

матеріальна допомога дитячим організаціям, участь в благодійницьких, меценатських акціях, адресна допомога. Участь у таких добродійних заходах допомагатиме молодій людині зрощувати і розвивати свої духовні цінності.

Література

1. *Ананьев Б.Г.* Человек как предмет познания – СПб.: Питер, («Мастера психологии») 2001. – С.288
2. *Кон И.С.* Психология ранней юности: Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1989. – С.255
3. *Куликов Л.В.* Психология личности в трудах отечественных психологов: Хрестоматия. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – С.464
4. *Карандашов В.Н.* Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство. – СПб.: Речь, 2004. – С. 46
5. *Мухина В.С.* Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. 4-е изд. – М.: Академия, 1999 – С.456
6. *Помиткін Е.О.* Психологія духовного розвитку особистості: Монографія. – К.: Наш час, 2007. – С.280
7. *Савчин М. В.* Духовний потенціал людини. – Івано-Франківськ: Вид-во «Плай» Прикарпатського університету, 2001. – С.203

Статья посвящена проблеме формирования жизненных ценностей, выступающих предпосылкой развития духовного потенциала молодежи. Юношеский возраст рассматривается как сенситивный период усвоения духовных ценностей. Делается акцент на том, что современное высшее образование не может похвастаться достижениями в сфере воспитания молодого поколения по причине формального отношения преподавателей к задачам воспитательной работы. Отражены результаты исследования сформированности в юношеском возрасте ценностей, которые по числовым показателям является почти одинаково высокими у испытуемых из разных регионов Украины. Такими ценностями, которые являются предпосылкой развития духовного потенциала в юношеском возрасте, оказались «доброта», «самостоятельность» «универсализм».

The article deals with the problem of forming of vital values as pre-condition of development of spiritual potential of young people. Youth age is examined as a sensitive period of mastering of spiritual values. An accent is done on that modern higher education can not boast achievements in the field of education of the young generation by reason of formal attitude of teachers toward the tasks of educator work. The results of research of formed are reflected in youth age of values which on numerical indexes is almost identically high at an examinee from the different regions of Ukraine. «Kindness», «independence», appeared such values which are pre-condition of development of spiritual potential in youth age «универсализм».

©2012 р.

І. М. Щербакова (м. Суми)

ОСВІТНЬО-ВИХОВНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ СТУДЕНТАМ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Постановка проблеми. Активне впровадження сучасних освітньо-виховних технологій комплексної психолого-педагогічної допомоги особистості у кризових ситуаціях сьогодні зумовлено необхідністю формування належного рівня адаптаційних можливостей людини у глобалізованому просторі. Будь-який кризовий стан є випробуванням для особистості. Духовна криза – це випробування духовного «Я», яке засвідчує «недієвість» життєвого досвіду, який має людина.

Духовна криза є важким кризовим станом, а, отже, особистість, яка її переживає, потребує екстреної психологічної допомоги, яка є системою короточасних заходів, що надаються людині під час кризи задля мінімізації її негативних психологічних наслідків. Саме тому, на нашу думку, актуальною є проблема розробки і впровадження сучасних освітньо-виховних технологій психолого-педагогічної допомоги студентам у кризових ситуаціях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проаналізувавши освітньо-виховні технології психолого-педагогічної допомоги особистості у кризових станах, необхідно відзначити: екзистенціально-гуманістичні практики подолання духовної кризи особистості (А. Маслоу, В. Франкл, Е. Фромм); сучасні концепції надання екстреної психологічної допомоги (О. Колеснік, В. Розов, Л. Шнейдер); технології профілактики патологічних змін (Б. Карвасарський, В. Рибалка); технології надання психотерапевтичної допомоги у кризових станах (В. Крайнюк, В. Оржеховська, Н. Пилипенко, В. Прийменко, К. Пузиревич, В. Розов); технології психолого-педагогічної допомоги (О. Виходцева, Т. Виходцева, А. Дорожевець, О. Дроздов, Н. Пилипенко, В. Прийменко, М. Скок, С. Смольнікова, В. Хомік) [7, 12].

