

УДК 159.9:378.091.3

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.14>

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ СТУДЕНТАМ ПЕРШОГО КУРСУ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Олена Неізвестна

*Державний університет економіки і технологій,
вул. Медична, 16, м. Кривий Ріг, Україна, 50000
e-mail: nieizvietna@duet.edu.ua*

Наталія Багашова

*Державний університет економіки і технологій,
вул. Медична, 16, м. Кривий Ріг, Україна, 50000
e-mail: bahashova_nv@kneu.dp.ua*

У статті здійснено теоретичне осмислення проблематики надання психологічної підтримки студентам-першокурсникам у кризових обставинах. Сучасна психологічна наука значну увагу приділяє кризовим періодам вікового розвитку, які вирізняються особливою складністю та багатогранністю. Визначальне значення мають етапи, під час яких особистість досягає нового рівня свого становлення. Такі кризи можуть бути спричинені як зовнішніми об'єктивними чинниками (труднощі у соціальному середовищі чи сімейному вихованні), так і внутрішніми, пов'язаними із самопізнанням, самоутвердженням, у тому числі в професійній сфері.

Студентський період життя є одним із таких критичних етапів. В сучасних умовах він супроводжується особливою напругою, адже молоді люди стикаються з численними викликами: необхідністю досягнення особистісної зрілості, реалізації власного потенціалу, першими кроками у професійній діяльності. Для студентів першого курсу цей період ускладнюється ще й адаптацією до нової системи вищої освіти, що відчутно відрізняється від шкільного навчального процесу.

Протягом багатьох років поняття «криза» залишалося актуальним у психологічних дослідженнях криз, які переживають люди. Такі дослідження набули особливої актуальності в останні два роки на тлі подій, пов'язаних із військовим втручанням росії в Україну, що призвело до найбільшого військового конфлікту у світі за останні 70 років та загостило проблеми психологічного, фізичного та емоційного перевантаження.

Метою даного дослідження є теоретичне обґрунтування психологічних особливостей поведінки студентів-першокурсників у кризових ситуаціях.

Для досягнення мети були сформульовані наступні завдання дослідження:

- проаналізувати та уточнити зміст основних понять «криза» та «кризова ситуація»;
- охарактеризувати особливості реагування та подолання кризових ситуацій студентами

I курсу.

У психологічних дослідженнях явище кризи розглядається через численні визначення, які, незважаючи на відмінності, підкреслюють складність цього явища та його значущу роль у житті людини.

У наукових дослідженнях, присвячених психології криз, поняття «криза» трактується через різні визначення, які, незважаючи на різні формулювання, підкреслюють складність цього явища та його важливу роль у житті людини. Кризовий стан зазвичай асоціюється з певною ситуацією, яка вимагає глибоких змін, прийняття важливих рішень або переосмислення життєвого шляху. У таких випадках часто вживають термін «критична ситуація».

Серед чинників, що посилюють труднощі адаптації першокурсників, можна виділити стрімкий технологічний розвиток, соціальну нестабільність, зростаючу тривожність через загрозу безпеці, зокрема в умовах воєнного стану. Проте найгострішим переживанням для багатьох із них є невизначеність майбутнього. Сукупність зазначених факторів і формує кризові стани, характерні для цієї вікової категорії. Отже, пошук ефективних підходів до надання психологічної підтримки студентам першого курсу у кризових ситуаціях та сприяння їх особистісному розвитку є надзвичайно важливим і актуальним завданням.

Ключові слова: психологічна допомога, студенти першого курсу, кризові ситуації.

Постановка проблеми. Впродовж багатьох років тема кризи не втрачає своєї ваги у психологічних дослідженнях особистих криз. Особливу актуальність ці дослідження набули за останні два роки на тлі подій, пов'язаних з військовим вторгненням росії в Україну, що спричинило найбільший військовий конфлікт у світі за сімдесят років та посилило проблеми психічного, фізичного й емоційного виснаження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематикою дослідження кризових ситуацій займалися такі відомі іноземні та вітчизняні вчені, як Caplan G., Craig G., Erikson E., Варій М. Й., Вольнова Л. М., Гаркуша І. В., Дубінський С. В., Доценко В. В., Заїка В. М., Зливков В. Л., Магдисюк Л. І., Онищенко В. М., Поліщук В. М., Титаренко Т. М., Тімченко О. В., Уварова С. Г., Чаркіна О. А., Черезова І. О., та ін [4].

