

## ПРИКЛАДНІ МОДЕЛІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ У КРИЗИ APPLIED MODELS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR A PERSON IN CRISIS

У статті висвітлюється психотехнічний простір психологічного супроводу особистості у кризі з окресленням методів і прикладних моделей кризового втручання. Визначено, що методичний простір психологічного супроводу особистості у кризі спрямований на відновлення психологічної витримки особистості, оптимізацію її стосунків з оточенням, на посилення можливості вирішувати проблеми завдяки відродженню внутрішніх ресурсів. Обґрунтовано триєдину мету механізмів подолання у психологічному кризовому супроводі. Представлено та описано складові елементи простору кризового втручання, до яких віднесено: кризову ситуацію, переживання неможливості, порушення системи саморегуляції, унікальну мімікрію кризи, відновлення картини світу клієнта. Запропоновано логіку процесу опанування кризовими станами, яка розкриває процесність кризового консультування від сприйняття кризової ситуації до кризового зростання і складається з кризової ситуації, депривації потреб, аналізу тілесних, емоційних, когнітивних, поведінкових збоїв, личин кризи, технік інтервенції і результатів опанування кризи. Визначено рушійні сили психологічного супроводу, до яких віднесено: чинники базового кризового втручання; чинники психотехнології психологічного кризового консультування; чинники парадигмальних психотерапевтичних методичних підходів. Описано три групи чинників і наведено відповідні приклади методів кризового втручання. Окреслено шість прикладних моделей психологічного супроводу особистості, які побудовані з урахуванням механізмів подолання кризи і мети кризового втручання, а саме: компонентну модель соціально-психологічного супроводу Т. Титаренко; операційну модель психологічного супроводу С. Каліщук; симптоматичну модель психологічного супроводу О.Ф. Кернберга; модель структурної кризової психотерапії Д. Старкова; багатомірну модель «Basic Ph» М. Лахад; модель множинних репрезентацій «співвіднесення Я зі світом» С. Каліщук. Доведено необхідність урахування багатомірності кризового психологічного супроводу особистості у кризі.

**Ключові слова:** кризовий стан, простір кризового втручання, опанування кризи, рушійні сили кризового супроводу, методи кризового втручання, моделі психологічного супроводу.

The article highlights the psychotechnical space of psychological support of a person in crisis with the outline of methods and applied models of crisis intervention. It is determined that the methodological space of psychological support of a person in crisis is aimed at restoring the psychological endurance of a person, optimizing his or her relationships with others, and enhancing the ability to solve problems through the revival of internal resources. The triple purpose of coping mechanisms in psychological crisis support is substantiated. The constituent elements of the crisis intervention space are presented and described, which include: a crisis situation, the experience of impossibility, a violation of the self-regulation system, a unique mimicry of the crisis, and the restoration of the client's worldview. The logic of the process of coping with crisis states is proposed, which reveals the process of crisis counseling from the perception of a crisis situation to crisis growth and consists of a crisis situation, deprivation of needs, analysis of physical, emotional, cognitive, behavioral failures, faces of crisis, intervention techniques and results of crisis management. The driving forces of psychological support are identified, which include: factors of basic crisis intervention; factors of psychotechnology of psychological crisis counseling; factors of paradigmatic psychotherapeutic methodological approaches. Three groups of factors are described and relevant examples of crisis intervention methods are given. Six applied models of psychological support for a personality, which are built taking into account the mechanisms of overcoming the crisis and the purpose of crisis intervention, are outlined, namely: the component model of social and psychological support by T. Titarenko; operational model of psychological support by S. Kalishchuk; symptomatic model of psychological support by O.F. Kernberg; model of structural crisis psychotherapy by D. Starikov; multidimensional model «Basic Ph» by M. Lahad; model of multiple representations of «correlation of self with the world» by S. Kalishchuk. The necessity of taking into account the multidimensionality of crisis psychological support of a person in crisis is proved.

**Key words:** crisis state, crisis intervention space, crisis management, driving forces of crisis support, methods of crisis intervention, models of psychological support.

УДК 159.942.5  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.46.23>

### Каліщук С.М.

д.психол.н., доцент,  
доцент кафедри психології особистості та соціальних практик  
Київський університет  
імені Бориса Грінченка

**Вступ.** Сучасний етап психологічної практики психологічного кризового втручання активовано двома рухами розвитку. З одного боку, це тенденція зростання кількості заявлених запитів на отримання психологічної допомоги, що детерміновані екзистенційною, травматичною, системною, невротичною кризами, кризою втрати. З іншого – це тенденція «спроб і помилок» у використанні практичними психологами безмежного технологічного арсеналу психологічного супроводу.

