

УДК 159.923-044.372:005.583.3

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.2.11>

Московець Л. П.

доктор філософії з психології,

доцент кафедри практичної психології та реабілітаційних технологій

Комунальний заклад вищої освіти «Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія» Полтавської обласної ради

e-mail: l.moskovets@ukr.net

ORCID ID: 0000-0002-8960-477X

Researcher ID: ACP-3178-2022

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

У статті представлено теоретичне дослідження сутності понять «криза» та «кризова ситуація». Встановлено, що «криза» розглядається як етап життя і як етап розвитку. Потрапляючи в кризову ситуацію, особистість вимушена змінити уявлення про світ, про себе, змінити спосіб буття. Зміни в житті можуть мати як позитивний, так і негативний характер. У результаті позитивного досвіду особистість переходить на новий рівень розвитку, відбувається посттравматичне зростання. Відзначено, що криза є реакцією особистості на кризову ситуацію. Встановлено, що кризова ситуація розгортається в такій послідовності: стрес, фрустрація, конфлікт, криза. Акцентовано увагу на тому, що в кризових ситуаціях особистість стає дуже чутливою до впливів, її поведінка стає непередбачуваною, а тому потребує психологічної підтримки з боку фахівців. Здійснено теоретичний аналіз поняття «психологічна підтримка» в науковій літературі. З'ясовано складові частини психологічної підтримки, як-от емоційна, оціночна, інформаційна, інструментальна. Визначено завдання психологічної підтримки особистості в кризових ситуаціях.

Ключові слова: криза, життєва криза, кризові ситуації, психологічна підтримка.

Постановка проблеми. В умовах постійних змін, викликів, надзвичайних ситуацій, пандемій, війни особистість потрапляє в складні обставини, кризові ситуації, що порушує її звичне функціонування, зумовлює відчай, безвихідь, безпорадність, незахищеність. Дестабілізуючі події в житті людини, життєві кризи руйнують традиційний спосіб буття, зумовлюють різкі психічні зміни, впливають на ментальне здоров'я. Життєві кризи можуть обумовлюватися як життєвими обставинами, так і внутрішнім конфліктом, що потребує вироблення здатності інакше реагувати на нові ситуації, вироблення нового способу дій, відновлення цілісності «Я». Для переживання кризи, подолання кризових ситуацій особистість потребує психологічної підтримки з боку фахівців (психологів, реабілітологів, соціальних працівників, лікарів, психотерапевтів та ін.). Отже, питання психологічної підтримки особистості в кризових ситуаціях є актуальним в умовах сьогодення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психологічної підтримки висвітлюється в працях вітчизняних дослідників Н. Бондаренко, Л. Григорович, Н. Каргіної, О. Кихтюк, С. Косянчук, О. Кравченко, Н. Лук'янчук, О. Музики, Л. Музичко, В. Панка, Г. Радчук, М. Слюсаревського, Л. Тимків, Т. Федотової, що підтверджує її значущість. Дослідженням питання життєвих криз та кризових ситуацій займалися Є. Варбан, Е. Еріксон, С. Кузікова, С. Максименко, В. Поліщук, Т. Титаренко, О. Ткачишина, В. Франкл, Г. Чуйко. Вивчення кризи особистості та кризової ситуації у вітчизняних та зарубіжних дослідженнях відрізняється: зарубіжні вчені вивчають кризу з позиції кризової ситуації, а у вітчизняній психології криза розглядається як перелом і протиріччя, є необхідною умовою та показником розвитку особистості, може бути обумовлена як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками, які поєднуються в переживанні особистості [8, с. 13].

Мета статті полягає в теоретичному дослідженні сутності понять «криза» та «кризова ситуація», визначенні завдань психологічної підтримки особистості в кризових ситуаціях.

Результати дослідження. У наукових дослідженнях немає однозначного підходу до розуміння сутності понять «криза» і «кризова ситуація». Здійснимо аналіз цих категорій.

Термін «криза» в перекладі з грецької (“krisis”) означає «рішення, результат, поворотний пункт», а в перекладі з китайської складається з двох частин: «небезпека» або «страх» та «переломний момент» або «сприятлива можливість» [1, с. 8]. З-поміж перекладів слова «криза» трапляється й значення «суд» [14, с. 90]. У словниках поняття «криза» трактується як «важкий перехідний стан, викликаний хворобою, стресом, травмою; емоційно значима подія чи радикальна зміна статусу в персональному житті, різка зміна, крутий перелом» [16, с. 42].