Безпосередньо особливості психології студентського віку та студентів-першокурсників, а також напрями надання психологічної допомоги окресленій віковій категорії висвітлені у працях Афанасенко Л., Беляєвої О., Гончарової Є., Калужної Ю. І., Кушніренко І. Б., Мартинюк І. А., Макаренко Н. М., Пономарьової Г. Ф., Посацького О., Сидоренко Ж. В., Токаревої Н. М., Шамне А. В. та ін. [4].

Виклад основного матеріалу. Метою даного дослідження є теоретичне обґрунтування психологічних особливостей поведінки студентів першого курсу в умовах кризової ситуації.

Для досягнення поставленої мети було сформульовано такі дослідницькі завдання:
– провести аналіз та з'ясувати зміст основних понять «криза» та «кризова ситуація»;
– охарактеризувати особливості реагування та подолання кризових ситуацій студентами-першокурсниками.

У психологічних дослідженнях феномен кризи розглядається крізь призму численних визначень, які, незважаючи на відмінності, підкреслюють складність цього явища та його вагому роль у житті особистості.

У наукових дослідженнях, присвячених психології криз, поняття «криза» тлумачиться через різноманітні визначення, які, попри різні формулювання, підкреслюють складність цього явища та його важливу роль у житті особистості. Кризовий стан зазвичай пов'язується з певною ситуацією, що вимагає глибоких змін, прийняття значущих рішень або переосмислення життєвого шляху. У таких випадках часто вживається термін «критична ситуація».

Аналіз наукових підходів до визначення поняття «кризова ситуація» демонструє відсутність єдиного трактування серед дослідників. Саме тому проблема уточнення змісту цього поняття залишається актуальною як у теоретичному, так і в методологічному вимірах.

Згідно з О. Буковською, під кризовою ситуацією розуміють «надзвичайно складну, небезпечну обставину, яка спричиняє дефіцит сенсу в подальшому житті особистості, в умовах неможливості реалізації власних прагнень, мотивів, цілей і цінностей, зумовлених внутрішньою необхідністю». Оксютович М. та Мельничук Д. у контексті психології життєвого шляху розглядають кризову ситуацію як «подію в житті людини, що спонукає

до позитивних змін та прийняття важливих рішень». На думку Ткачишиної О. Р., кризова ситуація виступає як «механізм удосконалення, що активізує адаптаційні ресурси особистості, сприяє пристосуванню до зміненої реальності, її осмисленню та прийняттю». Інакше кажучи, криза стає поштовхом до внутрішнього розвитку та особистісних змін [7].

С. А. Манічов трактує кризову ситуацію як «стан дисбалансу, невідповідності між особистістю та оточуючим середовищем, за якого індивід не має готової моделі поведінки». На його думку, «кризова ситуація – це, передусім, зовнішній чинник, тоді як криза – це реакція особистості на цю ситуацію, що потребує певних психологічних трансформацій» [4]. Таким чином, критична ситуація лише створює умови для кризи, проте сама по собі не є нею.

Переживання кризи тісно пов'язане з індивідуальними особистісними характеристиками, рівнем усвідомлення власного стану та здатністю до рефлексії. Внутрішня готовність до подолання труднощів значною мірою сприяє виходу з кризової ситуації.

Отже, кризовою є та ситуація, яка перешкоджає реалізації важливих життєвих цілей особистості та не вирішується через звичні способи поведінки. Як зазначають Оксютович М. і Мельничук Д., це може призводити до психофізичного виснаження, психосоматичних розладів, соціально-психологічної дезадаптації. Емоційна напруга, яка виникає внаслідок кризової ситуації, здатна або стимулювати подолання труднощів, або, навпаки, погіршити здатність до виконання життєвих функцій [4].

Таким чином, поняття «кризова ситуація» зазвичай використовується щодо особистісних криз (вікових, сімейних, криз втрати тощо). Їх ключовими ознаками є глибоке внутрішнє невдоволення власним життям, розлад у стосунках, втрата ефективності звичних моделей поведінки. Це вимагає переосмислення цінностей та формування нових знань і навичок [4].