Відомо, що психологічна практика забезпечена двома ключовими методологіч-

ними прийомами: діагностикою і впливом. Їх результативність доводиться зростаючою затребуваністю та збагачуваною можливістю надавати обґрунтовані відповіді на питання, пов'язані з різними аспектами психічної діяльності людини. Отже, методичний простір психологічного супроводу особистості у кризі має окреслюватися упредметненими психотехніками психологічної підтримки і допомоги, що спрямовані саме на відновлення психологічної витримки особистості, оптимізацію її стосунків з оточенням, на посилення можливості вирішувати проблеми завдяки відродженню

внутрішніх ресурсів. І обов'язково з урахуванням особистісної й поточної можливості клієнта до опрацювання кризового стану. Механізми подолання у психологічному кризовому супроводі спрямовані на досягнення триєдиної мети:

1) забезпечення безпеки клієнту у спосіб зменшення ризику летальності та знаходження ресурсів;

2) формування стабільності за рахунок створення короткострокового плану, який містить умови і засоби опанування кризового стану та кризової ситуації;

3) установа нового зв'язку із собою й соціальним оточенням («співвіднесення Я і Світу») через підключення клієнта до внутрішніх ресурсів та соціальної підтримки.

Проте залишається актуальним пошук відповідей на питання: «У який спосіб здобувається результат кризового психологічного супроводу? Які умови і рушійні чинники слід урахувати? Якими методами досягається стійка особистісна зміна установок (позицій, сценаріїв) клієнта? Як набувається суб'єктивне відчуття управління ходом власного життя та відновлення впорядкованої й несуперечливої персональної картини світу?».

**Мета** статті – висвітлити психотехнічний простір психологічного супроводу особистості у кризі з окресленням методів і прикладних моделей кризового втручання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Простір кризи у психологічному супроводі є тлом об'єктивації порушеного соматопсихічного та психосоціального гомеостазу особистості.

Складниками простору кризового втручання (рис. 1) є:

1) кризова ситуація, тобто чинники, що викликають у життєдіяльності та у просторі життя людини руйнівні зміни, спосіб переборення яких здається людині невідомим або неможливим;

2) кризовий стан особистості – суб'єктивне переживання «неможливості» («Я-Не-Можу-Бути-Тут-Зараз») із депривацією важливих потреб;

3) порушення системи саморегуляції особистості з боку трьох її складників: емоційного – посилене емоційне реагування, відчуття «глухого кута», «аварії життя»; когнітивного – мислення афектується, його критичність знижується («тунельне мислення»); поведінкового – суїцидальні спроби, адикція;

4) специфічна індивідуальна «мімікрія кризи»: соматизація, невротизація, адиктизація, психопатизація, психотизація, зокрема дереалізація;

5) хроніфікація кризи за умов дефіциту реалістичності й відсутності доступу до ресурсів її опанування;

6) усвідомлення дійсності та відновлення персональної картини світу з відбудовою переживання «Я-Можу-Бути-Тут-Зараз».

Кризовий психологічний супровід починається з аналізу наявних умов кризового стану клієнта, зокрема: вихідної, детермінуючих (причинних), особистісної умов, умов підтримки і безпечного простору та хроніфікації кризи. Вихідною умовою є переживання людиною кризи з конкретним персональним спектром фізичних, психічних, емоційних та поведінкових симптомів. За детермінуючими умовами стоять як зовнішні обставини (кризові ситуації й присутність у житті клієнта одночасно кількох факторів стресу), так і внутрішні суб'єктивні сприйняття, переживання, розуміння й інтерпретації, що викликають його кризові стани. Особистісні умови проявляються у персональній специфіці проявляти клієнтом власне переживання кризи: «тунельне бачення», «утоплення в емоціях», «широке неосяжне узагальнення», «гострі болісні відчуття» тощо. Умова підтримки і безпеки означає зосередження на безпеці клієнта з трьох точок зору: почуття безпеки у взаємодії з пси-



Рис. 1. Елементи простору кризового втручання у психологічному супроводі

хологом; відчуття безпеки поза консультацією; почуття безпеки в житті клієнта, включаючи захисні чинники та соціальні зв'язки. Умовою хроніфікації кризи (транс-кризового стану) є відсутність можливості у клієнта знаходження нових чи відредагованих регуляційних смислів.