У теорії криз поняття «криза» визначається як емоційна реакція людини на загрозову ситуацію, а не сама ситуація [2, с. 123]. Е. Еріксон пояснює кризу як нормативне явище, що виникає на кожному психосоціальному етапі життєвого шляху під час переходу від одного вікового періоду до іншого. Кризи – це «моменти вибору між прогресом і регресом, інтеграцією і відставанням». Розвиток особистості обумовлений результатами подолання кризи. Вихід з кризи передбачає перехід до наступної стадії, розвиток внутрішньої цілісності та здібності діяти ефективно [5, с. 74]. У клінічній психології «криза» пов'язується з травматичною або катастрофічною ситуацією, коли людина переживає хворобливий стан через реакцію на небезпечні події [4, с. 157]. Т. Титаренко визначає кризу як тривалий внутрішній конфлікт щодо життя загалом, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення [14, с. 91]. У дослідженнях Дж. Каплана криза розглядається як «стан, що виникає, коли особа стикається з перешкодою життєво важливим цілям, яка впродовж певного часу є нездоланною за допомогою звичних методів розв'язання проблем» [2, с. 123]. Кризою можна назвати віраж на життєвому шляху, коли під загрозою опиняється життєвий задум, ста-

рий життєвий світ повністю або частково руйнується; людина опиняється перед запитаннями, що не мають однозначних відповідей [6, с. 6].

У психологічних дослідженнях криза може розглядатися як етап життя (будь-яка поворотна подія, що робить неможливим спокійне, звичне функціонування особистості та вимагає перебудови багатьох поведінкових стереотипів) і як етап розвитку (включає особливі, відносно нетривалі періоди онтогенезу, які супроводжуються різкими психологічними змінами) [4, с. 157].

Т. Титаренко зазначає, що кризи, які переживає особистість, можуть бути нормальними, анормальними або ненормальними. Нормальна криза пов'язана з переходом від одного вікового етапу до іншого, вона є нормативною, тобто існує в межах норми, адже кожна особистість переживає такі кризи впродовж життя, дорослішає, зростає. Коли особистість оминула нормальний віковий період зміни старої оболонки, не пережила вчасно нормальну кризу або пережила її в невідповідній, нечіткій, розмитій формі, збільшується ймовірність анормальної кризи. Анормальна (ненормативна) криза ще називається життєвою, вона не пов'язана із завершенням певного етапу психічного розвитку, певною стадією життєвого шляху; виникає в складних життєвих ситуаціях, коли людина переживає події (у сімейному, професійному, особистому житті), що раптово змінюють її долю. Негативна фаза ненормальної кризи триває набагато довше, ніж під час нормативної кризи [14, с. 91–92].

У межах нашого дослідження будемо брати до уваги життєву кризу як етап життя. Життєва криза тлумачиться як «результат будь-якої руйнівної події, що трапилася в житті людини й здебільшого викликає втрату важливих взаємин і соціального статусу особистості, здатна загрожувати цілісності «Я» і соціальних стосунків, що вимагає персонального коригування» [16, с. 42].

Здійснюючи теоретичний аналіз поняття життєвої кризи, спираємося на погляди науковців, які розглядають її як різновид кризової ситуації, що вивчається в площині подій, переживань, поведінки, взаємин та реабілітації [3, с. 50]. Розглянемо детальніше сутність кризової ситуації.

О. Буковська трактує кризову ситуацію як «украй складні, важкі та небезпечні обставини, що породжують дефіцит сенсу в подальшому житті людини, коли неможливо реалізувати свої потреби, бажання, мотиви й цінності» [11, с. 255]. Згідно з дослідженнями М. Оксютович, Д. Мельничук, кризовою є ситуація, коли людина стикається з перешкодою в реалізації важливих цілей та неспроможна подолати цю ситуацію за допомогою звичних способів. Це призводить до втрати енергетичних ресурсів, виснаження організму, психосоматичних наслідків та соціально-психологічної дезадаптації [11, с. 256].

Кризова ситуація, що переживається людиною, супроводжується певними симптомами, а саме: переживанням неконтрольованості; короткочасною втратою почуття реальності й больових відчуттів; порушенням сну; втратою апетиту; м'язовим напруженням; загостренням хронічних або виникненням нових сома-

тичних захворювань; тривогою та депресією; порушенням мислення й концентрації уваги; уникненням відповідальності; переживанням втрати; гнівом, соромом, провинною [6, с. 14].