Гаркуша І. В. і Дубінський С. В. підкреслюють, що теоретичне вивчення життєвих криз підтверджує наявність тісного зв'язку кризової ситуації з внутрішньоособистісними переживаннями, які часто мають яскраво виражене емоційне забарвлення [4].

Ми поділяємо думку про те, що характер ситуаційної реакції на кризову подію значною мірою визначається рівнем психологічної стійкості, яка виступає як фундаментальна риса особистості. Одним із ключових компонентів психологічної стійкості є особиста самодостатність. У зв'язку з цим доцільним є аналіз особливостей подолання кризових ситуацій студентами першого курсу.

Слід підкреслити, що проблематика криз студентського віку широко представлена в психологічній науці. Студентський вік охоплює період від 17 до 22 років, тоді як студенти-першокурсники зазвичай мають 17–18 років.

Автори згодні з думкою, що тип реакції на кризову ситуацію залежить від психологічної стійкості, яка є невід'ємною рисою особистості. Важливим компонентом цієї стійкості є особиста самодостатність. Тому варто розглянути особливості подолання кризових ситуацій студентами першого курсу.

Кризи, що виникають у студентському віці, широко досліджені в психології. Студентський період охоплює вік від 17 до 22 років, а першокурсники зазвичай мають 17–18 років. Розвиток особистісних характеристик відбувається на тлі інтенсивної адаптації молодшої людини до навчання у вищому навчальному закладі, який суттєво відрізняється від шкільного.

Крім того, у студентські роки на перший план виходять мотиви, пов'язані з майбутнім і побудовою життєвих планів. О. Посацький зазначає, що це обумовлено ситуацією розвитку в цьому віці – завершенням школи та необхідністю життєвого самовизначення. Молоді люди, які вступають у доросле життя, відчувають неоднозначний вплив зовнішніх

обставин: зміну вимог суспільства до молоді та кардинальні відмінності сучасних умов життя від тих, що були 20–30 років тому. Деякі автори описують соціально-економічну ситуацію в суспільстві як несприятливу та психогенно напружену. Суспільна криза проявляється в масовій психології як руйнування надій, незадоволеність життям, зниження віри в майбутнє та відчуття безвиході. Ці зміни в суспільстві впливають на формування особистості та її бачення майбутнього [4].

А. Шамне відзначає основні зміни в суспільному житті, які впливають на психічний розвиток сучасної молоді:

1. Технологічний прогрес – цифрові технології, штучний інтелект, поширення «комп'ютерної картини світу» тощо.

2. Соціальні зміни – зміна усталених переконань і цінностей, зниження значущості сім'ї, неможливість прогнозування майбутнього.

3. Переважання матеріальних цінностей над вищими, споживацькі інтереси.

4. Зростання ролі засобів масової інформації та пасивна позиція підлітків щодо інформаційної гігієни.

5. Висока емоційна напруженість, що виникає через відчуття загрози особистій безпеці (військова агресія, спричинені нею катастрофи, для чоловіків неможливість виїзду за кордон тощо).

6. Стреси, пов'язані з життєвими подіями (проблеми в навчанні, комп'ютерна ігрова залежність, зміна місця проживання тощо) [4].

Проте саме бачення майбутнього сприймається та переживається у студентському віці як найгостріша проблема, адже виникає суперечність між суб'єктивно бажаним (як я хочу побудувати своє життя) і об'єктивно можливим (що може надати мені держава та суспільство). Коли переживання щодо майбутнього виходять за межі норми, ми говоримо про проблеми на шляху життєвого самовизначення молодих людей та необхідність професійної допомоги.

