

СЕКЦІЯ 3. СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ;  
ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК [159.942.5:165.242.1]:615.851  
DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-3-5>

МЕХАНІЗМИ ЗМІН І ВНУТРІШНЯ ЛОГІКА ВІДНОВЛЕННЯ РЕАЛІСТИЧНОСТІ  
У КРИЗОВОМУ ВТРУЧАННІ

**Каліщук Світлана Миколаївна,**  
доктор психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології особистості та соціальних практик  
*Київський університет імені Бориса Грінченка*

klana\_@ukr.net  
<https://orcid.org/0000-0002-1749-7856>

**Мета статті** – висвітлити питання контекстуалізації механізмів, що забезпечують рух консультативних змінних та абрису внутрішньої логіки відбудови реалістичності у процесі кризового втручання. **Методи.** Методичне забезпечення представлено теорією польової поведінки (Lewin, 1951); екзистенційною парадигмою (Yalom, 2017; Bugental, 1999); екзистенційним аналізом (Längle, 2011); транстеоретичним екзистенційно-системним концептом (Kalishchuk, 2020). **Результати.** Реорганізація смислових полів свідомості клієнта є стрижневим процесом посткризового зростання. Розуміння смислу як інструменту відкриття людиною світу призводить до висновку, що знаходження зв'язку між означаючим (кризова ситуація, кризовий стан) і означенням (знаходження контекстного і регуляційного смислів) необхідно розглядати як знаходження клієнтом суб'єктивного орієнтиру у переживанні кризової події й стабілізації у посткризовий період. Механізми змін у кризовому втручанні забезпечують збагачення знайденими смислами констатацію клієнта «Я-Можу-Бути-Тут-у-кризі». Окреслено п'яти-кроковий алгоритм кризового втручання. Розкрито значення і вміст кожного кроку, зокрема нормалізації, екстерналізації, переформулювання, знаходження ресурсів, вибудовування перспективи. Доведено, що співвіднесення зі складною реальністю маніфестує ресурси персональної сили клієнта надати опір викликам, а також прийняти і витримати дійсність. Витримування – це основна активність, яка завжди перебуває у розпорядженні клієнта. **Висновки.** Психологічне кризове втручання є методичною процедурою короткострокової допомоги, що надається людині з метою переривання спадної спіралі переживання «неможливості» та відновлення картини світу за рахунок знаходження регуляційних смислів, ресурсів, витримки, довіри до себе і опору. Починається цей процес із «зустрічі» клієнта зі складними обставинами, з переживання, що актуалізовано кризовою подією. І саме цим «переживанням-відповіддю» клієнта закладається унікальний шлях консультативної стратегії.

**Ключові слова:** кризова ситуація, картина світу, психологічне кризове консультування, генеза смислів, нормалізація, екстерналізація, переформулювання, ресурси, позитивна перспектива.

MECHANISMS OF CHANGE AND THE INTERNAL LOGIC OF RESTORING REALISM  
IN CRISIS INTERVENTION

**Kalishchuk Svitlana Mykolaivna,**  
Doctor of Psychology, Associate Professor,  
Associate Professor at the Department of Personality Psychology and Social Practices  
*Borys Grinchenko Kyiv University*

klana\_@ukr.net  
<https://orcid.org/0000-0002-1749-7856>

**Purpose.** To highlight the contextualization of the mechanisms that ensure the movement of advisory variables and the outline of the internal logic of restoring realism in the process of crisis intervention. **Methods.** The methodological support is represented by the theory of field behavior (Lewin, 1951); existential paradigm (Yalom, 2017; Bugental, 1999); existential analysis (Längle, 2011); transtheoretical existential-systemic concept (Kalishchuk, 2020). **Results.** The reorganization of the semantic fields of the client's mind is the core process of post-crisis growth. Understanding meaning as an instrument of human discovery of the world leads us to the conclusion that finding a connection between the signifier (crisis situation, crisis state) and the signified (finding contextual and regulatory meanings) should be considered as the client's finding a subjective reference point in experiencing a crisis event and stabilization in the post-crisis period. The mechanisms of change in



crisis intervention ensure that the client's statement "I-Can-Be-Here-In-The-Crisis" is enriched with the found meanings. The author outlines a five-step algorithm for crisis intervention. The meaning and content of each step is revealed, in particular, normalization, externalization, reformulation, finding resources, and building a perspective. The correlation with the complex reality manifests the resources of the client's personal power to resist challenges, as well as to accept and endure reality. Endurance is the main activity that is always at the client's disposal. **Conclusions.** Psychological crisis intervention is a methodical procedure of short-term assistance provided to a person in order to interrupt the downward spiral of experiencing "impossibility" and restore the picture of the world by finding regulatory meanings, resources, endurance, self-confidence, and supports. This process begins with the client's "encounter" with difficult circumstances from the experience actualized by the crisis event. And it is this "experience-response" of the client that lays the unique path of the counseling strategy.

