



УДК 354:328.185

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-11\(39\)-1679-1690](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-11(39)-1679-1690)

Бочелюк Віталій Йосипович доктор психологічних наук, професор, Заслужений працівник освіти України, завідувач кафедри психології та соціальної роботи, Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, вул. Наукового містечка, 59, м. Запоріжжя, 69017, тел.: (066) 292-43-47, <https://orcid.org/0000-0001-8727-3818>

Панов Микита Сергійович доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Національний університет біоресурсів і природокористування України, вул. Горіхуватський шлях, 19, м. Київ, 03041, тел.: (050) 936-10-29, <https://orcid.org/0000-0002-5085-8895>

Сорока Діана Геннадіївна доктор філософії, старший викладач кафедри психології та соціальної роботи, Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, вул. Наукового містечка, 59, м. Запоріжжя, 69017, тел.: (099) 740-17-73, <https://orcid.org/0009-0002-7689-1543>

ЗАГАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ ОСОБИСТІСНИХ КРИЗАХ

Анотація. Переживання особистісної кризи будь-якою людиною є моментом життя, що відбувається як в процесі індивідуалізації особи, так і в процесі соціально-психологічного розвитку і становлення особистості. Застосування різних підходів психологічної допомоги при особистісних кризах допоможе не лише вийти з кризи, але й здійснити профілактику можливих негативних наслідків.

У статті розглядаються актуальні питання виходу з особистісної кризи із аналізом особистісно-орієнтованих підходів практичної психології та оцінкою ефективності консультування кризового клієнта. Зазначено, що одним із підходів до надання психологічної допомоги при особистісних кризах у практичній психології є застосування методології партнерського діалогу, в якому особистість самостійно обирає численні альтернативи для творчого перетворення несподіваних життєвих обставин з елементами життєвої кризи. Виділено алгоритми подолання кризової ситуації у вигляді фаз розвитку та переживання кризи людиною. Показано, що під час подолання життєвої кризи з людиною відбуваються особистісні трансформації, що ініціює розвиток специфічних особистісних характеристик. Вказано на особливості проведення





кризового консультування та проаналізовані можливі елементи його вдосконалення під час психологічного супроводу кризового клієнта з урахуванням його особистісного ресурсу. Проаналізовані особливості копінг-стратегій подолання життєвої кризи людиною на різних рівнях – когнітивному, емоційному та поведінковому. При цьому описана класифікація копінгів і стилів реагування на особистісну кризу.

Показано, що одним із підходів надання психологічної допомоги при особистісних кризах є пряме втручання у вибір клієнтом психологічних стратегій виходу з кризи. Встановлено, що основне завдання практичного психолога – це перетворення консультативного діалогу на творчий процес, за допомогою якого клієнт вчиться аналізувати свої внутрішні зміни, кризи, особистісний потенціал для оновлення психологічних стратегій подолання та переосмислення нового життєвого досвіду як можливості розвитку, що сприятиме виходу із кризи.

Ключові слова: особистісна криза, психологічна допомога, копінг-стратегії, психологічне консультування, клієнт, психолог.

Bocheliuk Vitalii Yosypovych Full Doctor in Psychology, Professor, Honored Education Worker of Ukraine, Head of the Psychology and Social Work Department of Municipal Institution of Higher Education «Khortytsia National Educational Rehabilitation Academy» of Zaporizhzhia Regional Council, Naukovoho mistechka St., 59, Zaporizhzhya, 69017, tel.: (066) 292-43-47, <https://orcid.org/0000-0001-8727-3818>

Panov Mykyta Serhiyovych Full Doctor in Psychology, Professor, Professor of the Department of Psychology of National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine, Naukovoho Horikhuvatskyi shliakh Str.19, building 1, of. 12, Kyiv, 03041, tel.: (050) 936-10-29, <https://orcid.org/0000-0002-5085-8895>

Soroka Diana Hennadiyivna Doctor of Philosophy, Senior lecturer of the Psychology and Social Work Department of Municipal Institution of Higher Education «Khortytsia National Educational Rehabilitation Academy» of Zaporizhzhia Regional Council, Naukovoho mistechka St., 59, Zaporizhzhya, 69017, tel.: (099) 7401773, <https://orcid.org/0009-0002-7689-1543>

GENERAL APPROACHES TO PROVIDING PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE IN PERSONAL CRISES

Abstract. The experience of a personal crisis by any person is a moment of life that occurs both in the process of individualization of a person and in the process of social and psychological development and personality formation. The use of various approaches of psychological assistance in personal crises will help not only to get out of the crisis, but also to prevent possible negative consequences.