І. Мартинюк зазначає, що криза студентського віку пов'язана з певною аморфністю та нестійкістю его-ідентичності. Перебіг навчального процесу з його типовими стресами та випробуваннями може загострювати наявні в особистості проблеми та призводити до кризи, показником якої є руйнування життєвих планів із гострим почуттям безсилля власної волі. Крім того, для студентського віку характерні інші труднощі: суперечливість внутрішнього світу, необхідність усвідомлення своєї самотності, невідповідність між можливостями та їх реальною реалізацією, невмотивований ризик та невміння повною мірою передбачити наслідки своїх вчинків; невміння розраховувати свої сили, раціонально організовувати свою роботу для витримування значних навантажень – фізичних, розумових, моральних, вольових; невпевненість у собі (що супроводжується зовнішньою агресивністю, розв'язністю, почуттям власної неповноцінності), зумовлена порівнянням свого реального «Я», яке ще не оцінене всебічно, з ідеальним «Я», що ще не вивірене.

Окреслена вікова проблематика викликає реакцію людини як на психологічному, так і на фізіологічному рівнях: страх, гнів, тривогу, відчуття напруги, дискомфорт, соматичні прояви (блідість, прискорене дихання, тремтіння), нав'язливі думки, образи, ізоляція, деперсоналізація та дереалізація тощо.

Починаючи як процес пошуку виходу із критичної ситуації, криза може проходити кілька стадій (рис.1).

На думку G. Caplan, перебіг кризового стану може бути зупинений на будь-якому з його етапів. При цьому, якщо на перших двох стадіях людина здатна самостійно впоратися з викликами, то вже на третій їй необхідно звернутися до «зовнішніх джерел» – інших людей, які можуть надати підтримку. Саме третій етап, що характеризується

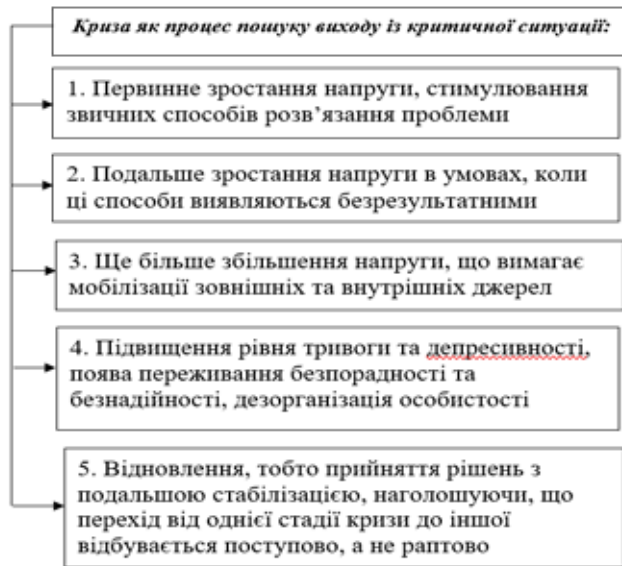


Рис. 1. Стадії кризи як процесу виходу із критичної ситуації [4]

максимальною психологічною напругою, вважається кульмінацією кризової ситуації. Водночас, як підкреслює Л. В. Сафонова, кожен із цих етапів вирізняється своєрідними емоційними, когнітивними, комунікативними та поведінковими особливостями [10].

На нашу думку, як сама поява психологічної кризи, так і особливості її подолання значною мірою залежать від рівня психологічної стабільності особистості.

У подальшому дослідженні ми зосередимо увагу на аналізі ефективних методів надання психологічної допомоги студентам першого курсу, які перебувають у кризовому стані.

Погоджуючись із висловленою в [3] думкою про те, що розвиток особистості, становлення її психічних функцій і психологічних якостей є тісно пов'язаними з соціальним середовищем, в якому вона перебуває, зазначимо: саме середовище виступає одним з ключових чинників, що визначають поведінку людини. Взаємодія між зовнішнім середовищем і внутрішнім психічним станом особистості суттєво впливає на напрям її розвитку та формування психологічної стійкості.

Щодо студентів першого курсу, варто підкреслити, що освітнє середовище має потенціал впливати на них як позитивно, так і негативно. Конструктивний вплив проявляється у сприянні формуванню психічної стійкості, розкритті творчого потенціалу в процесі подолання труднощів. Натомість деструктивний вплив може призводити до втрати мотивації до навчання, активації психологічних захисних механізмів, фрустрації значущих потреб, підвищення рівня тривожності, зниження адаптаційних можливостей, емоційного і фізичного виснаження, аж до припинення навчального процесу [2].