**Key words:** *crisis situation, worldview, psychological crisis counseling, genesis of meanings, normalization, externalization, reformulation, resources, positive perspective.*

## Вступ

У складних кризових ситуаціях суб'єкт опиняється сам на сам із частково або суцільно зруйнованою картиною світу. Установлені емоційні зв'язки між знайденими раніше контекстними й регуляційними смислами викривляються гострими емоційними переживаннями, як у плутаному дзеркалі. Це викликає тимчасову втрату значеннєвої (опорної) функції смислових полів свідомості людини. Окрім того, відбувається злам налагодженого механізму усвідомлення через послідовність актів «переживання» → «розуміння» → «інтерпретація». Людиною утрачається здатність використовувати попередньо надбані навички знаходження засобів вирішення проблеми і, як результат, здатність спиратися на досвід подолання труднощів. Сила переживаного клієнтом неблагополуччя – персональної неможливості «Бути-Тут-у-Світі» – та необхідність знаходження засобів психологічної допомоги у посткризовому відновлюванні реалістичного співвіднесення зі світом визначили розвиток окремого напрямку досліджень у галузі психологічного консультування і психотерапії – психологічного кризового втручання.

### 1. Теоретичне обґрунтування проблеми

Виникнення теорії кризових втручань зазвичай пов'язують із дослідженням Е. Lindemann (Lindemann, 1944). Автором проведено класифікацію проявів неопанованого переживання кризи втрати. Зокрема, це: підвищена активність без почуття втрати; поява у людини симптомів останнього захворювання померлого; виникнення певного захворювання (психосоматичних розладів); зміна стосунків із друзями і родичами; ворожість проти певних осіб; утрата звичних форм соціальної активності; нанесення шкоди персональному економічному і соціальному статусу; розвиток ажитованої депресії, поєднаної з тривогою та різноманітними страхами (Lindemann, 1944; Poal, 1990).

Подальший розвиток теорії і практики психологічних кризових інтервенцій здійснив G. Caplan (Caplan, 1974). Дослідник припускав, що основним чинником, що визначає виник-

нення кризи, є дисбаланс між усвідомленою складністю і важливістю загрозової ситуації, з одного боку, та ресурсами, безпосередньо доступними для її подолання, – з іншого. Тому криза є проявом не самої загрозової ситуації, яка б складна і травматична вона об'єктивно не була, а винятково проявом емоційного реагування на загрозову ситуацію. Саме тому кризою автором вважається порушення гомеостатичного балансу між сприйняттям і оцінкою зовнішньої загрози та наявними ресурсами подолання. Перебіг чотирьох фаз кризи: загрози, ескалації, гострої кризи та кульмінації інтенційно спрямовується на активізацію ресурсів і повернення гомеостазу. Водночас взаємодія внутрішніх і зовнішніх сил під час кризи викликає у клієнта прагнення отримати допомогу від інших. Тому, як зазначав G. Caplan, людина у кризі є більш відкритою і більш піддається зовнішньому втручання, ніж у періоди стабільного функціонування (Цит. за: Poal, 1990: 127).

На відміну від гомеостатичної моделі кризи Ju. R. Tarlin рекомендує визначати кризовий стан у когнітивних термінах і стверджує, що людина в кризі страждає від тимчасового переривання своїх когнітивних процесів, а тому реагує виключно переживаннями на стимули, що викликають збільшення тривоги і на подразники, які її засмучують (Tarlin, 1971).

D.G. Langsley і D.M. Kaplan визначили три ключових фокуси кризового втручання: центрування на клієнті, центрування на події, центрування на соціальних стосунках клієнта. Авторами виокремлено три моделі кризового втручання:

1. Модель компенсації, спрямована на контролювання симптомів і зупинку кризової декомпенсації. Однак у ній не ставиться завдання прояснити тимчасову нездатність упоратися з кризою або зрозуміти минулу динаміку людини, що призвела до кризи. А також не приділяється увага майбутньому пристосуванню.