Психологічний супровід особистості у кризі підкорюється певним закономірностям. Зокрема, логіка опанування клієнтом кризи розкриває процесність кризового консультування – від сприйняття кризової ситуації до кризового зростання (рис. 2).

Техніки інтервенції є рушійними силами кризового психологічного супроводу (табл. 1). На засаді специфіки їх методів рушійні сили класифікуються на:

- 1) чинники базового кризового втручання;
- 2) чинники психотехнології психологічного кризового консультування;
- 3) чинники парадигмальних психотерапевтичних методичних підходів.

Базове кризове втручання націлене на тимчасові афективні, поведінкові та когнітивні спотворення, викликані травмивними подіями і допомагає клієнтам розпізнавати та коригувати своє сприйняття, почуття та поведінку, щоб наблизитися до адаптивного післякризового функціонування. Кризове втручання класично представлено парадигмою рівноваги R.K. James, B.E. Gilliland і складається з чотирьох стадій [5]:

- 1) пошук порушення рівноваги через травму;
- 2) коротка терапія, націлена на травму та специфіку порушення рівноваги;
- 3) зустріч клієнта з травмою;
- 4) відновлення рівноваги.

Метою парадигми рівноваги/нерівноваги R.K. James, B.E. Gilliland є допомога клієнтам відновити попередні механізми виживання і взяти під контроль неадекватні реакції. Найчастіше ця парадигма використовується за раннього втручання, коли людина втратила відчуття контролю, дезорієнтована, емоційно розгублена і нездатна функціонувати.

Психотехніка психологічного кризового консультування як система ключових консультативних засобів, спрямована на мінімізацію у клієнта потрясіння від події («гостра складність»), на надання йому емоційної підтримки, на посилення особистих стратегій подолання та на побудову позитивної перспективи через вивільнення ресурсів. Кризове консультування є таким форматом психологічної допомоги, який починається з позиції «підтримки» клієнта у ситуації гострої складності і «неможливості», а завершується «типовим» для психологічного консультування знаходженням (відновленням, реорганізацією) смислів і вивільненням ресурсів особистості.

Важливо наголосити, що методи кризового втручання засновані на наявних психотерапевтичних практиках психотерапевтичних парадигм. Саме тому методи спрямовані на дві головні зони інтервенції: емоційного відреагування та відновлення здатності клієнта жити далі. J. Bugental наголошував, що психологічна Terra incognita у запиті клієнта охороняється його тривогою і травмивним досвідом [4]. «Детективний жанр» у кризовому психологічному консультуванні спрямовується прагненням кризового психолога до об'єктивації обставин, які привели клієнта у консультативний процес.

Спробами систематизації методичних підходів до кризового психологічного втручання є прикладні моделі психологічного супроводу особистості, побудовані з урахуванням механізмів подолання кризи і мети кризового втручання. Зокрема, це:

1. Модель соціально-психологічного супроводу Т. Титаренко. Автор пропонує горизонтальну і вертикальну структуру соціально-психологічного супроводу [3]. Горизонтальна структура розгортається на поверхні життя особистості й складається з трьох компонентів: агента, реципієнта і ситуації, між якими відбувається взаємодія. Агентом здійснення соціально-психологічного супроводу можуть бути близька людина, психолог, соціальний