Таким чином, саме освітнє середовище виступає одним із основних чинників формування ресурсного потенціалу студентів-першокурсників, що сприяє розвитку стресостійкості, успішному навчальному процесу й особистісному зростанню.

Сучасні методи психологічної підтримки студентів у кризових ситуаціях орієнтовані на допомогу у подоланні життєвих труднощів, з якими стикається кожен індивід окремо. У цьому контексті варто звернути увагу на тривимірну психологічну модель подолання життєвих криз, запропоновану О. А. Донченко та Т. М. Титаренко [3] (рис. 2).

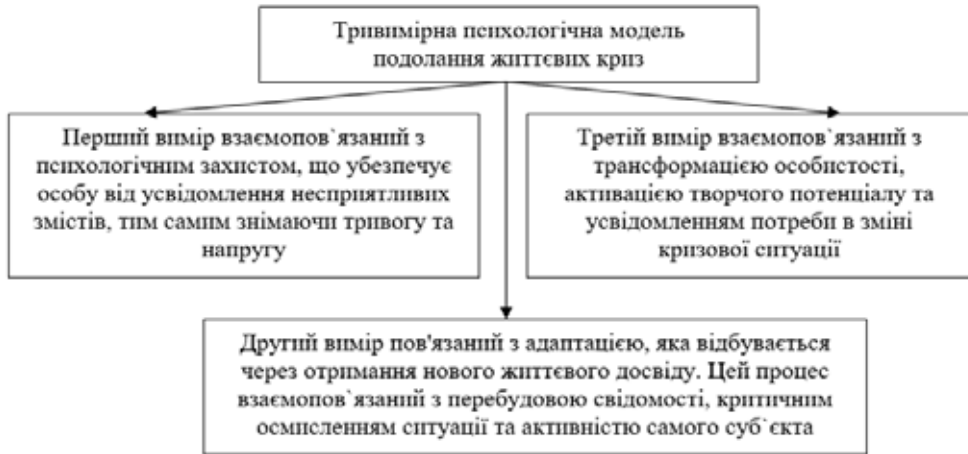


Рис. 2. Психологічна модель подолання життєвих криз, що охоплює три ключові виміри, розроблена О. А. Донченко та Т. М. Титаренко [4]

В. М. Онищенко акцентує увагу на адаптаційній стратегії, розробленій Р. Мартоном, яка розглядається в межах однієї культури, але з урахуванням локальних проявів у житті конкретної особистості в умовах глобального контексту (рис. 3).

Варто підкреслити, що незалежно від специфіки ситуації, процес подолання кризової реакції передбачає переосмислення особистості як власної системи цінностей, так і самої суті кризи. Це, своєю чергою, стає імпульсом для формування нового погляду на проблему та пошуку можливих шляхів її вирішення. У такому випадку обрані стратегії поведінки передбачають мобілізацію вольових ресурсів особистості, навіть попри відчуття безвиході або уявну неможливість подолання труднощів.

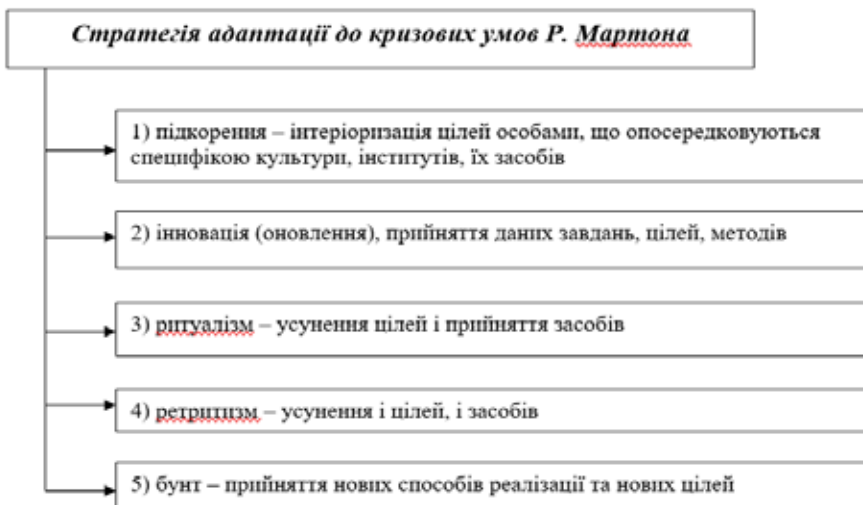


Рис. 3. Адаптаційна модель поведінки в кризових ситуаціях, запропонована Р. Мартоном [4]

І. В. Гаркуша та С. В. Дубінський виокремлюють кілька типових реакцій особистості на умови кризового існування [1] (рис. 4).