2. Стрес-орієнтована модель, спрямована на успішне вирішення конкретних завдань,

поставлених стресовою подією. Завданнями психолога є розвиток стратегій вирішення клієнтом проблем і формування навичок подолання, а також майбутнє пристосування людини до можливих стресових ситуацій.

3. Системно-орієнтована модель, спрямована на соціальне поле клієнта у кризі, зокрема на членів сім'ї, родичів, колег, друзів (Langsley & Kaplan, 1968).

Парціальні моделі кризового втручання запропоновано R.K. James і B.E. Gilliland (James & Gilliland, 2004). Автори спрямували дослідницький інтерес на пошук причин варіативних реакцій людей, що переживають різноманітні кризи. Дослідники поєднали ідеї системного, адаптаційного, міжособистісного та екологічного підходів із метою окреслити простір і визначити завдання психологічного кризового втручання. Зокрема, R.K. James і B.E. Gilliland запропонована теоретична модель системної кризи, що ґрунтується на наявності взаємозв'язків між людьми та між подіями, а також на специфіці взаємодій людей у кризі. Автори доводять необхідність переформатувати у кризовому втручанні елементи системи і зв'язки між ними. Адаптивна теорія кризи базується на положенні, що криза підтримується неадекватною та неефективною поведінкою людини, яка потребує зміни. Міжособистісна теорія криз R.K. James і B.E. Gilliland ґрунтується на концепті залежності самооцінки людини від ставлень інших людей. Установлюючи або відновлюючи внутрішній локус самооцінки, людина може отримати або відновити контроль над своїм життям і вжити відповідних заходів для подолання кризи. Відновлення особистого контролю є однією з головних осей, у яких обертається кризове втручання, наголошують автори. Екологічний підхід концептуалізації теорії криз базується на моделі людського розвитку U. Bronfenbrenner (Bronfenbrenner, 2005) і окреслюється R.K. James і B.E. Gilliland як можливість кризового втручання у масштабному діапазоні життя людини з метою підвищення її ресурсності та життєстійкості (James & Gilliland, 2004).

Загалом теоретичні моделі психологічного кризового втручання поступаються потужним напрацюванням кризової практики, у якій наголос переважно робиться на технології надання першої психологічної допомоги. Отже, залишаються відкритими важливі для теорії і практики питання об'єктивації психологічних механізмів змін, що відбуваються у процесі кризового втручання, а також внутрішньої царини процесу відновлення реалістичності клієнта у його співвіднесенні зі світом.

## 2. Методологія та методи

Упредметнення механізмів, що приводять у поступ-рух консультативні змінні та деталі-

зацію абрису внутрішньої логіки відновлення реалістичності у процесі кризового втручання, здійснено, спираючись на теорію польової поведінки (Lewin, 1951); екзистенційну парадигму (Bugental, 1999; Yalom, 2017); екзистенційний аналіз (Längle, 2011); транстеретичний екзистенційно-системний концепт (Kalishchuk, 2020).

## 3. Результати та дискусії

Знання механізмів, що забезпечують консультативний результат, а саме стійку особистісну зміну установок (позицій, сценаріїв), дає змогу кризовому психологові вибудовувати консультативну стратегію підвищення реалістичності картини світу клієнта та посилення його життєстійкості. Приведемо приклади класичної концептуалізації перебігу змін у психотерапії, що представлені дослідженнями K. Lewin і I. Yalom (Lewin, 1951; Yalom, 2017). Зокрема, внутрішня динаміка кризової напруги у теорії поля K. Lewin має трифазну циклічну природу, а саме: «зміна/зрушення», «зміна/рух» та «зміна/дія». Перша фаза представлена нетривалою і нестійкою «змінною/зрушенням» («розморожуванням»). Функцією такого зрушення є розхитування наявної картини світу та зустріч, узнавання і переживання клієнта себе у світі. Операційно «змінна/зрушення» відбувається за рахунок емоційного реагування (переживання страху, жаху, гніву, сорому, провини тощо). У другій фазі кризової динаміки відбувається «зміна-переструктурування» з появою системного та перебудованого психічного новотвору (смисливих полів) у свідомості клієнта. Операційним механізмом «зміни-переструктурування» є втрата старих (неадаптивних), відновлення або знаходження нових контекстних смислів. Третя фаза динаміки – це «зміна-дія», що має функцію закріплення і стабілізації нових патернів поведінки, реакцій, емоційних станів та формування ефективних механізмів саморегуляції (Цит. за: Kuhn, 1951). K. Lewin вибудовував координатний простір психотерапевтичних змін, у якому визначено три вектори: емоційного відреагування; знаходження смислів; саморегуляції й коректування поведінкових патернів. Аналіз та узгодження означених векторів є завданнями психолога.