О. Ткачишина зазначає, що в кризовій ситуації суб'єкт не може реалізувати основні потреби свого життя, а тому вимушений змінити спосіб буття [15, с. 118]. У кризовій ситуації, згідно з поглядами Т. Титаренко, особистість втрачає гнучкість, сприймає все прямолінійно, тимчасово стає взагалі дезадаптованою, не здатна пристосуватися до обставин, які змінилися. Воля людини стає паралізованою, гнів, апатія заважають реально дивитися на події [14, с. 91–92].

Кризова ситуація розглядається як «неочікувана і складна ситуація, що вимагає від людини значної зміни уявлень про світ і про себе за короткий період» [4, с. 159]. Така ситуація може мати як позитивний, так і негативний характер, як забезпечувати особистісне зростання, так і нести загрозу для людини.

Досвід позитивних змін у житті людини називається посттравматичним зростанням, яке може виявлятися в набутті більшої життєвої сили (розкритті невідомих психічних та фізичних можливостей, що сприятимуть формуванню нових життєвих стратегій), психологічній готовності до подолання екзистенційних перешкод (людина не лише стає краще підготовленою до подальших складних ситуацій, але й менш схильною до них), екзистенційній переоцінці (особистість набуває досвіду духовного перетворення, що передбачає більшу задоволеність життям, наявність сенсу та мети в житті) [8, с. 14].

Кризова ситуація може зумовлюватися внутрішніми проблемами, які поступово загострюються, або несприятливими зовнішніми обставинами. Усе залежить від того, який локус контролю притаманний особистості: екстернали вважатимуть, що все залежить від зовнішніх причин, провидіння, долі, а інтерналі сприйматимуть життєві обставини як «декорацію», де розгортатиметься внутрішня драма [13, с. 43].

Глибина й сила переживань особистістю кризової ситуації залежить від різних факторів: рівня розвитку самосвідомості, самоконтролю, саморегуляції особистості; особливостей соціального оточення, особистісних характеристик (типу темпераменту, рис характеру, локусу контролю), специфіки особистісного досвіду, соціально-психологічних особливостей особистості (родина, референтна група), виду кризового стану [5, с. 76].

О. Ткачишина зазначає, що криза є реакцією особистості на кризову ситуацію, що виражається в її нездатності розв'язати цю ситуацію в короткий час і у звичний спосіб [15, с. 118].

Кризова ситуація розгортається в такій послідовності:

1) стрес (ситуація, у яку потрапляє людина є стресовою, оскільки неможливо задовільнити установку на «тут і зараз»);

2) фрустрація (ситуація є фрустраційною, тому що труднощі на шляху до досягнення мети є нездоланими);

3) конфлікт (ситуація конфлікту пов'язана з протиріччями мотивів, які неможливо розв'язати);

4) криза (суб'єкт стикається з неможливістю реалізувати свій життєвий задум) [2, с. 123].

Отже, теоретичний аналіз дослідження сутності понять «криза» та «кризова ситуація» вказує на те, що ці поняття пов'язані між собою, але відсутній однозначний підхід до обґрунтування цього взаємозв'язку: одні вчені розглядають кризу як різновид кризової ситуації, інші – як реакцію на кризову ситуацію.

Кризові ситуації та кризи, які виникають упродовж життя людини, є різноманітними. Вони виникають як під час переходу від одного вікового етапу до іншого (нормативні кризи), так і в складних життєвих ситуаціях, коли особистість потрапляє у вир подій, які змінюють її життя, потребують невідкладних рішень та дій (ненормативні, життєві кризи). У кризових ситуаціях особистість стає дуже чутливою до впливів, її поведінка стає непередбачуваною, а тому потребує психологічної підтримки з боку фахівців.

В. Пахомов акцентує увагу на тому, що поняття «психологічна підтримка» починає формуватися вже не як елемент, аспект, який входить у зміст морально-філософської та моральної духовної практики, тож його варто розглядати як самостійне поняття [12, с. 85].

У статті 1 Закону України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» психологічна підтримка розглядається як «система соціально-психологічних, психолого-педагогічних способів і методів допомоги особі задля оптимізації її психоемоційного стану в процесі формування здібностей і самосвідомості, сприяння соціально-професійному самовизначенню, підвищенню конкурентоспроможності на ринку праці та спрямуванню зусиль особи на реалізацію власної професійної кар'єри» [7].