The article deals with topical issues of exiting a personal crisis with an analysis of person-oriented approaches of practical psychology and an assessment of the effectiveness of counseling a crisis client. It is noted that one of the approaches to providing psychological help during personal crises in practical psychology is the application of the methodology of partner dialogue, in which the individual independently chooses numerous alternatives for the creative transformation of unexpected life circumstances with elements of a life crisis. Algorithms for overcoming a crisis situation in the form of phases of development and experiencing a crisis by a person are highlighted. It is shown that during the overcoming of a life crisis, personal transformations take place with a person, which initiates the development of specific personal characteristics. The features of crisis counseling are pointed out and possible elements of its improvement during the psychological support of a crisis client, taking into account his personal resources, are analyzed. Peculiarities of coping strategies for overcoming a life crisis by a person at different levels - cognitive, emotional and behavioral - are analyzed. At the same time, the classification of coping styles and response styles to a personal crisis is described.

It is shown that one of the approaches to providing psychological help in case of personal crises is direct intervention in the client's choice of psychological strategies for getting out of the crisis. It has been established that the main task of a practical psychologist is the transformation of a consultative dialogue into a creative process, with the help of which the client learns to analyze his internal changes, crises, personal potential for updating psychological coping strategies and rethinking new life experience as an opportunity for development, which will contribute to getting out of the crisis.

Keywords: personal crisis, psychological help, coping strategies, psychological counseling, client, psychologist.

Постановка проблеми. Підвищений ризик психологічного стресу та значні психічні розлади все частіше турбують людей в результаті особистісних криз. Протягом останніх років запроваджені психологічні методи лікування, які є ефективними серед осіб, що потребують психологічної допомоги [1]. До таких методів можна віднести когнітивно-поведінкові інтервенції та міжособистісну терапію, результати застосування яких досить ефективні та багатообіцяючі [2]. Проте, щоб забезпечити психічне здоров'я та психосоціальну підтримку населення при особистісних кризах видається актуальним застосування інноваційних стратегій [3]. Сучасні підходи надання психологічної допомоги при особистісних кризах засновуються на фактичних даних та, зазвичай, спрямовані на окремі психічні розлади, тоді як супутні патології психологічного характеру досить поширені серед населення. Тому, сьогодні основна увага зосереджена на розробці та тестуванні трансдіагностичних підходів – підходів, які б допомогли усунути симптоми різних розладів психічного здоров'я [4]. Наприклад, такі заходи, як Common Elements



Treatment Approach [5], Problem Management Plus [6] і Youth Readiness Intervention [7], об'єднують елементи лікування, заснованого на фактичних даних та спрямованого на ознаки та симптоми кількох психічних розладів. Ці підходи дозволяють ефективно лікувати такі проблеми психічного здоров'я як депресії, тривоги, проблеми поведінки під час індивідуальної психологічної допомоги у дорослих.

Правильне та повноцінне розуміння суті та принципів підходів щодо надання психологічної допомоги при особистісних кризах дозволить відновити психічне здоров'я населення та оцінити ефективність підходів психологічної допомоги при особистісних кризах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Переживання тією чи іншою особою складних життєвих обставин може призвести до внутрішньо особистісних конфліктів між людьми, що не рідко супроводжується розвитком таких відчуттів як самотність, депресія, відчуження, тривога, безпорадність, відчуттів постійної небезпеки. N. Meltem показано [8], що вплив різних несприятливих факторів може призвести до дисфункціонування особистісних структур не лише тих осіб, яким притаманний розвиток особистісної кризи, але й тих людей, які знаходяться поряд із ними (колеги, члени сімей). Автор вказує, що під час кризових станів психологу, перш за все, важливо вміти працювати із психосоматичними симптомами. Під час надання психологічної допомоги необхідно застосовувати техніки, які б сприяли відновленню гармонійного рівня функціонування особистості. Так, L. Hilton [9], у своїй роботі показали, що підходи надання психологічної допомоги при особистісних кризах повинні сприяти усвідомленню тих подій, які призвели до дисбалансу психологічного стану людини. Встановлено, що одним із найважливіших завдань застосування різних підходів під час надання психологічної допомоги при особистісних кризах є актуалізація внутрішніх ресурсів клієнта з метою подолання складних життєвих обставин. Особливо нагальною є така допомога у тих критичних та екстремальних ситуаціях, у яких людина самотійно не може впоратися з життєвими обставинами, які постали перед нею.