Синергію внутрішніх та зовнішніх трансформаційних елементів представлено I. Yalom як психотерапевтичні чинники, що визначають досвід клієнта та актуалізуються у консультативному процесі. До них автором віднесено: вселення надії; універсальність переживань; постачання інформації; альтруїзм; коригуючу рекапітуляцію первинної сімейної групи; розвиток навичок соціалізації; імітаційну поведінку; інтерперсональне навчання; згуртованість групи; катарсис; екзистенційні чинники (Yalom, 2017). I. Yalom окреслює широке коло



чинників, які можуть відповідно до опрацьованого контексту вводиться кризовим психологом у простір психологічного втручання. Їх активація, з одного боку, забезпечує динаміку перебігу консультативних змінних, з іншого – створює упредметнені прецеденти опірності й резильєнтності клієнта.

Проте, маючи обґрунтовані відповіді щодо координатного простору консультативних змін і кола чинників, що впливають на здійснення змін, важливим є питання механізмів змін у кризовому втручанні, а саме – яким чином і за рахунок чого відбувається породження нового досвіду сприймання, переживання і реагування клієнта на кризові ситуації, а також його посткризове зростання: розуміння власних сил, зміна перспективи, зміцнення відносин. Відомо, що реорганізація (переструктурування) смислових полів свідомості клієнта є стрижневим процесом посткризового зростання. Отже, незалежно від парадигмальної переваги кризового психолога процес усвідомлення є ключовою умовою результативності кризового втручання. Розуміння смислу як інструменту відкриття людиною світу приводить нас до висновку, що знаходження зв'язку між означаючим (кризова ситуація, кризовий стан) і означенням (знаходження контекстного і регуляційного смислів) необхідно розглядати як знаходження клієнтом суб'єктивного орієнтиру у переживанні кризової події й стабілізації у посткризовий період.

Отже, операційна модель знаходження смислу може розглядатися як внутрішній механізм змін, який має поступовий або обернано-зворотний рух, а саме: «наявні смисли про світ»  $\longleftrightarrow$  «неусвідомлені конотації невербальних переживань», які мають соматопсихічний прояв  $\longleftrightarrow$  «нужда (неусвідомлена потреба)»  $\longleftrightarrow$  «інтеріоризація» (яка суміщається із селективністю сприймання в силу дії імпринтингів і мнемічних контекстів)  $\longleftrightarrow$  «інтенція»  $\longleftrightarrow$  «відношення, діяльність»  $\longleftrightarrow$  «розуміння й інтерпретація»  $\longleftrightarrow$  «знайдений контекстний смисл» (як суб'єктивне орієнтування)  $\longleftrightarrow$  упредметнене «інтерсуб'єктивне значення»  $\longleftrightarrow$  «оновлена картина світу» (Каліщук, 2020). Означені ланки поступу-руху механізму змін виступають засадою класифікації смислів, а саме:

- перед-смисли «девізу життя» як джерела відносин людини із зовнішнім світом (рівень «наявні смисли про світ»);
- перед-смисли персональної «психологічної правди» (рівень «неусвідомлені конотації невербальних переживань», які мають соматопсихічний прояв);
- перед-смисли прагнення (рівень «нужда»);
- переконання (рівень «інтеріоризація», що суміщається із селективністю сприймання

іншої людини в силу дії імпринтингів і мнемічних контекстів);

- інтерес (рівень «інтенція»);
- смисли дії, вчинка, комунікації (рівень «діяльність, відношення»);
- знання (рівень «розуміння й інтерпретація»);
- каузальні, кризові, парадоксальні смисли (рівень «контекстний смисл»);
- цінності (рівень упредметненого інтерсуб'єктивного значення);
- регуляційний смисл «Я Можу Бути Тут» (поновлена картина світу) (Каліщук, 2020).

