].

10. Maksymenko, S.D., Kuzykova, S.B., & Zlyvko, V.L. (Eds.). (2017). *Osobystist yak subiekt podolannia kryzovykh sytuatsii: psykholohichna teoriia i praktyka: monohrafiia* [Personality as a subject of overcoming crisis situations: Psychological theory and practice: A monograph]. Sumy: Vydavnytstvo SumDPU imeni A.S. Makarenka, 540 p. [in Ukrainian].

11. Melnyk, I.V. (2017). Psykholohichni chynnyky stresostiikosti v umovakh zhyttievykh kryz [Psychological factors of stress resistance in life crises]. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Seriia: Psykholohiia*, No. 1 (8), pp. 29–34 [in Ukrainian].

12. *Psykhodiagnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievykh sytuatsiiakh: navchalnyi posibnyk* (2007). [Psychodiagnostics of personality in crisis life situations: A textbook] / edited by O. L. Muzyka. Kyiv: Nika-Tsentr. 256 p. [in Ukrainian].

Lukianchuk N. V.

Candidate of Psychological Sciences,

Associate Professor at the Department of Pedagogy and Psychology

Ukrainian Institute of Arts and Sciences

Prodanuk F. M.

Candidate of Historical Sciences, Associate Professor,

Professor at the Department of Pedagogy and Psychology

Ukrainian Institute of Arts and Sciences

Yudina L. O.

Master's student in psychology

Private Joint-Stock Company "Higher education institution

"Interregional Academy of Personnel Management"

PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE IN CRISIS SITUATIONS: A PSYCHOLOGICAL REVIEW OF SOCIAL FACTORS OF COPING

This article presents a psychological overview of how social and professional support factors influence the ability of individuals – particularly women of middle age – to cope with crisis situations. Based on empirical data, the study identifies and analyzes the roles of four primary social components: family support, friendships, professional support, and access to community resources. The findings demonstrate that individuals with higher levels of perceived support, especially from family and close friends, exhibit greater emotional resilience and lower levels of psychological distress.

The study also evaluates the effectiveness of different forms of psychological assistance, including individual and group therapy, self-help strategies, and crisis hotlines. Results show that individual therapy is the most effective, particularly for respondents with low to moderate levels of crisis, while group therapy offers added value in promoting social integration and shared experience. Self-help techniques such as journaling, breathing exercises, and mindfulness practices are helpful for moderately affected individuals. Conversely, crisis hotlines were rated as the least effective due to their short-term and impersonal nature.

Moreover, the research highlights the psychological risks associated with unaddressed emotional tension, noting that average levels of anxiety, aggression, and rigidity may mask latent distress. Effective crisis recovery requires not only internal resources such as resilience and cognitive flexibility but also external support networks. The authors advocate for integrated approaches to psychological care, emphasizing the importance of psychoeducational programs and individualized therapeutic strategies – particularly for high-risk women experiencing prolonged anxiety and emotional exhaustion.

Key words: crisis intervention, psychological support, social factors, resilience, emotional regulation, therapy effectiveness, women in crisis, coping strategies, psychoeducation, mental health resources.