Дослідники наголошують, що одним із результативних способів подолання кризових ситуацій є використання конструктивних копінг-стратегій [4]. На думку М. Оксютович та Д. Мельничука, Р. Лазарус і С. Фолкман класифікували копінг-стратегії на два основні типи: **проблемно-орієнтований копінг**, спрямований на безпосереднє вирішення кризової ситуації, та **емоційно-орієнтований копінг**, що фокусується на зміні ставлення особистості до ситуації. У свою чергу, Х. Вебер підкреслював, що застосування копінг-стратегій сприяє збереженню фізичного та психічного здоров'я, а також покращенню якості соціальних стосунків [7].

Доповнюючи зазначені підходи, Е. Ендлер і Д. Паркер виокремили ще один тип копіngu – **копінг, орієнтований на уникнення**, що передбачає відсторонення від проблеми як спосіб адаптації до стресових обставин. Мартинюк І. А., відзначає, що дослідження можливостей розвитку стійкості особистості до дії стрес-факторів дозволили сформувати «подолання реакцій кризової ситуації» – стратегію формування навичок утримання чи повернення в зону комфорту [4], (рис. 5).

Л. Омельченко звертає увагу на концепцію «багаторівневої моделі взаємодії з несприятливими життєвими обставинами». Ця модель інтерпретується в межах парадигми саморегуляції, згідно з якою життєдіяльність особистості спрямована на безперервне вдосконалення власного актуального стану. Такий процес відбувається завдяки циклічним коригуванням, що ґрунтуються на механізмах зворотного зв'язку. Модель охоплює кілька послідовних рівнів реагування, кожен із яких активується відповідно до зростання інтенсивності впливу несприятливої ситуації [4] (рис. 6).

Розглянуті моделі ілюструють потенціал освітнього середовища у формуванні стресостійкості, оскільки, як підсумовує Л. Омельченко, процес навчання є водночас і процесом саморегуляції. Зокрема, у ході навчання індивід засвоює досвід, уникаючи повторення

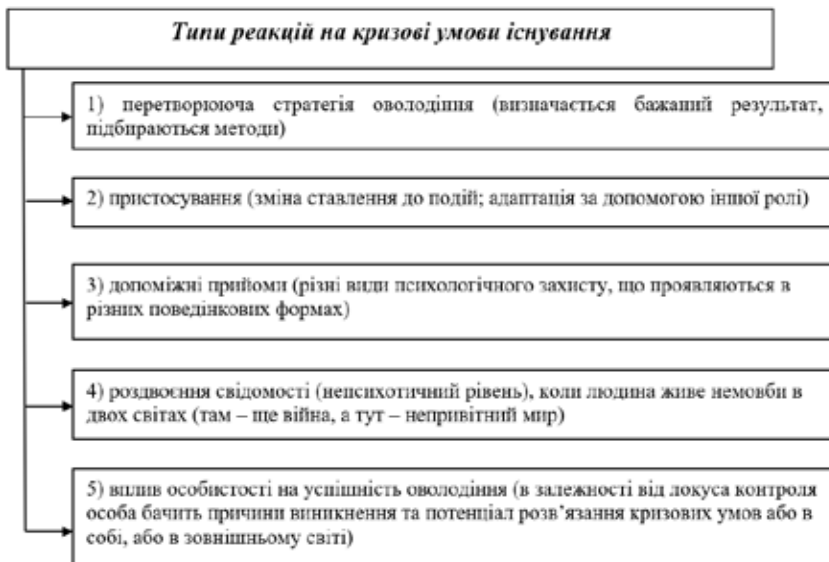


Рис. 4. Типи реакцій на кризові умови існування [4].