Гене́за смислів клієнта здійснюється у трьох планах опрацювання запиту, а саме: співвіднесення із ситуацією (подією); формування відношення до події і стосунків із собою та іншими; встановлення можливих дій щодо ситуації, інших людей та себе. Слід зазначити, що у кризовому консультуванні нерідко проявляється спіральна повторювальність патернів динаміки смислів, яка полягає у непослідовних або зворотних переходах із ланки на ланку. Наприклад, під час панічних розладів активується односпрямований вектор ланки «світ  $\rightarrow$  соматопсихічні відчуття»; під час соматичних симптомів – «соматопсихічні відчуття  $\rightarrow$  нужда»; під час викликів життя «інтенція» миттєво пов'язується зі «світом», але таке прискорення не приносить очікуваний результат у силу скорочення зони активації. Означені спіральні патерни пояснюють складність забезпечення систематичної «роботи з виробництва» смислу в силу того, що фіксація на певних ланках, які стають активованими й відірваними від інших, детермінована помилковим стійким атрактором.

Ознакою ефективності описаного механізму знаходження смислів є поновлення реалістичного співвіднесення людини зі світом. «Реалістичність» – це усвідомлення людиною власної специфіки інтрапсихічного (самовіднесення), інтерпсихічного і екзистенційного ракурсів «співвіднесення Я і світу» (Каліщук, 2022).

Загалом механізми змін у кризовому втручанні забезпечують збагачення знайденими смислами констатацію клієнта «Я-Можу-Бути-Тут-у-кризі». Відповіддю на питання: «У який спосіб кризовий психолог досягає відбудови клієнтом реалістичності у його персональному суб'єктивному переживанні кризи і життя?» є п'ятикроковий алгоритм кризового втручання. Розкриємо значення і вміст кожного кроку, зокрема нормалізації, екстерналізації, переформулювання, знаходження ресурсів, вибудовування перспективи.

1. Нормалізація – це процедура, у якій психологом підкреслюється і поступово доводиться клієнту, що переживання «неможливості» знаходиться у межах буття людини,

а тому можуть бути пережиті та стати отриманим досвідом за умови відсутності тривалого зовнішнього тиску дистресу. R. Phelps і R. Voym зазначають, що складний життєвий досвід є важливою частиною життя (Phelps & Voym, 1979). Тому завданням психолога є допомогти клієнту розмістити непрості переживання в іншу і поки що незвичну, тобто не підтверджену складеними раніше переконаннями, систему відліку. Але у таку систему оцінок, яка відповідає ознакам реалістичного співвіднесення зі світом. Для нормалізації психологу необхідно розширити можливості клієнта щодо сприйняття і розуміння кризової ситуації і, крім того, вивести його із застрягання. Нормалізація дає змогу клієнту рухатися у напрямі такого власного «Я», яким він може бути, а саме повністю функціонуючим суб'єктом і унікальним у власному праві говорити своєму життю: «Так!». На цьому кроці надзвичайно важливо, щоб психологи подолали власну тенденцію надмірно патологізувати події й позначати певні види порушень у людському досвіді як аномалії.

2. Екстерналізація – це спроба перевести назовні і локалізувати саме там переживану клієнтом проблему, що допоможе клієнтові побачити наявну перспективу подолання кризи. Тобто метою екстерналізації є надання клієнту можливості диференціювати себе і проблему (Russell, Carey, 2004). Екстерналізація передбачає зміну прикметників, які клієнти використовують для опису себе, на іменники; персоналіфікацію проблеми окремо від себе; створення дистанції між клієнтом і проблемою; перегляд своїх відносин із проблемою; детальний опис персональної історії, виокремленої від альтернативної проблемної «особи», яка вже не ототожнюється клієнтом із собою (Russell, Carey, 2004).

3. Позитивне переформулювання – це процедура зміни пріоритетів. А. Ryle зазначає, що позитивне переформулювання відбувається тоді, коли у кризовому втручанні досліджується самоствавлення клієнта (Ryle, 1998). Автором запропоновано процедуру послідовного діаграмного переформулювання – «Послідовна діаграма самоствавлення». У діаграмі клієнт описує проблемні патерни свого ставлення до інших і до самого себе, а потім розпізнає та переглядає патерни самоствавлення у своєму повсякденному житті. На діаграмі позначається основний стан негативних почуттів клієнта, наприклад провини, порожнечі та розпачу. Із цих почуттів визначається домінуючий, але незадовільний соціальний чи міжособистісний модус, симптоматичні послідовності та ролі, у яких функціонує клієнт. Отже, А. Ryle наголошує на необхідності послідовного простежування емоційних станів, модусів і ролей як