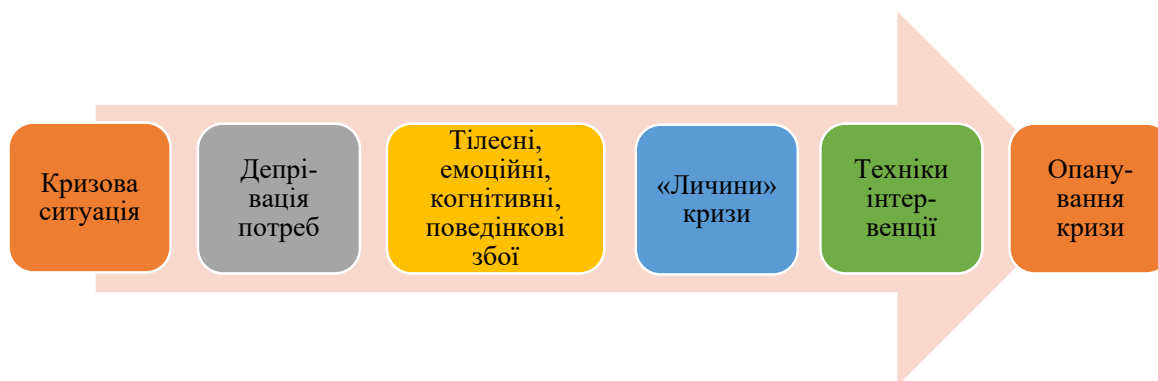


Рис. 2. Логіка опанування кризових станів

Таблиця 1

**Методи кризового психологічного супроводу**

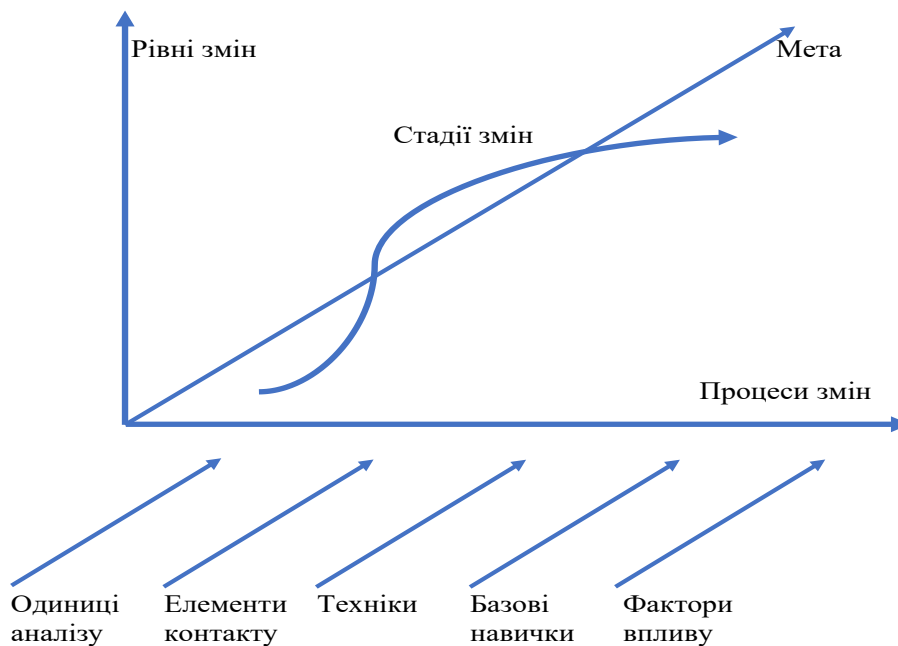
<b>Чинники</b>	<b>Методи</b>
Базове кризове втручання	Техніки першої психологічної допомоги: зменшення гострого дистресу, відновлення фізичної та психічної стабілізації, інтеграція просоціальних навичок подолання труднощів.
	Постійна і динамічна оцінка афективних, поведінкових та когнітивних функцій.
	«Шестикрокова модель» R.K. James, B.E. Gilliland, яку умовно розділяють на дві основні категорії: «дослідження» та «дія» [5].
	SAFER-R, яка складається зі стабілізації, визнання, сприяння розумінню, заохочення, відновлення та спрямування [8].
	АСТ, що складається із семи етапів: оцінки травматизації, встановлення відносин, розуміння проблеми, протистояння емоціям, вивчення стратегій подолання, реалізації плану та прогнозування подальших дій [8].
Психологічне кризове консультування	Активне слухання
	Фокус на почуттях – питання емоційного характеру, вербалізація почуттів: категоризація, вербалізація станів, вербалізація побажань, метафори; перефразування емоцій, нормалізація й саморозкриття.
	Техніки емоційного відреагування.
	Фокус на думках клієнта (уточнення проблеми) – уточнюючі питання, техніка конфронтації, резюмування.
	Фокус на думках (новий погляд на проблему) – переривання тривалої паузи, активізація позитивних патернів клієнта, уточнюючі, пошукові, гіпотетичні питання, резюмування, порада, нормалізація.
	Фокус на поведінці – пошукові питання, інформування, нормалізація, саморозкриття.
	Питання про безпеку клієнта, у тому числі про критерії оцінки суїциду та захисні чинники.
	Зосередженість на короткостроковій перспективі.
	Допомога у дослідженні різних шляхів вирішення проблеми, застосування методів зниження стресу і заохочення позитивного мислення.
	Прийоми інформаційної допомоги.
	Прийоми рішення-орієнтованої допомоги.
	Прийоми проблемо-орієнтованої допомоги.
Прийоми смисло-орієнтованої допомоги.	
Психотерапевтичні парадигми	Міні-версії глибокого дихання та інші навички заземлення.
	Розвиток навичок подолання труднощів в опрацюванні кризи.
	Енергетизація й каналізація переживань людини з метою тілесного відреагування «емоційних заноз» та відкриття їх смислів.
	Розвиток навичок психологічного відновлення.
	Відкриття контекстного, регуляційного і парадоксального смислів.
	Прийоми особистісно-орієнтованої психотерапії.