О. Музика трактує поняття «психологічна підтримка» як «широкий спектр психологічних впливів, спрямованих на оптимізацію окремих психічних станів, пізнавальних процесів, феноменів емоційної чи когнітивної сфери, особливостей соціальної взаємодії, показників внутрішнього психологічного життя» [9, с. 181].

З-поміж складових частин психологічної підтримки виокремлюють емоційну, оціночну, інформаційну, інструментальну підтримку. Емоційна підтримка передбачає переживання впевненості особистості в тому, що про неї хтось дбає, піклується, любить її. Оціночна підтримка виявляється в соціальному порівнянні та відповіді на запитання, чи правильно я ставлюся до того чи іншого явища, події. Інформаційна підтримка базується на наданні інформації про те, як сприймати явище. Інструментальна підтримка передбачає отримання дієвої допомоги [10, с. 52].

Отже, сформулюємо завдання психологічної підтримки особистості в кризових ситуаціях:

- проведення діагностики стану особистості під час кризових ситуацій;
- здійснення емоційної підтримки, вироблення у особистості здатності приймати свої емоції, переживання, виражати свої почуття, розуміти емоції інших;
- надання оціночної підтримки через соціальне порівняння щодо ставлення до події (наприклад, стрес є нормальною реакцією на ненормальну ситуацію);
- налагодження соціальних зв'язків;
- здійснення психоедукації задля інформування особистості про кризові ситуації, стани стрес, фрустрацію, конфлікти, життестійкість, резильєнтність тощо;
- формування психосоціальної стійкості до стресу;
- надання дієвої допомоги, оволодіння стратегіями самопомоги (техніками емоційної регуляції, медитації, релаксації, відновлення, зцілення, копінг-стратегіями);
- формування саногенного мислення, яке спрямоване на подолання негативних емоцій та зняття психічного напруження;
- розширення доступу психологічної підтримки шляхом створення та інформування про наявність безкоштовних гарячих ліній та платформ підтримки;
- надання допомоги з використанням онлайн-методів підтримки та самопомоги;
- формування позитивної «Я»-концепції особистості, що передбачає усвідомлення власної унікальності, цінності, знаходження сенсу життя;
- сприяння розвитку стресостійкості, життестійкості особистості;
- здійснення індивідуальної чи групової професійної психологічної підтримки (консультування, тренінги, терапія в певному напрямі).

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Отже, на основі проведеного теоретичного аналізу понять «криза» та «кризова ситуація» встановлено, що під впливом руйнівних подій особистість не здатна реалізувати свої потреби звичними методами, а тому стикається з необхідністю перебудови поведінки, вироблення нових стратегій, які допоможуть пережити кризу та досягти психологічного благополуччя. Задля цього фахівці мають зосередити свої зусилля на оптимізації методів психологічної підтримки, наданні особистості як індивідуальної, так і групової допомоги, що буде забезпечувати посттравматичне зростання. Перспективи подальшого наукового дослідження пов'язуємо з визначенням складових частин психологічної підтримки благополуччя особистості в умовах сучасних викликів.

Список використаних джерел і літератури

1. Байер О. Життєві кризи особистості: навч. посіб. Дніпропетровськ: вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
2. Варбан Є. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 8. С. 120–133. URL: <https://surl.li/uszase> (дата звернення: 22.09.2025).
3. Гаркуша І., Дубніський С. Щодо проблеми життєвої кризи особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2022. № 1(23). С. 49–58. <https://doi.org/10.32342/2522-4115-2022-1-23-6>.