детермінуючих чинників домінуючого стану (Ryle, 1998). Слід зазначити, що «Послідовна діаграма самоствавлення» може приймати вигляд «порочного кола», у якому потенційно міститься як рішення проблеми, так і можливість спірального регресу до позицій, із яких проблема починалася. Додатковим завданням інтерпретації діаграми є запропонований L. Shine і M. Westacott аналіз конкретних патернів клієнтів (Shine, Westacott, 2010). Зокрема, автори визначили сім тем якісних даних, а саме: відчуття від почутого; розуміння наявних моделей реагування; простір для розмови; відчуття прийняття; наявність чогось відчутного; спільна робота; відчуття відкритості.

4. Знаходження ресурсів є ключовою засадою реалістичного співвіднесення клієнта зі світом. Орієнтація на ресурси – це пошук інтерпретаційних кодів досягнення, отриманих людиною у її екзистенційному досвіді (Штепа, 2017). О. Штепа досліджує основні тенденції актуалізації ресурсів, зокрема:

- 1) ресурси виявляються за зміни рівноваги між внутрішнім і зовнішнім світом людини;
- 2) ресурси виявляються у співвідношенні до внутрішньої суб'єктивної реальності;
- 3) ресурси виявляються у співвідношенні до формулювання життєвих завдань.

Ресурсність означає наявність емоційної сили «витримати» або збагатити власні знання про можливість урахування своєї Person (Längle, 2011). Передумовою витримки і прийняття є реалістичне сприйняття кризової ситуації як наявної даності або як складного життєвого завдання. Саме співвіднесення зі складною реальністю маніфестує ресурси персональної сили надати опір викликам, а також прийняти і витримати дійсність. Витримання – це основна активність, яка завжди перебуває у розпорядженні клієнта. У «Ви»-«Тримати» проявляється соціальність клієнта, який може опертися на себе, на світ і на інших людей у своєму світі. Саме тому пошук ресурсів починається з окреслення соціального атому з визначенням тих людей, підтримка і прийняття яких є (або були раніше) безсумнівними і посилюючими для клієнта. Результатом вивільнення ресурсів є формулювання твердження: «Я-Можу-Бути-Тут», «Я можу із цим жити» (Längle, 2011).

5. Вибудовування клієнтом перспективи майбутнього детермінується його довірою до себе і здатністю знаходити опори. У довірі тривожні стани долаються мужністю зустрітися з реальністю і впевненістю у віднаходженні необхідних опор. Тому вибудовування позитивної перспективи містить два взаємозалежні ракурси:

- зміцнення довіри до себе;
- актуалізація опор.



Для зміцнення довіри до самого себе А. Längle пропонує опрацювати з клієнтом такий алгоритм:

1) проведення внутрішньої підготовки до небажаного і непередбачуваного на рівні повсякденного життя: «Що б клієнт зробив, якби це не вийшло? якби вийшло по-іншому?»;

2) установка де-рефлексії й концентрація на справі: «Що має бути зроблено? У чому сутність справи? У чому зараз полягає завдання клієнта?»;

3) прояснення установки очікування і претензії до себе: «Що клієнт очікує від себе? Який вигляд має мати результат?»;

4) охарактеризування довіри: «Чому клієнт довіряє? Яким саме якостям клієнт довіряє?»;

5) знаходження й усвідомлення більшої системи взаємозв'язків, для якої важливо те, що клієнт робить;

6) наведення й обговорення прикладів, на яких клієнт може побачити, як інші поведилися з такою ж проблемою (Längle, 2011).

Актуалізація опор клієнта забезпечує підтвердження його міцності, непорушності й надійності. Опрацюється питання опор у кризовому втручанні у такі способи:

1) вибудовується горизонт наявних опор у співвіднесенні зі світом: «Де і в чому ви сьогодні відчуваєте опору? Що це конкретно?»;

2) вимальовується ретроспектива (історія) опор: «Що дотепер давало вам опору в житті? У вас була якась тварина? Плюшевий ведмедик? Товариш?..»;

3) окреслюються опори у стосунках: «Де ви переживаєте прийняття? З ким? Де ви переживаєте відкидання і відчуваєте, що вас не приймають? Чи можете ви будь-що у цьому змінити?»;

4) знаходяться опори у собі самому: «Що ви добре вмієте? На що в собі ви можете покластися? Ви можете самі себе приймати? Де ви за себе стоїте, заступаєтеся? Що вам у собі заважає?»;

5) аналізуються опори у духовних вмістах: «Які надії у вас є? Як саме ви проживаєте

і набуваєте досвіду вірності? Чому вам важлива правда? Чи проживаєте ви віру?».