працівник, спільнота. Реципієнт – це особистість, яку супроводжують, чи спільнота, яка потребує супроводження. Третя сторона – це реальна життєва ситуація, яка певним чином впливає на характер, спрямованість, інтенсивність взаємодію, рівень її конструктивності. Вертикальна модель супроводу має компонентну будову і складається з діагностико-цільового, операційно-інструментального, спільотно-комунікативного та оцінково-корекційного компонентів. Діагностико-цільовий компонент передбачає оперативне професійне дослідження характеру травми, стану психологічного здоров'я реципієнта, ресурсів відновлення. Операційно-інструментальний компонент охоплює добір форм, методів, способів організації супроводу. Спільотно-кому-

нікативний компонент розкриває залучення реальних і віртуальних мереж, груп самопомоги для здійснення тривалого опосередкованого впливу. Оцінково-корекційний компонент полягає у моніторингу ефективності супроводу та внесенні необхідних змін до його організації [3].

2. Операційна модель психологічного супроводу С. Каліщук, згідно з якою площину кризового втручання становлять елементи, що забезпечують функціональну спроможність кризового консультування як процедури надання психологічної допомоги (рис. 3).

Координатна площина інтегрує рівні, процеси та стадії змін із метою, одиницями аналізу, елементами контакту, операційними техніками, базовими навичками і чинниками



**Рис. 3. Операційна модель психологічного супроводу клієнта у кризі**

впливу [1]. Операційна модель окреслює зміст осей, векторів та відповідні практичні засоби (техніки й алгоритми роботи):

1) Вісь мети відбиває універсальне очікування – реорганізацію «картини світу» клієнта через прийняття та проживання ним виклику невизначеності й досягнення автентичних установок і відповідальності щодо власної екзистенції та світу.

2) Вісь рівня змін – об'єкт – містить запити, а саме: ситуаційні, у тому числі симптоматичні; дезадаптивні; інтерперсональні; сімейні; інтраперсональні та їх взаємопереходи і взаємозв'язки. Визначається об'єкт заявленим або латентним запитом клієнта.

3) Вісь процесів змін окреслює дослідницький простір та визначає прийоми (техніки, алгоритми) доступу до внутрішнього світу клієнта.

4) Вектори внутрішнього складу процесу змін:

- вектор одиниць аналізу – зумовлює можливість входження у світ клієнта та фокусування уваги і спрямованість логіки вирішення запиту;

- вектор елементів контакту визначає зміст інтерпсихічного діалогу з психологом, а саме: аналіз почуттів, думок, ставлень, контекстуального компоненту, тілесного компоненту, ідіосинкразійного компоненту;

- вектор операційних технік;

- вектор базових навичок консультування;

- вектор чинників впливу, які залежать від досвіду і особистості психолога та визначають не конкретні засоби впливу, а його зміст:

послаблення напруги; розширення репертуару реагування; зміну поведінкових стереотипів за допомогою нового емоційного досвіду; усвідомлене ставлення до нових форм поведінки.

5) Вісь стадій змін складається з попереднього та ситуативного обдумування клієнтом отриманої інформації; підготовки клієнта до нового досвіду; спірального патерну («урівноважуючий зв'язок у системі»); дієвості клієнта; збереження клієнтом змін [1].

