УДК 159.9.019.4:159.98

Тетяна ГУСЄВА
кандидат психологічних наук, доцент,
Тернопільський національний медичний університет імені І.Я. Горбачевського
https://orcid.org/0000-0002-1168-719X
e-mail: gysevatp@tdmu.edu.ua
Неоніла КОРИЛЬЧУК
кандидат медичних наук, доцент,
Тернопільський національний медичний університет імені І.Я. Горбачевського
https://orcid.org/0000-0002-1055-9292
e-mail: korylchuk@tdmu.edu.ua

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ОСІБ У КРИЗОВИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

У статті розглянуто сучасні підходи до психологічного консультування осіб у кризових життєвих ситуаціях. Розглянуто особливості кризових ситуацій та їх вплив на психологічне функціонування особистості. Проаналізовано роль клініко-психологічного оцінювання у визначенні актуального психологічного стану, потреб, ресурсів і факторів ризику клієнта. Окреслено значення травмоінформованого підходу як основи безпечної та індивідуалізованої взаємодії з особами, які переживають психотравматичні події. Розглянуто можливості використання доказово обґрунтованих методів психологічної допомоги відповідно до потреб клієнта та особливостей кризової ситуації. Окреслено перспективи подальших досліджень сучасних моделей психологічного консультування осіб у кризових життєвих ситуаціях.

Ключові слова: психологічне консультування; кризова життєва ситуація; психологічна допомога; клініко-психологічне оцінювання; травмоінформований підхід; психотравматичний досвід; резильєнтність; доказові методи.

Tetiana HUSIEVA, Neonila KORYLCHUK
Horbachevsky Ternopil National Medical University

MODERN APPROACHES TO PSYCHOLOGICAL COUNSELING OF INDIVIDUALS EXPERIENCING CRISIS LIFE SITUATIONS

The article analyzes the contemporary approaches to psychological counseling of individuals experiencing crisis life situations. The specific features of crisis situations and their impact on psychological functioning are considered. Particular attention is paid to clinical and psychological assessment as an important component of the counseling process, enabling the identification of the client's current psychological state, needs, resources, and potential risk factors. The trauma-informed approach is considered as an important basis for ensuring psychological safety and establishing a supportive and individualized interaction with individuals who have experienced traumatic events. The possibilities of using evidence-based methods of psychological support are analyzed according to the client's needs and the characteristics of the crisis situation. The choice of counseling strategies is considered to require a differentiated approach based on comprehensive psychological assessment. The counseling process is viewed as dynamic, requiring periodic reassessment of the client's psychological state

and adjustment of counseling goals and strategies according to changes in needs and functioning. Particular attention is paid to recognizing the limits of the psychologist's professional competence and timely referral to other specialists when specialized mental health care is required. The approach emphasizes psychological safety, continuity of care, and flexible adaptation of interventions to changes in the client's needs and functioning. Prospects for further research include the empirical evaluation of contemporary psychological counseling models for individuals experiencing different crisis life situations and the development of practical recommendations for their application.

Keywords: psychological counseling; crisis life situation; psychological support; clinical and psychological assessment; trauma-informed approach; traumatic experience; resilience; evidence-based methods.

https://doi.org/10.31891/PT-2026-4-23
Стаття надійшла до редакції / Received 30.09.2026
Прийнята до друку / Accepted 02.11.2026
Опубліковано / Published 26.11.2026

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons CC-BY 4.0

© Тетяна ГУСЄВА, Неоніла КОРИЛЬЧУК

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Сучасні соціальні реалії характеризуються зростанням кількості кризових життєвих ситуацій, пов'язаних із воєнними діями, вимушеним переміщенням, втратою близьких, порушенням звичного способу життя, соціальною нестабільністю та тривалим психотравматичним впливом. Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах повномасштабної війни в Україні, коли кризові події для значної частини населення мають не поодинокий, а пролонгований і повторюваний характер. Людина може одночасно переживати декілька кризових подій, а нові стресори виникають ще до завершення психологічного відновлення після попередніх. За таких умов зростає потреба в доступній, професійній та науково обгрунтованій психологічній допомозі, здатній враховувати складність і багатофакторність кризового досвіду. Психологічне консультування в кризових життєвих ситуаціях не може обмежуватися короткотривалою підтримкою або використанням одного психотерапевтичного підходу. Воно потребує комплексного врахування емоційних, когнітивних, поведінкових, міжособистісних і психофізіологічних проявів кризового стану, а також ресурсів та актуальних потреб особистості. За таких умов важливо визначити, як сучасні підходи можуть поєднуватися в консультативній роботі з особами, які переживають кризові життєві ситуації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