У роботі [10] вказано, що психологічна допомога при особистісних кризах повинна базуватися на способах конструктивної копінг-поведінки, яка полягає у розумінні стресової ситуації, пошуку необхідної інформації та соціальної підтримки від фахівців і оточуючих. Автори іншої роботи [11] звертають увагу на розвиток довірчого спілкування із залученням кожного члена сім'ї. Водночас, сама техніки надання психологічної допомоги повинна поєднувати у собі застосування всіх психотерапевтичних напрямків. Аналіз останніх досліджень і публікацій показав [9-11], що існує брак систематизованих досліджень надання психологічної допомоги при особистісних кризах, а алгоритм застосування методик для відновлення психічного здоров'я людини потребує певної конкретизації й уточнення.





Все вище викладене вказує на той факт, що питання вибору ефективних підходів для надання психологічної допомоги при особистісних кризах сьогодні є досить актуальними та маловивченими, що й ініціювало вибір тематики цього дослідження.

Мета статті – вивчити процедури та техніки надання психологічної допомоги під час переживання людиною кризових подій.

Виклад основного матеріалу. Глобальне та локальне виникнення економічних інфляцій, екологічних катаклізм, війн та вірусних пандемій сприяє тому, що все більше людей постійно перебуває у кризових ситуаціях. У результаті цього розвивається «травматичний невроз», який провокує міжособистісні конфлікти в різних непередбачуваних ситуаціях, що стає початком розвитку особистісних криз. З іншого боку, відповідно до досліджень К. Mazzer, кризою називають такий поворот життя, при якому життєвий план або проект майбутнього знаходиться під загрозою. При цьому людина має відмовитися від звичних уявлень про цінності, ідеали, сенси, цілі.

Зазвичай розрізняють три види криз: невротичні кризи, кризи розвитку та травматичні кризи. Невротичні кризи зумовлені внутрішніми передумовами особистості і пов'язані з її досвідом. Кризи розвитку, їх ще називають віковими кризами, виникають при переході від одного вікового періоду до іншого. Травматичні кризи – це відповідь на травматичну ситуацію. Деякі автори виділяють ще й кризу втрати та біографічну кризу [12].

Залежно від рівня ступеня важливості конкретної ситуації та від виду особистісних криз можуть проявлятися по-різному, на що впливають внутрішні зміни, соціальні зміни, комунікативні взаємодії особистості із іншими людьми та соціальним середовищем зокрема.

Для зрозуміння внутрішніх механізмів кризового стану не достатньо вивчити лише соціальні аспекти, але й потрібно оцінити дисгармонійні стратегії виходу з кризи при низьких особистісних ресурсах. При цьому потрібно звернути увагу на внутрішні конфлікти та психотравматизацію особистості, яка потребує нейропсихологічної допомоги та реабілітації.

За результатами досліджень З. Кісарчук [13], під час проведення практичної роботи з кризовими клієнтами можна запропонувати алгоритм подолання особистісної кризової ситуації і виділити наступні фази подолання кризи:

1. На першій фазі особистість стикається з кризовою ситуацією. Людина на цьому етапі тимчасово дезорієнтована, розгублена та втрачає мотивацію, внаслідок цього розвивається кризовий стан;

2. На другій фазі відбувається актуалізація переживань. На цьому етапі у людини виникають проживання та активізуються негативні емоції. При цьому не спостерігається їх перебільшення, притискання або витіснення зі свідомості;

3. Третя фаза – це безпосередньо аза подолання кризи. Людина аналізує кризу в цілому, оцінює свою роль у розвитку особистісної кризи, а також роль



інших у тій чи іншій ситуації. Людина, яка знаходиться у стані особистісної кризи, не намагається когось звинуватити, а починає свідомо працювати в напрямку збільшення горизонтів бачення, при цьому шукає способи та методи, які б допомогли адаптуватися до ситуації та проводить пошук перспектив розвитку;

4. Четверта фаза – фаза інтеграції досвіду. У людини змінюються уявлення про себе, оточуючих людей і, зокрема, про навколишній світ. Свій досвід особа інтегрує і починає рухатися далі.