3. Симптоматична модель психологічного супроводу О.Ф. Kernberg. Автор пропонує розглядати психологічний супровід особистості у кризі через аналіз її симптомів [6]. Кризовий стан, згідно з О.Ф. Kernberg, викликає подвійну реакцію. По-перше, у людини проявляється тенденція до паралічу когнітивних психічних функцій: сприйняття, мислення, пам'яті. Саме тому відбувається потужний інтенсивний афект паніки через небезпеку для виживання. По-друге, спостерігається інкорпорування цієї загрози в будь-яку негативну лякаючу інтерналізовану динаміку, яка раніше вже була наявною у людини. Тобто криза починає просочувати та впливати на всю психічну структуру людини, призводячи до паралічу звичного функціонування адаптивних та захисних операцій, що призводить до формування специфічних симптомів: інтрузивних болючих повторювальних спогадів, дисоціативних реакцій, деперсоналізації, дереалізації тощо. Психологічний супровід, згідно з О.Ф. Kernberg, означає:



1) допомогти клієнту опинитися у надійному безпечному середовищі;

2) запрошення клієнта до розповіді про всі наслідки кризової ситуації;

3) заклик до клієнта повторити (заново пережити) кризовий досвід (перегляд) і за допомогою психолога його опрацювати.

О.Ф. Kernberg наголошує на необхідності обертання клієнта до об'єкта страху. Саме тому важливим є психологічний супровід, який обов'язково забезпечується:

– можливістю клієнта самому визначати зміст сесії й дослідженням того, що не дає йому говорити про природу своїх почуттів (витрачання деякого часу на аналіз усіх опорів в умовах повторного переживання травми і всіх загроз, які людина переживає в контексті цього опору);

– поступовим вирішенням другорядних страхів та супроводом клієнта у повторному проживанні важкого досвіду через проявлені психологом розуміння, емпатію й ідентифікацією з переживаннями клієнта;

– сприянням інтеграції переживань клієнта, витримуючи (особливо якщо психолог теж знаходиться у подіях війни або у надзвичайних ситуаціях) розколоті їх аспекти, тоді як сам клієнт неспроможний це зробити [6].

4. Модель структурної кризової психотерапії Д. Старкова [2]. У моделі виділяється поступова девальвація семи функцій менталізації особистості у психотравмі:

1) обезсмищення (девальвація функції надання смислів);

2) часової розірваності (девальвація функції складання цілісного нарративу: у точці травми відбувається «розрив» автобіографічного часу);

3) розщеплення (девальвація функції «зв'язування» негативних та позитивних боків досвіду в діалектичне ціле);

4) регресії (девальвація функції рефлексивності – здатності осмислювати свій досвід з позиції спостерігача);

5) дихотомія (девальвація функції континуального бачення світу);

6) заціпеніння (девальвація функції менталізації «закінчення» травматичної події, через що психіка продовжує знаходитися в режимі гіперактивації);

7) відчуження (девальвація функції менталізації можливості довірливих та підтримуючих стосунків).

Етапи психотерапії психічної травми послідовно включають процеси відновлення відповідних функцій менталізації, а саме:

– процес побудови контакту (процес відновлення функції менталізації довіри);

– процес нормалізації (відновлення функції менталізації «закінчення» та можливості розслаблення);

– процес афірмації (відновлення функції менталізації «кольорового» континуального «бачення» світу);

– процес рефлексивності;

– процес діалектизації;

– процес інтеграції досвіду;

– процес екзистенціалізації тощо.

Означені процеси допомоги є рекурентними, а не послідовними, тобто йдеться не так про послідовність процесів, як про додавання до попереднього процесу наступного [2].

5. Багатомірна модель «Basic Ph» М. Lahad [7]. Автор виокремлює шість основних ресурсних каналів, із яких складається стиль подолання кризи, а саме:

1) Віра, довіра – вірування, моральні цінності та довіра. Цей спосіб подолання кризи базується на вмінні вірити (у Бога, людей або у самого себе). Важливий сам факт наявності віри. Можна запитати у клієнта: «У що ви вірите?», «Що є символом вашої віри?».

2) Почуття, емоції – у цьому разі стратегія подолання проявляється через емоції: плач, сміх, розмову про свої переживання. Можна запитати: «Що допомагає подолати цю емоцію?», «Як проявляється ваша радість, як люди бачать, що ви радієте?». Після чого закріпити емоцію радості технікою дихання.

3) Соціальна підтримка. Це може бути підтримка друзів, родини, колег або знайомих. Якщо цей канал основний, то можна спитати клієнта: «Що для вас є підтримка від людей?».