У сучасних наукових дослідженнях психологічне консультування осіб у кризових життєвих ситуаціях розглядається з кількох взаємопов'язаних позицій. Однією з них є вивчення психологічних наслідків травматичного досвіду та особливостей допомоги особам, які пережили психотравматичні події. У працях N. Frolova та R. C. Silver висвітлюється тривалий колективний травматичний досвід українського населення, зокрема його накопичувальний, хронічний та політравматичний характер [4; 5]. Окрему групу становлять клінічні дослідження ефективності психологічних і психотерапевтичних методів допомоги при наслідках травми. У сучасних публікаціях розглядаються підходи до лікування PTSD, травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія, психотерапія комплексного PTSD та інтервенції для осіб, які зазнали травматичного впливу [2; 3; 6; 8; 10].

У вітчизняній психології психологічне консультування осіб у кризових життєвих ситуаціях розглядається насамперед у контексті кризової допомоги та подолання життєвих криз. Т. М. Титаренко приділяє значну увагу кризовому психологічному консультуванню, особливостям життєвих криз та можливостям психологічної підтримки особистості у процесі їх подолання [13; 14]. Сучасні підходи до кризового консультування представлені також у працях С. М. Каліщук, у яких розглядаються моделі, алгоритми та психотехніки роботи психолога з особами, які перебувають у кризовому стані [7]. Ще один напрям вітчизняних досліджень пов'язаний із психологічною допомогою населенню в умовах війни, психічним здоров'ям різних груп та потребами у психологічній підтримці. В. Г. Панок висвітлює проблеми та пріоритети організації психологічної допомоги в умовах війни [11], а O. Kokun та O. Bezverkhyi вивчають психічне і фізичне здоров'я українських студентів та їхні потреби у психологічній підтримці [9]. Водночас значна частина сучасних наукових праць зосереджена на окремих психічних станах, конкретних видах психотравматичного досвіду або ефективності окремих методів психологічної допомоги, а психологічне консультування як цілісний процес допомоги особам, які переживають різні кризові життєві ситуації, досліджено менш комплексно. Тому важливо розглянути сучасні підходи до психологічного консультування з урахуванням особливостей кризової ситуації, психологічного стану та ресурсів особистості.

Формулювання цілей статті

Мета статті – проаналізувати сучасні підходи до психологічного консультування осіб у кризових життєвих ситуаціях.

Виклад основного матеріалу

Кризові життєві ситуації характеризуються порушенням звичного способу функціонування особистості та необхідністю адаптації до обставин, які можуть перевищувати доступні на певний момент психологічні ресурси. Важливою їх особливістю є неоднорідність перебігу та наслідків: одна й та сама кризова подія може зумовлювати різний рівень психологічного дистресу залежно від попереднього досвіду людини, її ресурсів, соціальної підтримки та характеру самої ситуації. В умовах надзвичайних подій психологічний дистрес є поширеною реакцією, однак сам по собі не свідчить про наявність психічного розладу [15]. Для криз, пов'язаних із тривалим воєнним впливом, характерними є повторюваність і накопичення травматичних подій, невизначеність, втрати, вимушене переміщення та тривале порушення відчуття безпеки. Зазначені особливості кризових життєвих ситуацій визначають специфіку організації психологічного консультування. У таких умовах консультативний процес не може ґрунтуватися на застосуванні уніфікованих стратегій, оскільки психологічні реакції та потреби клієнтів можуть істотно відрізнятися. Важливого значення набуває врахування актуального психологічного стану людини, характеру кризової ситуації, її психотравматичного досвіду, рівня функціонування, соціальної підтримки та доступних ресурсів.