Застосування такого алгоритму є досить ефективним для подолання особистісної кризи і він будується спільно з психотерапевтом або психологом. Проте, як правило, люди, які можуть самостійно подолати особистісну кризу за цим алгоритмом зустрічаються досить рідко, оскільки найтипівішим для вітчизняних клієнтів є застрягання на першій або другій фазі кризи. При цьому особа відчуває себе безпорадною, виникає депресія, психосоматичні захворювання. Свідомість звужується настільки, що людина сприймає та усвідомлює лише негативну сторону життєвої ситуації, втрачає сенс життя. Часто, така особа виправдовує свій спосіб життя через пошуки винних [14].

Вважається, що саме у фазі протистояння кризовій ситуації доречно застосовувати корекцію психоемоційних розладів і проявів психологічної дезадаптації. При цьому обов'язково повинно бути нервово-психічне відновлення працездатності, стабілізація нервової системи та оптимальна психічна саморегуляція [15].

Як показують результати наукових досліджень [16], часто сама по собі складна життєва ситуація, яка призводить до розвитку особистісної кризи, не є однозначно і однаково травматичною. Розвиток особистісної кризи зумовлений саме сприйняттям та інтерпретацією життєвої події, яка призвела до порушення психічного здоров'я людини. Тому, в цьому випадку важливим підходом у подоланні кризи є саме психокорекційна робота. У психокорекційній роботі психолог може також говорити з тими, хто допоможе «жертві кризи» знайти нове «духовно-сміслові визначення». Основним завдання психолога є переконання пацієнта, що вибір існує. Така психотерапевтична допомога в кризовій ситуації стане для людини новим ресурсом не лише для подальшого життя, а й для власного індивідуального та особистісного розвитку [17].

Сучасні дослідники описують психологічні стратегії виходу з особистісної кризи, які пропонують своїм клієнтам психологи. Так, N. Pylypenko [18] пропонує псі-програмний підхід у подоланні кризи. Такий підхід базується на положеннях психоенергетичної концепції психіки та психічного проресурсу несвідомого, підсвідомого, свідомого та надсвідомого. Це дозволяє сформувати псі-програми в умовах, коли особа постійно зайнята, а її мислення працює в позитивному режимі, постійно поповнюючи свій позитивний психоенергетичний потенціал і витісняючи негатив [18].



Найбільшу роль у виборі моделей поведінки в стресовій ситуації відіграють процеси особистісної рефлексії. Вони мають значний позитивний зв'язок зі стратегіями когнітивної адаптації до стресу. У такий спосіб формуються індивідуально-психологічні стратегії подолання особистісної кризи зі змінним адаптивним типом. Дезадаптивні або неконструктивні психологічні стратегії подолання життєвої кризи можуть бути пов'язані з відсутністю досвіду використання механізмів психологічного захисту [12].

Важливим підходом для подолання особистісної кризи є бесіда психолога з клієнтом. Багато кваліфікованих спеціалістів з психології схильні у своїй роботі до «deskriptivної психології», тобто під час консультативної бесіди активну позицію займає саме психолог, а не клієнт. Окрім того, професіоналізм психолога оточуючі часто оцінюють через їх здатність довго пояснювати, аналізувати, розповідати про різні стратегії виходу з кризи. Останнім часом в науковій літературі все частіше зустрічаються рекомендації щодо колегіальної взаємодії, тобто клієнт і практичний психолог співпрацюють як партнери [14]. При цьому кожен з учасників співбесіди бере на себе адекватну ступінь відповідальності за справу. У цій співпраці відбувається такий же перехід від індивідуальної свідомості до партнерства, як інтеграція та пошук оптимальних прийомів творчого переосмислення особистістю кризових реалій внутрішнього та зовнішнього світу відповідно до індивідуально-психологічних особливостей особистості. Цей підхід включає аналіз психологом і клієнтом ситуації, яка призвела до особистісної кризи. Ситуацію переміщують в уявному просторі та часі з метою розширення індивідуальної свідомості психологічного консультування. Клієнтом приймається кризова реальність та пропонуються варіанти ресурсів для боротьби з кризою [14].

У застосуванні такого підходу важливе вміння клієнта у кризовому стані розрізняти первинне і вторинне, реально оцінювати ключові та суб'єктивно релевантні елементи, які є частиною кризової проблеми, що дозволить поетапно її розв'язати. В умовах психологічного консультування клієнт набуває досвіду прояву суб'єктивної активності в умовах життєвої кризи як особистості відповідальної за свою долю, здатної приймати успішні рішення. Творчий рівень суб'єктної активності є конструктивним критерієм управління кризовою ситуацією, що характерно для фрустраційно стійких особистостей [19].