Рис. 5. Модель соціальної резильєнтності [4]

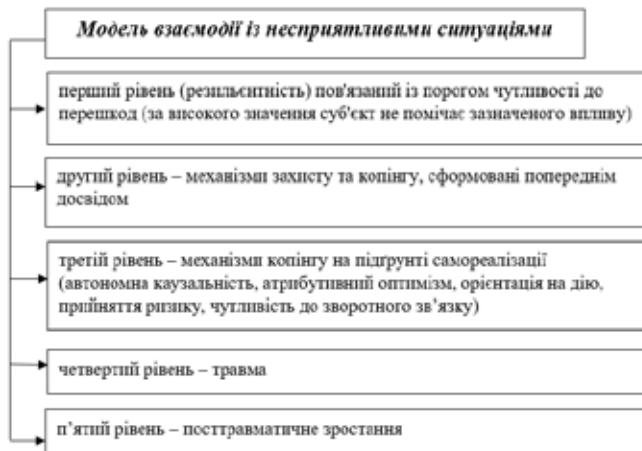


Рис. 6. Модель взаємодії із несприятливими ситуаціями [4]

дій, що призвели до негативних наслідків, та вдосконалюючи ті, які сприяли досягненню позитивного результату [4].

Висновки. На підставі проведеного теоретичного аналізу особливостей надання психологічної підтримки студентам-першокурсникам у кризових ситуаціях можна сформулювати такі основні висновки:

Поняття «криза» й надалі залишається ключовим у психологічних дослідженнях, що стосуються критичних змін в особистості. Проаналізовані найпоширеніші підходи до трактування термінів «криза» і «кризова ситуація», дозволили встановити, що поняття «кризова ситуація» найчастіше вживається у контексті особистісних криз (душевних, вікових, криз втрати, сімейних тощо). Їх основними характеристиками є глибоке внутрішнє

невдоволення, втрачена ефективність звичних способів поведінки, необхідність переосмислення цінностей, а також оволодіння новими знаннями та навичками.

Виокремлено особистісні риси, притаманні студентській молоді, що відрізняють її від інших соціальних груп. До них належать: формування індивідуальної ієрархії мотивів, розвиток самосвідомості, професійних і творчих здібностей, а також громадянських якостей. Проаналізовано чинники, які впливають на психологічний розвиток сучасної молоді, зокрема: швидкий темп технологічних змін, соціальні трансформації, недостатній рівень інформаційної гігієни, зростання емоційного напруження, загроза безпеці, а також життєві стресові події.

Узагальнено основні причини виникнення особистісних криз у студентів-першокурсників. Найсуттєвішими виявилися труднощі, пов'язані з переходом від умов шкільного життя до дорослого середовища, а також зміна соціального оточення. Встановлено, що особистісний розвиток і формування психологічної стійкості напряму залежать від взаємодії зовнішніх впливів і внутрішнього психічного стану індивіда.

Проаналізовано етапи розвитку кризового стану, які є складовими процесу виходу з критичної ситуації. Особлива увага приділена віковим особливостям реакцій на кризу, що проявляються як у психологічному, так і фізіологічному вимірах: страх, гнів, тривожність, напруження, дискомфорт, соматичні симптоми (таких як тремтіння, прискорене дихання, блідість), а також порушення когнітивної сфери (нав'язливі думки, ізоляція, деперсоналізація, дереалізація тощо).

Визначено ефективні підходи до психологічної підтримки студентів першого курсу у кризових ситуаціях. Серед них особливе місце займають конструктивні копінг-стратегії, а також використання моделі соціальної резильєнтності як ресурсу для зміцнення психологічної стійкості та адаптації.