Окреме місце в сучасній системі психологічної допомоги посідає травмоінформований підхід, який передбачає врахування можливого впливу травматичного досвіду на психологічне функціонування людини, забезпечення психологічної безпеки, запобігання повторній травматизації та формування партнерської взаємодії з клієнтом [1]. Наукові огляди свідчать про доцільність застосування його принципів у роботі з особами, які перебувають у кризових та невідкладних ситуаціях, зокрема для формування безпечного середовища та підтримання терапевтичного альянсу [5; 12]. У контексті психологічного консультування це передбачає уважне ставлення до досвіду клієнта, недопущення повторної травматизації та врахування його готовності до обговорення складних переживань.

У такому розумінні психологічне консультування передбачає не лише підтримуючу взаємодію, а й структурований процес, спрямований на стабілізацію емоційного стану, активізацію

адаптаційних ресурсів, відновлення психологічного функціонування та пошук способів подолання кризової ситуації. Однією з важливих передумов ефективної консультативної роботи є комплексне клініко-психологічне оцінювання. Воно дає змогу визначити характер і вираженість психоемоційних порушень, рівень функціонування особистості, актуальні фактори ризику, наявні ресурси та потребу в подальшій психологічній або спеціалізованій допомозі. Сучасні рекомендації передбачають поєднання клінічного інтерв'ю, стандартизованих психодіагностичних методик та оцінювання соціального функціонування особи [2; 3].

Особливої уваги потребує оцінювання симптомів посттравматичного стресового розладу, депресивних і тривожних проявів, суїцидального ризику та рівня психологічної резильєнтності. В умовах тривалої війни важливим є також повторне оцінювання психологічного стану, яке дає можливість відстежувати його динаміку, своєчасно виявляти погіршення та за необхідності коригувати напрям психологічної допомоги [5; 9]. Тому результати клініко-психологічного оцінювання мають враховуватися при виборі подальшої консультативної стратегії, яка передбачає спільне з клієнтом визначення пріоритетних цілей та вибір відповідних форм психологічної допомоги. У кризових ситуаціях консультативні цілі можуть змінюватися залежно від динаміки психологічного стану: від первинної стабілізації та відновлення відчуття контролю до подолання труднощів адаптації й відновлення повсякденного функціонування [4; 11]. Відповідно, консультативна стратегія має залишатися гнучкою та переглядатися з урахуванням змін у стані й потребах клієнта. Психологічне консультування особи у кризовій життєвій ситуації має динамічний характер: психологічне оцінювання, визначення цілей, вибір форм і методів допомоги та оцінювання її результатів є взаємопов'язаними елементами. Це дає можливість коригувати консультативну роботу відповідно до змін психологічного стану клієнта. У межах визначеної консультативної стратегії мають використовуватися доказово обґрунтовані методи психологічної допомоги, зокрема когнітивно-поведінкові, травмофокусовані та інші підходи. Когнітивно-поведінкові методи можуть бути доцільними для роботи з негативними автоматичними думками, дисфункційними переконаннями, тривожними та депресивними проявами й формування більш адаптивних способів реагування. Травмофокусовані підходи та EMDR можуть розглядатися за наявності відповідних показань і достатнього рівня психологічної стабільності клієнта. Терапія прийняття та відповідальності може бути корисною для роботи з