Проявом професійного пізнання кризового консультування як критеріїв ефективності його діяльності вважається не швидкість надання психологічної допомоги, а допомога клієнту в поступовому вирішенні багатопланових травматичних конфліктів, що спричинили кризу. При цьому відбувається поглиблене вивчення клієнтом власного досвіду як минулого, так і сьогодення з усвідомленням екзистенціального контексту кризи. Такий підхід передбачає обов'язкове застосування нейропсихологічних вправ для відновлення та оптимізації роботи нервової системи клієнта. Клієнт розширює особистісні



ресурси, а досвід особистісної кризи використовує для власного розвитку [14]. На етапах кризового супроводу відбувається діалогове партнерство між психологом і клієнтом. При цьому відбувається взаємне уважне слухання; поради психолога про можливі стратегії поведінки в кризі та можливі шляхи її подолання. Здійснюється взаємний пошук раніше невідомих шляхів для виходу з особистісної кризи. При цьому часто використовують методи вільних словесних асоціацій, гештальт-терапію, когнітивно-поведінкову терапію та нормалізацію кризових станів в арт-терапії [20].

Якщо проаналізувати феноменологічний підхід виходу з особистісної кризи, то в цьому підході робота практичного психолога повинна орієнтуватися, перш за все, на феноменологічні особливості клієнта, який аналізує свої переживання, оцінює рівень рефлексивної самосвідомості та індивідуального сприйняття кризового стану. Тут застосовують глибоке феноменологічне інтерв'ю, аналізуються емоційні реакції на події, що спричинили кризу, та передбачається відповідний зворотній зв'язок для побудови індивідуальної карти особистих та екзистенційних стратегій подолання особистісної кризи [16].

Основним критерієм подолання особистістю життєвої кризи є її психологічна готовність до варіативного сприйняття виходу з кризи з усвідомленням свободи вибору та можливої зміни цінностей у кризовий період життя. Реалізація особистісного ресурсу подолання кризових станів з адаптацією до кризової реальності під силу людям, які вміють дбати про своє психічне здоров'я в депривованих умовах існування [9]. У консультативній практиці психолога такі випадки досить рідкісні. Нерідко у людей з особистісною кризою спостерігається підвищена тривожність, погіршення настрою, можливі проблеми зі сном і погіршення продуктивності, що потребує нейропсихологічної корекції. Завдяки нейропсихологу в кризового клієнта вдається нормалізувати стан нервової системи у вигляді «швидкої допомоги». Тому, будь-який фахівець, який здійснює психологічну підтримку людини з особистісною кризою, залежно від інтенсивності кризового стану, зобов'язаний використовувати нейропсихологічні вправи для оптимізації психічного стану і підвищення працездатності. В результаті клієнт стає більш здатним об'єктивно визначити свою психологічну проблему та цілі консультування перед обговоренням контракту на консультаційну практику [10].

Одним із підходів подолання особистісних криз багато авторів відмічають застосування творчих особистісно-орієнтованих та варіативно-конструктивних підходів з метою творчої ідентифікації ресурсів свого внутрішнього суб'єктивного світу. Такий підхід базується на тому, що творчість – це та основна цінність, яка допомагає особистості здійснювати надситуативну діяльність та вдаватися до рефлексії кризової ситуації, у результаті цього людина гармонізує контакт між внутрішнім і зовнішнім світами [5]. Погляди Н. Orkibi [21] гармонійно доповнюються дослідженнями інших авторів [20], які звертали увагу на творчий потенціал внутрішнього світу та мінливості



особистості, яка переживає особистісні життєві кризи та в кожній конкретній життєвій ситуації.

Психологічні копінг-стратегії, які часто застосовують для подолання особистісних криз, у практичній психології описуються як певний пошук людиною шляхів оновлення своєї ідентичності. Прояв визначеної поведінки в соціально змінених ситуаціях та адекватна емоційна реакція на них дозволяють з мінімальними енергозатратами успішно подолати особистісні кризи. Копінг-стратегії включають такі дії, які робить людина, щоб подолати кризу. Актуалізація та застосування когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій може дозволити подолати кризову ситуацію [22]. Так, якщо людина когнітивно оцінює проблему, вона може проаналізувати ситуацію і здійснює пошук шляхів виходу з особистісної кризи. Проте, як правило, мало у кого вдається відразу адекватно підходити до аналізу того, що відбувається і впоратися з кризовим станом. Більшість дослідників дотримуються єдиної класифікації копінгів і стилів реагування на особистісну кризу [22]:

1. Копінг, спрямований на оцінку проблеми. У цьому випадку подолання складної ситуації передбачає аналіз причин проблеми і її наслідків. Проводиться пошук можливих виходів із ситуації;

2. Подолання особистісної кризи спрямоване на проблему. Вихід зі стресу відбувається в наслідок усунення (зменшення) джерела стресу – того фактора, який спричинив важку життєву ситуацію;

3. Подолання, орієнтоване на емоції. Для зниження емоційного дискомфорту та підтримання емоційної рівноваги застосовують когнітивні та поведінкові зусилля.