Наведений алгоритм є практично перевіреною і систематизованою послідовністю кроків психологічного супроводу клієнтів у кризовому втручанні. Отже, кризове втручання спрямоване на поновлення реалістичності клієнта через постійний розвиток особистісних конструктів «Я» та «Світ». J. Bugental наголошував, що обидва полюси цієї дихотомії повинні знаходитися у рівновазі та бути наповненими й усвідомленими (Bugental, 1999). Порушення балансу породжує дистресові стани. Тому саме емоційний дистресовий складник виступає ознакою невідповідності між тим, як людина визначає себе та світ, і саме вона задає вектор необхідних змін посткризового зростання.

### Висновки

Психологічне кризове втручання є методичною процедурою короткострокової допомоги, що надається людині з метою переривання спадної спіралі переживання «неможливості» та відновлення (реструктурування) картини світу за рахунок знаходження регуляційних смислів, ресурсів, витримки, довіри до себе і опор. Описані механізми консультативних змін та абрис внутрішньої логіки відновлення реалістичності у співвіднесенні клієнта зі світом є базовими у кризовому консультуванні. Означена процедура кризового втручання забезпечує реорганізацію, реконструкцію, доповнення або (частіше) масштабне оновлення складених раніше смислових полів свідомості клієнта. Починається цей процес із «зустрічі» клієнта зі складними обставинами з переживання, що актуалізовано кризовою подією. І саме цим «переживанням-відповіддю» клієнта закладається унікальний шлях консультативної стратегії. Це той шлях, який допомагає клієнту витримати, пережити й оновити картину світу.

Подальший дослідницький інтерес полягає у систематизації алгоритмів кризового втручання, що описують специфіку і порядок дій психолога залежно від сили і модальності первісного «переживання-відповіді» на кризові обставини.

### ЛІТЕРАТУРА:

1. Калішук С.М. Генеза смислової архітектури свідомості майбутніх психологів-консультантів. Львів : Споллом, 2020. 492 с.
2. Калішук С.М. Базиси реалістичного співвіднесення психолога-консультанта зі світом в умовах війни. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2022. № 33. Т. 72.2. С. 79–86. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/13>.
3. Штепа О.С. Тренди ресурсного дискурсу особистісного самоздійснення. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. № 2. Т. 18. С. 210–216.
4. Bronfenbrenner U. *Making Human Beings Human: Bioecological Perspectives on Human Development*, 2005. 306 p.
5. 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.
6. Caplan G. *Support Systems and Community. Mental Health: Lectures on concept development*. New York : Behavioral Publications, 1974. 267 p.
7. James R.K., Gilliland B.E. *Crisis Intervention Strategies (5th ed.)*. Pacific Grove, CA : Brooks/Cole, 2004. 168 p.

8. Kalishchuk S. Conceptualization of the existential-systemic model of the reorganization of the “worldview” of an individual: the introduction of ontological dominants. *Insight: the psychological dimensions of society*, 2020. P. 11–27. DOI: 10.32999/2663-970X/2020-3-1.
9. Kuhn M.H. Lewin, Kurt. Field Theory of Social Science: Selected Theoretical Papers. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 1951. № 276 (1). P. 146–147. DOI: <https://doi.org/10.1177/000271625127600135>.
10. Längle A. The existential fundamental motivations structuring the motivational process. *Nova Science Publishers. Vene*. 2011. № 10. P. 41–56.
11. Lewin K. Field Theory in Social Science. Harper & Brothers; First Edition, 1951. 374 p.
12. Lindemanne E. Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*. 1944. P. 141–148.
13. Phelps R.N., & Boyum R. What Counselors Should Be Doing. *NASSP Bulletin*. 1979. 63 (429). P. 59–60. DOI: <https://doi.org/10.1177/019263657906342911>.
14. Poal P. Introduction to the theory and practice of crisis intervention. *Quaderns de Psicologia*. 1990. № 10. P. 121–140.
15. Russell Sh., Carey M. Narrative Therapy: Answering Your Questions. Adelaide: Dulwich Center Publications, 2004. 152 p.
16. Ryle A. Sequential Diagrams, Reflections and Suggested Revisions. *ACAT Newsletter*. 1998. № 10. P. 33–37.
17. Shine L., Westacott M. Reformulation in cognitive analytic therapy: effects on the working alliance and the client’s perspective on change. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 2010. № 83 (Pt 2). P. 161–77. DOI: 10.1348/147608309X471334.
18. Taplin Ju.R. Crisis Theory: critique and reformulation. *Community Mental Health Journal*. 1971. № 7. P. 13–23.
19. Yalom I. The Gift of Therapy: An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients. Harper Perennial, 2017. 320 p.