уникненням, психологічною ригідністю та труднощами адаптації до обставин, які не можуть бути безпосередньо змінені. Водночас використання окремих методів психологічної допомоги доцільно розглядати з урахуванням професійної компетентності психолога та меж психологічного консультування. Їх добір може визначатися результатами психологічного оцінювання, особливостями психічного стану клієнта та характером труднощів, з якими він звертається. Якщо результати оцінювання вказують на виражені психічні порушення, високий суїцидальний ризик, можливу потребу у фармакотерапії або іншій спеціалізованій допомозі, до консультативного процесу може бути доцільно залучити відповідних фахівців системи психічного здоров'я. У підсумку психологічне консультування у кризовій ситуації поєднує психологічне оцінювання, травмоінформовану взаємодію, визначення цілей, добір методів допомоги та оцінювання результатів. Їх поєднання дає змогу враховувати характер і динаміку кризової ситуації та відповідно коригувати консультативну роботу.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Проведений аналіз сучасних наукових джерел засвідчив, що психологічне консультування осіб у кризових життєвих ситуаціях потребує індивідуалізованої організації з урахуванням характеру кризової ситуації, психологічного стану та ресурсів клієнта. Важливими складовими консультативного процесу визначено клініко-психологічне оцінювання, дотримання принципів травмоінформованої взаємодії, забезпечення психологічної безпеки та диференційований вибір методів психологічної допомоги. Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричній перевірці ефективності сучасних моделей психологічного консультування осіб у різних кризових життєвих ситуаціях та розробленні практичних рекомендацій щодо їх застосування.

Література

1. Adams C. R., Blueford J. M., Diambra J. F. Trauma-informed crisis intervention. *Journal of Professional Counseling : Practice, Theory & Research*. 2022. Vol. 49, No. 3. P. 91-107. DOI: https://doi.org/10.1080/15566382.2022.2148810.

2. Bandelow B. Treatment of posttraumatic stress disorder. *Dialogues in Clinical Neuroscience*. 2026. Vol. 28, No. 1. P. 229-239. DOI: https://doi.org/10.1080/19585969.2026.2680838.

3. Eberle D. J., Kontogeorgou T.-Z. Clinical practice guidelines for the treatment of PTSD: A review and meta-guideline. *European Journal of Trauma & Dissociation*. 2026. Vol. 10, No. 1. Article 100650. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2026.100650.

4. Frolova N., Silver R. C. A sudden but prolonged collective trauma: The Ukrainian experience. *PLOS Mental Health*. 2024. Vol. 1, No. 1. Article e0000056. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pmen.0000056.

5. Frolova N., Silver R. C. Ukrainian chronic traumatization: Three years after Russian full-scale invasion. *Psychological Trauma*. 2026. DOI: https://doi.org/10.1037/tra0002196.

6. Jebreel A., Al-Wathinani A. M., Gilkaramenthi R. et al. Interventions for post-traumatic stress disorder among first responders: Implications for public health response and system resilience. *International Journal of Emergency Medicine*. 2026. DOI: https://doi.org/10.1186/s12245-026-01266-2.

7. Каліщук С. М. Психотехніки кризового консультування: моделі, алгоритми, вправи, приклади : навч. посіб. Київ : МайстерКниг, 2023. 367 с.

8. Katalan C., Unterrainer H.-F., Gelo O. C. G. Psychotherapy for complex post-traumatic stress disorder: Efficacy and therapeutic factors. *Frontiers in Psychology*. 2026. Vol. 17. Article 1684921. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1684921.

9. Kokun O., Bezverkhyi O. Mental and physical health indicators and psychological support needs among Ukrainian students during the war: A one-year longitudinal study. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*. 2026. Vol. 35, No. 4. P. 559-578. DOI: https://doi.org/10.1080/10926771.2026.2637967.

10. Lenz A. S., Hunnicutt Hollenbaugh K. M. Effectiveness of trauma-focused cognitive behavioral therapy for treating PTSD and co-occurring depression: A meta-analytic update of experimental studies. *Journal of Counseling & Development*. 2026. Vol. 104, No. 2. P. 214-231. DOI: https://doi.org/10.1002/jcad.70022.

11. Панок В. Г. Діяльність психологічної служби та Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи в умовах війни: результати, проблеми, пріоритети. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. Т. 4, № 2. С. 1-8. DOI: https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4205.

12. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Practical guide for implementing a trauma-informed approach. Rockville, MD : U.S. Department of Health and Human Services, 2023.

13. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування : навч. посіб. Ч. 1. Київ : Главник, 2007. 144 с.

14. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування : навч. посіб. Ч. 2. Київ : Главник, 2007. 176 с.