Отже, психологія особистісної кризи пов'язана із застосуванням різних підходів у практичній психології, які вирішують ряд проблем і спрямовані на формування особистісної ідентичності, розвиток рефлексії у людини, творчий пошук, розширення свідомості та потенціалу клієнта для варіативного виходу з життєвої кризи. Ефективність застосування різних підходів для подолання особистісної кризи значною мірою залежить від психологічної готовності клієнта до нового життєвого конструкту в середовищі з новими умовами та вміння зберігати внутрішню рівновагу, що є запорукою творчої адаптації до ситуації. В індивідуальному досвіді психологи можуть запропонувати алгоритми вирішення проблеми зі стратегіями її подолання.

Висновки. Одним із підходів до надання психологічної допомоги при особистісних кризах у практичній психології є застосування методології партнерського діалогу, в якому особистість самостійно обирає численні альтернативи для творчого перетворення несподіваних життєвих обставин з елементами життєвої кризи. Основні підходи надання психологічної допомоги при особистісних кризах виключають пряме втручання у вибір клієнтом психологічних стратегій виходу з кризи. При цьому створюється такий особистий простір клієнта, для якого консультант сам розробляє алгоритм і стратегії подолання особистісної кризи.



При наданні психологічної допомоги при особистісних кризах одним із завдань практичного психолога є перетворення консультативного діалогу на творчий процес, за допомогою якого клієнт вчиться аналізувати свої внутрішні зміни, кризи, особистісний потенціал для оновлення психологічних стратегій подолання та переосмислення нового життєвого досвіду як можливості розвитку, що сприятиме виходу із кризи.

Література:

1. Tol, W.A., Leku, M.R., Lakin, D.P., Carswell, K., Augustinavicius, J., Adaku, A. et al. (2020) Guided self-help to reduce psychological distress in South Sudanese female refugees in Uganda: a cluster randomised trial. *Lancet Glob Health*, 8(2), 254-263.
2. Charlson, F., van Ommeren, M., Flaxman, A., Cornett, J., Whiteford, H., Saxena, S. (2019) New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis. *Lancet*, 394, 240-248.
3. Purgato, M., Gastaldon, C., Papola, D., van Ommeren, M., Barbui, C., & Tol, W.A. (2018) Psychological therapies for the treatment of mental disorders in low- and middle-income countries affected by humanitarian crises. *Cochrane Database Syst Rev*, 7, CD011849.
4. Tol, W.A., Barbui, C., Bisson, J., Cohen, J., Hijazi, Z., Jones, L., et al. (2014) World Health Organization guidelines for management of acute stress, PTSD, and bereavement: key challenges on the road ahead. *PLoS Med*, 11, e1001769.
5. Murray, L.K., Dorsey, S., Haroz, E., Lee, C., Alsiahy, M.M., Haydary, A, et al. (2014) A common elements treatment approach for adult mental health problems in low and middle income countries. *Cognit Behav Pract*. 21, 111-123.
6. Dawson, K.S., Bryant, R.A., Harper, M., Tay, A.K., Rahman, A., Schafer, A. et al. (2015) Problem Management Plus (PM+): a WHO transdiagnostic psychological intervention for common mental health problems. *World Psychiatry*, 14, 354-57.
7. Betancourt, T.S., McBain, R., Newnham, E.A., Akinsulure-Smith, A.M., Brennan, R.T., Weisz, J.R. et al. (2014) A behavioral intervention for war-affected youth in Sierra Leone: a randomized controlled trial. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 53, 1288-1297.
8. Meltem, N. (2023) Crisis and resilience in psychology. *Journal of Design for Resilience in Architecture and Planning*. 5, 109-116.
9. Hilton, L., Maher, A.R., & Colaiaico, B. (2016) Meditation for posttraumatic stress: systematic review and metaanalysis. *Psychol. Trauma*, 18, 120-128.
10. Trofaila, N., Mateiko, N., Melnyk, I., Maksymova, N., Vdovichenko, O., & Vaskivska, S. (2023) Psychological strategies for overcoming the life crisis of the individual in postmodern practical psychology. *BRAIN*, 12(4), 358-373.
11. Ayaz-Alkaya, S, & Simones, J. (2022) Nursing education stress and coping behaviors in Turkish and the United States nursing students: A descriptive study. *Nurse Educ Pract*, 59, 103292.
12. Mazzer, K., O'Riordan, M., Woodward, A., & Rickwood, D. (2021) A systematic review of user expectations and outcomes of crisis support services. *Crisis*, 42(6), 465-473.
13. Кісарчук З. (2014) Теоретичні та технологічні аспекти застосування сучасних методів психодинамічної парадигми у вітчизняних соціокультурних умовах. Актуальні проблеми психології. Том III. : Консультативна психологія і психотерапія : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. Максименка С. Д. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; К.: Логос, 10, 5-20.
14. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. (2016) Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 219 с.