4) Уява, творчість, ідеї. Цей спосіб подолання базується на творчих здібностях, завдяки яким можна мріяти, імпровізувати тощо. Або це може бути уява про себе. У цьому разі варто спитати клієнта: «Який у вас образ? Із чого він складається та як проявляється?» Наприклад, відповідь клієнта: «Я – сильна людина», після цього варто відповісти на питання: «Що для вас сила?».

5) Когніція, знання, логіка, реальність, думки. Спосіб подолання кризи через актуалізацію ментальних здібностей, уміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати інформацію, аналізувати її та вирішувати поточні питання. Також тут можна задати питання: «За якими ознаками ви розумієте, що людина розумна? Що таке розум для вас? Що таке знання? На що я спроможний?». І після цього зробити техніку дихання.

6) Тіло, тілесні реакції. Спосіб через звернення до фізичної діяльності тіла. Наприклад, через фізичні заняття, прогулянку, походи в гори або фізичну роботу.

«Basic Ph Model» допомагає знайти ресурси, подолати стрес та прийти до внутрішньої стабільності у спосіб з'єднання «Я» і «Світу» [7].

6. Модель множинних репрезентацій «співвіднесення Я зі світом» С. Каліщук [1]. Пси-

хологічний супровід клієнта у кризовому консультуванні зосереджується на аналізі «співвіднесення Я клієнта зі світом». Результатом такого аналізу є знаходження (відкриття, породження) регуляційного смислу та оновлення «картини світу» клієнта (рис. 4).

Означена модель репрезентацій окреслює простір знаходження клієнтом смислів на чотирьох рівнях екзистенції, зокрема на рівнях:

- 1) світу як соціально-культурного контексту та досвіду;
- 2) цінностей життя, цінностей власної феноменології;
- 3) перспективного майбутнього;
- 4) ідентичності («це є Я»).

Елементи піраміди (вершина, кути, ребра, основа, висота) розкривають структуру взаємозв'язків, а саме:

– «Смисл» – Навіщо? Що це для мене значить? Як це мене змінює? Як це мене доповнює? Як збагачує?

– «Соціально-культурний контекст, минуле, досвід, переконання, Я повинен» – Чому? Як правильно?

– «Феноменологія життя, моє життя зараз, Я можу, теперішній час» – Як? Чи можу це? Де?

– «Мої уявлення про майбутнє, ідеї, перспективи, Я хочу» – Куди йти? Чи хочу цього?

– «Це мої думки, звичні (типові) патерни розуміння» – Як інтерпретую? Про що міркую?

– «Це мої переживання, це мої звичні (типові) емоційні патерни» – Що відчуваю? Що мені треба? Що є моєю необхідністю зараз?

– «Це я роблю, звичні поведінкові патерни» – Що я роблю? Як я це роблю?

– «Це є Я, ідентичність» – Хто Я?

– «Я є» – мої ресурсні стани, моє «призначення» у соціальних системах і зв'язках.

– «Мої системи, простір, об'єкти» – Хто? Що?

– «Виклики, кризи» – Що змінилося? Чи є у мене тривога? Чи був у мене вибір? Що я відчуваю: сумніви чи рішучість?

– «Переоцінка, цінності» – Чому це важливо для мене?

Реорганізація смислів клієнта щодо окремої кризової ситуації здійснюється через співвіднесення «я і подія», зокрема через: узнання «мнемічного контексту» становлення пізнавального фільтру; переживання; відкриття парадоксальності наявного змісту суб'єктивного сприйняття; створення нового пізнавального фільтру [1].

Наведені прикладні моделі окреслюють різні грані складно організованої системи психологічного супроводу особистості у кризі. Кожна з наведених граней зображує певний підхід, певну зосередженість на завданнях і є окремим елементом, який несуперечливо доповнює загальну царину психологічного супроводу особистості у кризі.