4. Дзюба Т. Психологія дорослості з основами геронтопсихології: навч. посіб. Полтава, 2013. 172 с.
5. Доценко В. Теоретичні підходи щодо вивчення кризових станів особистості. *Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія»*. 2011. № 937. С. 73–76. URL: <https://surlі.cc/wseqpu> (дата звернення: 22.09.2025).
6. Заїка В. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи: методичні матеріали. Полтава, 2006. 100 с.
7. Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні: Закон України. URL: https://kodeksy.com.ua/pro_reabilitatsiyu_invalidiv_v_ukraini/statja-1.htm (дата звернення: 22.09.2025).
8. Максименко С. Особистість як суб'єкт подолання життєвих криз. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологія на теорія і практика*: монографія / за ред. С. Максименка, С. Кузікової, В. Зливкова. Суми: вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. С. 9–18.
9. Музика О. Ціннісна підтримка особистісного розвитку як теоретична та прикладна проблема. *Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. Костюка АПН України «Актуальні проблеми психології»: у 12 т.* / за ред. В. Моляко. Житомир: вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2019. Т. 12. Вип. 8. С. 177–188. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1263> (дата звернення: 23.09.2025).
10. Музичко Л. Основні поняття психологічного супроводу: «психологічна підтримка», «душпастирство», «наставництво» у середовищі військовослужбовців. *Психологічний часопис: збірник наукових праць* / за ред. С. Максименка. Київ: Інститут психології імені Г. Костюка Національної академії педагогічних наук України. 2021. Т. 7. Вип. 8 (52). С. 49–58. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.8.4>.
11. Оксютрович М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 1 (69). С. 253–260. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-69-253-260>.
12. Панок В. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультації: навч. посіб. / за заг. ред. В. Панка, І. Зварича. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.
13. Титаренко Т. Життєва криза і психологічне здоров'я особистості. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологія на теорія і практика*: монографія / за ред. С. Максименка, С. Кузікової, В. Зливкова. Суми: вид-во СумДПУ імені А. Макаренка, 2017. С. 39–60.
14. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультації. Ч. 1. Київ: Главник, 2007. 143 с.
15. Ткачишина О. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1. Т. 3. С. 116–120. <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-3.20>.
16. Чуйко Г., Комісарик М. Проблема життєвих криз особистості у психології. *Психологічний часопис: збірник наукових праць* / за ред. С. Максименка. Київ: Інститут психології імені Г. Костюка Національної академії педагогічних наук України. 2019. № 1 (21). С. 41–56. <https://doi.org/10.31108/1.2019.1.21.3>.

References

1. Baiier, O. (2010). *Zhyttievi kryzy osobystosti [Life crises of the individual]*. Dnipropetrovsk: vyd-vo Dnipropetr. nats. un-tu [in Ukrainian].
2. Varban, Ye. (2010). Zhyttieva kryza: poniattia, kontseptsii ta proiavy [Life crisis: concepts, ideas, and signs]. *Problemy suchasnoi psykhoholii – Problems of modern psychology*, 8, 120–133. Retrieved from <https://surl.li/uszase> [in Ukrainian].
3. Harkusha, I., & Dubniskyi, S. (2022). Shchodo problemy zhyttievoi kryzy osobystosti [On the problem of personal life crises]. *Visnyk universytetu imeni Alfreda Nobelia. Seriia "Pedagogika*

i psykholohiia”. *Pedahohichni nauky – Bulletin of Alfred Nobel University. Series “Pedagogy and Psychology.” Pedagogical Sciences*, 1 (23), 49–58. <https://doi.org/10.32342/2522-4115-2022-1-23-6> [in Ukrainian].

4. Dziuba, T. (2013). *Psykhologhiia doroslости z osnovamy herontopsykhologii [Psychology of adulthood with the basics of gerontopsychology]*. Poltava [in Ukrainian].

5. Dotsenko, V. (2011). Teoretychni pidkhody shchodo vyvchennia kryzovykh staniv osobystosti [Theoretical approaches to studying crisis states of personality]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu. Seriiia “Psykhologhiia” – Bulletin of Kharkiv National University. Series “Psychology”*, 937, 73–76. Retrieved from <https://surli.cc/wseqpy> [in Ukrainian].

6. Zaika, V. (2006). *Osoblyvosti transformatsii osobystosti liudyny v khodi vyrishennia zhyttievoi kryzy [Features of personality transformation in the course of resolving a life crisis]*. Poltava [in Ukrainian].

7. Zakon Ukrainy Pro reabilitatsiiu osib z invalidnistiu v Ukraini [Law of Ukraine on the Rehabilitation of Persons with Disabilities in Ukraine]. Retrieved from https://kodeksy.com.ua/pro_reabilitatsiyu_invalidiv_v_ukraini/statja-1.htm [in Ukrainian].

8. Maksymenko, S. (2017). Osobystist yak sub'iekt podolannia zhyttievykh kryz [Personality as a subject of overcoming life crises]. S. Maksymenka, S. Kuzikovoï, V. Zlyvkova (Eds.). *Osobystist yak sub'iekt podolannia kryzovykh sytuatsii: psykholohiia na teoriia i praktyka monohrafiia – The individual as a subject in overcoming crisis situations: psychology in theory and practice*. (pp. 9–18). Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A. Makarenka [in Ukrainian].