15. Nerubasska, A., Palshkov, K., & Maksymchuk, B. (2020) A systemic philosophical analysis of the contemporary society and the human: new potential. *Postmodern openings*, 11(4), 275-292.
16. Mickelson, J.M., Cox, D.W., Young, R.A., & Kealy, D. (2024) A distress-processing model for clients in suicidal crisis. *Crisis*, 45(1), 18-25.
17. Iversen, C., & Westerlund, M. (2024) Users' perspectives on crisis helplines in relation to professional mental health services. *Crisis*, 45(3), 173-179.
18. Pylypenko, N.G. (2022) Theoretical foundations and practical approaches to preventing and overcoming the negative mental consequences of crisis situations in the population during the war. *Клінічна та профілактична медицина*, 3(21), 34-41.
19. Bossola, M., Pepe, G., Antocicco, M., Severino, A., & Di Stasio, E. (2022) Interdialytic weight gain and educational/cognitive, counseling/behavioral and psychological/affective interventions in patients on chronic hemodialysis: a systematic review and meta-analysis. *J Nephrol*, 35(8), 1973-1983.
20. Wright, T., & Andrew, T. (2017) Art therapy in a crisis resolution/home treatment team: report on a pilot project. *International Journal of Art Therapy*, 22(4), 180-189.
21. Orkibi, H. (2021) Creative adaptability: conceptual framework, measurement, and outcomes in times of crisis. *Front. Psychol*, 12, 1-13.
22. Buch-Vicente, B., Acosta-Rodriguez, J.M., Sanchez-Sanchez, M.E., González-García, N., Garcia-Ullan, L., de la Iglesia-Larrad, J.I., et al. (2022) Coping strategies used by health-care workers during the SARS-COV2 crisis. A real-world analysis. *Psychiatry Res*, 317, 114915.
23. Ding, Y., Fu, X., Liu, R., Hwang, J., Hong, W., & Wang, J. (2021) The Impact of different coping styles on psychological distress during the COVID-19: The mediating role of perceived stress. *Int J Environ Res Public Health*. 18(20), 10947-10958.

References:

1. Tol, W.A., Leku, M.R., Lakin, D.P., Carswell, K., Augustinavicius, J., Adaku, A. et al. (2020) Guided self-help to reduce psychological distress in South Sudanese female refugees in Uganda: a cluster randomised trial. *Lancet Glob Health*, 8(2), e254-e263.
2. Charlson, F., van Ommeren, M., Flaxman, A., Cornett, J., Whiteford, H., Saxena, S. (2019) New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis. *Lancet*. 394, 240-48.
3. Purgato, M., Gastaldon, C., Papola, D., van Ommeren, M., Barbui, C., & Tol, W.A. (2018) Psychological therapies for the treatment of mental disorders in low- and middle-income countries affected by humanitarian crises. *Cochrane Database Syst Rev*, 7, CD011849.
4. Tol, W.A., Barbui, C., Bisson, J., Cohen, J., Hijazi, Z., Jones, L., et al. (2014) World Health Organization guidelines for management of acute stress, PTSD, and bereavement: key challenges on the road ahead. *PLoS Med*, 11, e1001769.
5. Murray, L.K., Dorsey, S., Haroz, E., Lee, C., Alsiary, M.M., Haydary, A, et al. (2014) A common elements treatment approach for adult mental health problems in low and middle income countries. *Cognit Behav Pract*. 21, 111-123.
6. Dawson, K.S., Bryant, R.A., Harper, M., Tay, A.K., Rahman, A., Schafer, A. et al. (2015) Problem Management Plus (PM+): a WHO transdiagnostic psychological intervention for common mental health problems. *World Psychiatry*, 14, 354-357.
7. Betancourt, T.S., McBain, R., Newnham, E.A., Akinsulure-Smith, A.M., Brennan, R.T., Weisz, J.R. et al. (2014) A behavioral intervention for war-affected youth in Sierra Leone: a randomized controlled trial. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 53, 1288-1297.
8. Meltem, N. (2023) Crisis and resilience in psychology. *Journal of Design for Resilience in Architecture and Planning*. 5, 109-116.