Список використаної літератури

1. Гаркуша І. В., Дубінський С. В. Щодо проблеми життєвої кризи особистості. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2022. Вип. № 1(23). С. 49–58. URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2022/1/7.pdf>.
2. Гончарова Є., Беляєва О., Костенко В. [та ін.] Формування адаптації студентів-першокурсників до освітнього середовища закладів вищої освіти [Електронний ресурс] *Молодь і ринок*. 2023. № 6–7. С. 84–89. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2023_6-7_17
3. Донченко О. А. Титаренко Т. М. Особистість: конфлікт, гармонія. Видання 4-е. Київ: 2020. 175 с.
4. Калюжна Ю. І. Особливості кризи особистості студента в процесі адаптації до навчання у вищій школі. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологія*. 2018. Випуск 1. Том 2. С. 36–40.
5. Неізнестна О. В. Особливості надання психологічної допомоги студентам-першокурсникам у кризових ситуаціях. *Кваліфікаційна робота ступеня вищої освіти магістр спеціальності 053 Психологія*. Кривий Ріг: КДПІ. 2024. 69 с. <https://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11342>
6. Неізнестна О. В., Чаркіна О. А. Особливості кризових станів особистості в умовах війни. *Психологічний супровід особистості в умовах війни. Посткризове відновлення*. Матеріали щорічної звітної науково-практичної конференції студентів і молодих учених / Під ред. О. А. Чаркіної, О. Ю. Михайленко. Кривий Ріг: Вид-во «Криворізький державний педагогічний університет», 2024. С. 108–111.
7. Оксютрович М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 1 (69). С. 253–260.

8. Петрук Н. Ю. Концептуальне обґрунтування понять «життєва криза» та «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. Випуск 1 (3). С. 108–118
9. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2016. 193 с.
10. Caplan G. Emotional crises. The encyclopedia of mental health. N. Y., 1963. Vol. 2. P. 521–532.

THEORETICAL STUDY OF THE FEATURES OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL SUPPORT TO FIRST-YEAR STUDENTS IN CRISIS SITUATIONS

Olena Niezviestna

*State University of Economics and Technologies,
16, Medical str., Kryvyi Rih, Ukraine, 50000
e-mail: niezviestna@duet.edu.ua*

Natalia Bahashova

*State University of Economics and Technologies,
16, Medical str., Kryvyi Rih, Ukraine, 50000
e-mail: bahashova_nv@kneu.dp.ua*

The article provides a theoretical analysis of the issue of psychological support for first-year students in crisis situations. Modern psychological science pays significant attention to the crisis periods of age development, which are distinguished by their particular complexity and multi-dimensionality. Crucial are the stages during which a person reaches a new level of self-development. Such crises can be caused by both external objective factors (difficulties in the social environment or family upbringing) and internal ones, related to self-awareness, self-assertion, including in the professional sphere.

The student period of life is one such critical stage. In modern conditions, it is accompanied by particular tension, as young people face numerous challenges: the need to achieve personal maturity, the realization of their potential, and their first steps in professional activity. For first-year students, this period is further complicated by the adaptation to the new system of higher education, which differs significantly from the school education process.

For many years, the concept of “crisis” has remained relevant in psychological research on the crises that individuals experience. Such research has gained particular relevance in the last two years against the backdrop of events related to Russia's military intervention in Ukraine, which has led to the largest military conflict in the world in the last 70 years and exacerbated issues of psychological, physical, and emotional overload.

The goal of this research is to theoretically substantiate the psychological features of the behavior of first-year students in crisis situations.

To achieve the goal, the following research tasks were formulated:

- to analyze and clarify the content of the main concepts of “crisis” and “crisis situation”;
- to characterize the features of response and overcoming of crisis situations by first-year students.

In psychological research, the phenomenon of crisis is examined through numerous definitions, which, despite differences, emphasize the complexity of this phenomenon and its significant role in a person's life.

In scientific studies dedicated to the psychology of crises, the concept of “crisis” is interpreted through various definitions that, despite different formulations, underline the complexity of this phenomenon and its important role in an individual's life. A crisis state is usually associated with a certain situation that

requires deep changes, making significant decisions, or rethinking the life path. In such cases, the term “critical situation” is often used.

Among the factors that exacerbate the difficulties of first-year students' adaptation, we can highlight rapid technological development, social instability, and increasing anxiety due to safety threats, especially under martial law conditions. However, the most acute experience for many of them is the uncertainty about the future. The combination of these factors forms crisis states typical for this age group. Therefore, the search for effective approaches to providing psychological support to first-year students in crisis situations and promoting their personal development is an extremely important and timely task.

Key words: psychological support, first-year students, crisis situations.