15. World Health Organization. Mental health in emergencies [Electronic resource]. 2025. 6 May. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies (date of access: 08.08.2026).

References

1. Adams C. R., Blueford J. M., Diambra J. F. Trauma-informed crisis intervention. Journal of Professional Counseling: Practice, Theory & Research. 2022. Vol. 49, No. 3. P. 91–107. DOI: 10.1080/15566382.2022.2148810.

2. Bandelow B. Treatment of posttraumatic stress disorder. Dialogues in Clinical Neuroscience. 2026. Vol. 28, No. 1. P. 229–239. DOI: 10.1080/19585969.2026.2680838.

3. Eberle D. J., Kontogeorgou T.-Z. Clinical practice guidelines for the treatment of PTSD: A review and meta-guideline. European Journal of Trauma & Dissociation. 2026. Vol. 10, No. 1. Article 100650. DOI: 10.1016/j.ejtd.2026.100650.

4. Frolova N., Silver R. C. A sudden but prolonged collective trauma: The Ukrainian experience. PLOS Mental Health. 2024. Vol. 1, No. 1. Article e0000056. DOI: 10.1371/journal.pmen.0000056.

5. Frolova N., Silver R. C. Ukrainian chronic traumatization: Three years after Russian full-scale invasion. Psychological Trauma. 2026. DOI: 10.1037/tra0002196.

6. Jebreel A., Al-Wathinani A. M., Gilkaramenthi R. et al. Interventions for post-traumatic stress disorder among first responders: Implications for public health response and system resilience. International Journal of Emergency Medicine. 2026. DOI: 10.1186/s12245-026-01266-2.

7. Kalishchuk S. M. Psykhotekhniky kryzovoho konsultuvannia: modeli, alhorytmy, vpravy, pryklady [Psychotechnics of crisis counseling: Models, algorithms, exercises, examples] : navch. posib. Kyiv : MaisterKnyh, 2023. 367 p.

8. Katalan C., Unterrainer H.-F., Gelo O. C. G. Psychotherapy for complex post-traumatic stress disorder: Efficacy and therapeutic factors. Frontiers in Psychology. 2026. Vol. 17. Article 1684921. DOI: 10.3389/fpsyg.2026.1684921.

9. Kokun O., Bezverkhyi O. Mental and physical health indicators and psychological support needs among Ukrainian students during the war: A one-year longitudinal study. Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma. 2026. Vol. 35, No. 4. P. 559–578. DOI: 10.1080/10926771.2026.2637967.

10. Lenz A. S., Hunnicutt Hollenbaugh K. M. Effectiveness of trauma-focused cognitive behavioral therapy for treating PTSD and co-occurring depression: A meta-analytic update of experimental studies. Journal of Counseling & Development. 2026. Vol. 104, No. 2. P. 214–231. DOI: 10.1002/jcad.70022

11. Panok V. H. Diialnist psykholohichnoi sluzhby ta Ukrainskoho naukovo-metodychnoho tsentru praktychnoi psykholohii i sotsialnoi roboty v umovakh viiny: rezultaty, problemy, priorytety [Activities of the Psychological Service and the Ukrainian Scientific and Methodological Center of Practical Psychology and Social Work in wartime: Results, problems, priorities]. Visnyk Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy. 2022. Vol. 4, No. 2. P. 1–8. DOI: 10.37472/v.naes.2022.4205

12. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Practical guide for implementing a trauma-informed approach. Rockville, MD : U.S. Department of Health and Human Services, 2023.

13. Tytarenko T. M. Zhyttievi kryzy: tekhnolohii konsultuvannia [Life crises: Counseling technologies] : navch. posib. Ch. 1. Kyiv : Hlavnyk, 2007. 144 p.

14. Tytarenko T. M. Zhyttievi kryzy: tekhnolohii konsultuvannia [Life crises: Counseling technologies] : navch. posib. Ch. 2. Kyiv : Hlavnyk, 2007. 176 p.

15. World Health Organization. Mental health in emergencies [Electronic resource]. 2025. 6 May. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies (date of access: 08.08.2026).