9. Hilton, L., Maher, A.R., & Colaiaco, B. (2016) Meditation for posttraumatic stress: systematic review and metaanalysis. *Psychol. Trauma*, 18, 120-128.
10. Trofaila, N., Mateiko, N., Melnyk, I., Maksymova, N., Vdovichenko, O., & Vaskivska, S. (2023) Psychological strategies for overcoming the life crisis of the individual in postmodern practical psychology. *BRAIN*, 12(4), 358-373.
11. Ayaz-Alkaya, S., & Simones, J. (2022) Nursing education stress and coping behaviors in Turkish and the United States nursing students: A descriptive study. *Nurse Educ Pract.* 59, 103292.
12. Mazzer, K., O'Riordan, M., Woodward, A., & Rickwood, D. (2021) A systematic review of user expectations and outcomes of crisis support services. *Crisis*, 42(6), 465-473.
13. Kisarchuk Z. (2014) Teoretychni ta tekhnolohichni aspekty zastosuvannia suchasnykh metodiv psykhdynamichnoi paradyhmy u vitchyznianskykh sotsiokulturnykh umovakh. Aktualni problemy psykholohii. [Theoretical and technological aspects of the application of modern methods of the psychodynamic paradigm in domestic socio-cultural conditions. Actual problems of psychology.] Tom III. : Konsultatyvna psykholohiia i psykhoterapiia : Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy / Za red. Maksymenka S. D. Instytut psykholohii im. H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy; K.: Lohos, 10, 5-20. [in Ukrainian]
14. Zlyvkov V.L., Lukomska S.O., Fedan O.V. (2016) Psykhodiahnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievykh sytuatsiiakh. [Psychodiagnosis of personality in crisis life situations] K.: Pedagogical thought, 219 c. [in Ukrainian]
15. Nerubasska, A., Palshkov, K., & Maksymchuk, B. (2020) A systemic philosophical analysis of the contemporary society and the human: new potential. *Postmodern openings*, 11(4), 275-292.
16. Mickelson, J.M., Cox, D.W., Young, R.A., & Kealy, D. (2024) A distress-processing model for clients in suicidal crisis. *Crisis*, 45(1), 18-25.
17. Iversen, C., & Westerlund, M. (2024) Users' perspectives on crisis helplines in relation to professional mental health services. *Crisis*, 45(3), 173-179.
18. Pylypenko, N.G. (2022) Theoretical foundations and practical approaches to preventing and overcoming the negative mental consequences of crisis situations in the population during the war. *Клінічна та профілактична медицина*, 3(21), 34-41. [in Ukrainian]
19. Bossola, M., Pepe, G., Antocicco, M., Severino, A., & Di Stasio, E. (2022) Interdialytic weight gain and educational/cognitive, counseling/behavioral and psychological/affective interventions in patients on chronic hemodialysis: a systematic review and meta-analysis. *J Nephrol*, 35(8), 1973-1983.
20. Wright, T., & Andrew, T. (2017) Art therapy in a crisis resolution/home treatment team: report on a pilot project. *International Journal of Art Therapy*, 22(4), 180-189.
21. Orkibi, H. (2021) Creative adaptability: conceptual framework, measurement, and outcomes in times of crisis. *Front. Psychol*, 12, 1-13.
22. Buch-Vicente, B., Acosta-Rodriguez, J.M., Sanchez-Sanchez, M.E., González-García, N., Garcia-Ullan, L., de la Iglesia-Larrad, J.I., et al. (2022) Coping strategies used by health-care workers during the SARS-COV2 crisis. A real-world analysis. *Psychiatry Res*, 317, 114915.
23. Ding, Y., Fu, X., Liu, R., Hwang, J., Hong, W., & Wang, J. (2021) The Impact of different coping styles on psychological distress during the COVID-19: The mediating role of perceived stress. *Int J Environ Res Public Health*. 18(20), 10947-10958.