#### Висновки з проведеного дослідження.

У кризових ситуаціях людина незалежно від досвіду інших людей зі свого оточення переживає непередбачувану втрату власної здатності використовувати надбані раніше ефективні навички знаходження засобів вирішення проблеми, а також втрату здатності спиратися на персональний досвід подолання труднощів. Кризова оцінка, планування

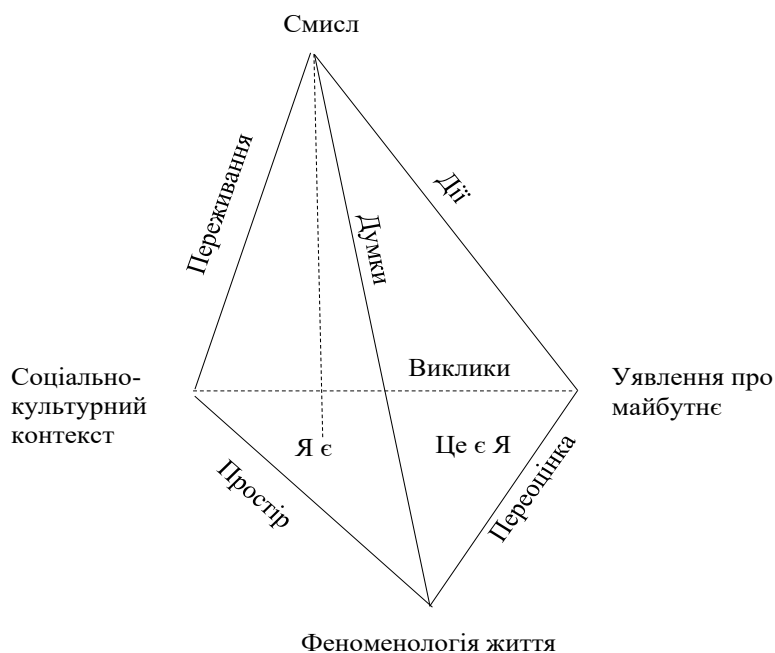


Рис. 4. Модель зв'язків множинних репрезентацій «співвіднесення Я клієнта зі світом»

та допомога в процесі кризового психологічного супроводу зосереджені на безпосередній ситуації клієнта, що включає безпеку та невідкладні потреби, посилення особистих стратегій подолання, побудову позитивної перспективи через знаходження (відновлення, реорганізацію) смислів і вивільнення ресурсів особистості.

Кожна людина носить у собі унікальність і неповторність як внутрішніх завдань, так і індивідуальних засобів опрацювання кризових ситуацій. Однак зовнішні і внутрішні перешкоди, які людина зустрічає на своєму життєвому шляху, мають достатньо типовий, неунікальний характер, що дає змогу психологам напрацьовувати певні моделі кризового консультативного процесу. Діапазон методів і прикладних моделей психологічного супроводу особистості у кризі, по-перше, обмежується професійним досвідом, гнучкістю та сенситивністю психолога, по-друге, залежить від здатності психолога формувати цілісний процес надання допомоги та крок за кроком обстежувати внутрішній досвід особистості клієнта.

Подальший дослідницький інтерес полягає у систематизації алгоритмів кризового втручання, що описують специфіку і порядок дій психолога, визначають місце і засіб (техніку) інтервенції та спрямовані на досягнення результату за скінченну кількість дій.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Каліщук С.М. Генеза смислової архітектури свідомості майбутніх психологів-консультантів. Львів : Сполом, 2020. 492 с.
2. Старков Д.Ю., Доронін А.В., Третьяк Ю.А. Модель психологічної реабілітації посттравматичних розладів з опорою на менталізацію. *Психологічний супровід до, під час та після війни: дослідження та ділення досвідом* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, м. Львів, 14 жовтня 2022 р. Львів, 2022. С. 10–12.
3. Титаренко Т. Соціально-психологічний супровід постраждалих унаслідок травматизації: євроінтеграційні перспективи. *Проблеми політичної психології*. 2022. № 45(48). С. 60–67.
4. Bugental J. *Psychotherapy Isn't What You Think: Bringing the Psychotherapeutic Engagement into the Living Moment*. Zeig Tucker & Theisen Inc; 1st edition, 1999. 278 p.
5. James R.K., Gilliland B.E. *Crisis Intervention Strategies* (5th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole. 2004. 267 p.
6. Kernberg O.F. The suicidal risk in severe personality disorders: Differential diagnosis and treatment. *Journal of Personality Disorders*. The Guilford Press. 2001. № 15(3). P. 195–208. DOI: 10.1521/pedi.15.3.195.19203.
7. Lahad M. *The «BASIC PH» Model of Coping and Resiliency – Theory, Research and Cross-Cultural Application*. London, 2017. 304 p.
8. Wang D., Gupta V. *Crisis Intervention*. URL: <https://www.statpearls.com/ArticleLibrary/viewarticle/105826>.