#### REFERENCES:

1. Kalishchuk, S.M. (2020). *Heneza smyslovoi arkhitektoniky svidomosti maibutnikh psikhologiv-konsultantiv [Genesis of semantic architectonics of consciousness of future counseling psychologists]*. Lviv: Spolom, 492 [in Ukrainian].
2. Kalishchuk, S.M. (2022). Bazysy realistychnoho spivvidnesennia psikhologa-konsultanta iz svitom v umovakh viiny [Bases of realistic correlation of a counseling psychologist with the world in the conditions of war]. *Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psikhologhiia – Scientific Notes of Vernadsky Taurida National University. Series: Psychology*. 33 (72). 2, 79–86. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/13>. [in Ukrainian].
3. Shtepa, O.S. (2017). Trendy resursnoho dyskursu osobystisnoho samozdiisnennia [Trends in the resource discourse of personal self-realization.]. *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho natsionalnoho universytetu imeni V.O. Sukhomlynskoho. Psikhologichni nauky: Zbirnyk naukovykh prats – Scientific Bulletin of V.O. Sukhomlynskyi Mykolaiv National University. Psychological sciences: Collection of scientific papers*. 2 (18). 210–216. [in Ukrainian].
4. Bronfenbrenner, U. (2005). *Making Human Beings Human: Bioecological Perspectives on Human Development*.
5. Bugental, J. (1999). *Psychotherapy Isn’t What You Think: Bringing the Psychotherapeutic Engagement into the Living Moment*. Zeig Tucker & Theisen Inc; 1st edition, 278.
6. Caplan, G. (1974). *Support Systems and Community. Mental Health: Lectures on concept development*. New York: Behavioral Publications. 267.
7. James, R.K., Gilliland, B.E. (2004). *Crisis Intervention Strategies* (5th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
8. Kalishchuk, S. (2020). Conceptualization of the existential-systemic model of the reorganization of the “worldview” of an individual: the introduction of ontological dominants. *Insight: the psychological dimensions of society*. 11–27. DOI: 10.32999/2663-970X/2020-3-1.
9. Kuhn, M.H. (1951). Lewin, Kurt. Field Theory of Social Science: Selected Theoretical Papers. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 276 (1), 146–147. URL: <https://doi.org/10.1177/000271625127600135>.
10. Längle, A. (2011). The existential fundamental motivations structuring the motivational process. *Nova Science Publishers. Vene*. 41-56.
11. Lewin K. (1951). *Field Theory in Social Science*. Harper & Brothers; First Edition. 374 p.
12. Lindemanne, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*. P. 141–148.
13. Phelps, R.N., & Boyum, R. (1979). What Counselors Should Be Doing. *NASSP Bulletin*, 63 (429), 59–60. URL: <https://doi.org/10.1177/019263657906342911>.
14. Poal, P. (1990). Introduction to the theory and practice of crisis intervention. *Quaderns de Psicologia*, 10. 121–140.
15. Russell, Sh., Carey, M. (2004). *Narrative Therapy: Answering Your Questions*. Adelaide: Dulwich Center Publications.
16. Ryle, A. (1998) Sequential Diagrams, Reflections and Suggested Revisions. *ACAT Newsletter*. 10.
17. Shine, L., Westacott M. (2010). Reformulation in cognitive analytic therapy: effects on the working alliance and the client’s perspective on change. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 83(Pt 2):161–77. DOI: 10.1348/147608309X471334.
18. Taplin, Ju.R. (1971). Crisis Theory: critique and reformulation. *Community Mental Health Journal*. 7, 13–23.
19. Yalom, I. (2017). *The Gift of Therapy: An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients*. Harper Perennial.