9. Muzyka, O. (2019). Tsinnisna pidtrymka osobystisnoho rozvytku yak teoretychna ta prykladna problema [Value-based support for personal development as a theoretical and practical issue]. V. Moliako (Eds.). *Zbirnyk naukovykh prats instytutu psykholohii im. H.S. Kostiuka APN Ukrainy “Aktualni problemy psykholohii” – Collection of scientific works of the G. Kostiuk Institute of Psychology of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine “Current Problems of Psychology”*, 12, 8, 177–188. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1263> [in Ukrainian].

10. Muzychko, L. (2021). Osnovni poniattia psykholohichnoho suprovodu: “psykhologichna pidtrymka”, “dushpastyrstvo”, “nastavnytstvo” u seredovyshchi viiskovosluzhbovtziv [Basic concepts of psychological support – “psychological support,” “pastoral care,” “mentoring” in the military environment]. *Psykhologichnyi chasopys – Psychological Journal*, 7, 8 (52), 49–58. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.8.4> [in Ukrainian].

11. Oksiutovych, M., & Melnychuk, D. (2023). Konstruktyvni stratehii povedinky osobystosti u psykhhennykh kryzovykh sytuatsiiakh [Constructive strategies for personal behavior in psychogenic crisis situations]. *Vcheni zapysky Universytetu “KROK” – Scientific notes of KROK University*, 1 (69), 253–260. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-69-253-260> [in Ukrainian].

12. Panok, V. (2019). *Osnovypsykhologichnoi dopomohy: teoriia ta praktyka psykhhokonsultuvannia [Fundamentals of psychological assistance: theory and practice of psychological counseling]*. Chernivtsi: Chernivets. nats. un-t im. Yu. Fedkovycha [in Ukrainian].

13. Tytarenko, T. (2017). Zhyttieva kryza i psykhhologichne zdorov'ia osobystosti [The crisis and psychological health of the personality]. *Osobystist yak sub'iekt podolannia kryzovykh situatsii: psykholohiia na teoriia i praktyka monohrafiia – The individual as a subject in overcoming crisis situations: psychology in theory and practice*. (pp. 39–60). Sumy: vyd-vo SumDPU imeni A. Makarenka [in Ukrainian].

14. Tytarenko, T. (2007). *Zhyttievi kryzy: tekhnologii konsultuvannia [Life crises: counseling techniques]. Ch. 1*. Kyiv: Hlavnyk [in Ukrainian].

15. Tkachyshyna, O. (2020). Kryzovi situatsii: adaptatsiini resursy osobystosti ta sotsialni stereotypy [Crisis situations: personal adaptation resources and social stereotypes]. *Teoriia i praktyka*

suchasnoi psykholohii – Theory and Practice of Modern Psychology, 1, 3, 116–120. <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-3.20> [in Ukrainian].

16. Chuiko, H., & Komisaryk, M. (2019). Problema zhyttievych kryz osobystosti u psykholohii [The problem of personal crises in psychology]. *Psykhologichnyi chasopys – Psychological Journal*, 1 (21), 41–56. <https://doi.org/10.31108/1.2019.1.21.3> [in Ukrainian].

Moskovets L. P.

Doctor of Philosophy in Psychology,

Associate Professor at the Department of Practical Psychology
and Rehabilitation Technologies

Communal Institution of Higher Education “Kremenchuk Humanitarian
and Technological Academy” of the Poltava Regional Council

**PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR INDIVIDUALS
IN CRISIS SITUATIONS**

The article presents a theoretical study of the essence of the concepts of “crisis” and “crisis situation.” It has been established that a “crisis” is considered as a stage of life and a stage of development. When faced with a crisis situation, a person is forced to change their perception of the world and themselves, and to change their way of being. Changes in life can be both positive and negative. In the case of a positive experience, the person moves to a new level of development, and post-traumatic growth occurs. It is noted that a crisis is a person’s reaction to a crisis situation. It has been established that a crisis situation unfolds in the following sequence: stress, frustration, conflict, crisis. It is emphasized that in crisis situations, a person becomes very sensitive to influences, their behavior becomes unpredictable, and therefore requires psychological support from specialists. A theoretical analysis of the concept of “psychological support” in scientific literature has been carried out. The components of psychological support have been identified: emotional, evaluative, informational, and instrumental. The tasks of psychological support for individuals in crisis situations have been determined.

Key words: crisis, life crisis, crisis situations, psychological support.

Дата надходження статті: 30.09.2025

Дата прийняття статті: 31.10.2025

Опубліковано: 26.11.2025