На окрему увагу заслуговують технології ранньої діагностики жорстокого ставлення до дітей (С. Кіричевська, Л. Кондратенко), технології запобігання радикальним виходам із кризових станів (О. Лищінська, К. Меннінгер, В. Москалець, Г. Пілягіна, К. Пузиревич, Е. Пурло, В. Рибалка, В. Турбан, А. Чупріков). Отже, аналіз психологічних практик духовного відродження людини у стані духовної кризи є досить актуальним, особливо якщо враховувати посилення кореляційного зв'язку залежності духовного потенціалу людини від навколишнього середовища і ймовірність переживання «подвійних криз» (Г. Вайзер, В. Вашкевич, Л. Дзюбо, Г. Дьяур, Л. Кондратенко, Л. Осадько, О. Турська, Е. Фромм, Ю. Шайгородський) [7, 13].

Мета статті: проаналізувати психотехнології психолого-педагогічної допомоги студентам у кризових станах, а саме під час духовної кризи.

Виклад основного матеріалу. Духовна криза як криза сенсу буття є кризою критичного сумніву, покинутості і самотності в пізнанні. Це криза пошуку істини (творчої активності духу), яка може бути подолана за рахунок творчого піднесення людини, яке звільняє її від пут необхідності, сприяє духовному піднесенню, подоланню егоцентризму, досягненню внутрішньої автономії. Як стан ціннісно-смыслові невизначеності (смыслові, ціннісної невагомості), як втрата відчуття міцності життя

(втрата внутрішнього зв'язку духу з буттям), духовна криза засвідчує «недієвість» життєвого досвіду, який має людина, ставить під сумнів «внутрішню об'єктивність», коли сумніви «роз'їдають» душу, внаслідок чого людина страждає від нестачі духовної сили. Разом з тим, засвідчуючи зміну ціннісних орієнтацій (або передбачаючи її), духовна криза підтверджує необхідність самозміни, що стає можливим тільки завдяки ініціюванню власної активності особистості [7, 8].

Ураховуючи те, що кризові стани мають системний характер, людина, яка переживає кризу, потребує термінової допомоги. В арсеналі практичних психологів існують прикладні (практичні) технології (як загального, так і конкретного типу), які як упорядкована сукупність дій, операцій і процедур реалізації освітньо-виховних методів і прийомів є ефективними в ситуації надання екстреної допомоги під час духовної кризи.

Серед прикладних (практичних) технологій загального типу необхідно насамперед виокремити програми духовного розвитку молоді. Серед прикладних (практичних) технологій конкретного типу (бесіди, переконання, навіювання, методики самовиховання тощо) на увагу заслуговують психолого-педагогічні технології надання професійної психологічної допомоги людині, яка переживає духовну кризу.

Загальновідомо, що основними формами екстреної психологічної допомоги у важких кризових станах є профілактика патологічних змін, відновлення й збереження психосоматичного здоров'я людини, адже психодіагностика за кризового втручання неможлива. У кризовому стані основними методами психологічної допомоги є: бібліотерапія (створення інформаційного простору); цілісне ставлення до здоров'я (активізація ресурсів для відновлення); соціальна підтримка (підтримка соціального оточення); безпосередня психологічна допомога (групи підтримки; психологічний і психобіографічний дебрифінг). Зауважимо, що саме психологічний дебрифінг як кризова інтервенція, що застосовується відразу після кризової події, яка спровокувала кризу, повинен використовуватися в освітній практиці, оскільки як метод втручання задля концентрації уваги студентів на актуальній проблемі (кризовій ситуації) інтервенція передбачає роботу над проблемою і почуттями, які її супроводжують.

Психотерапевтичну допомогу людині, що опинилася в ситуації кризи, можна визначити як кризову психотерапію. Основними умовами розв'язання кризових ситуацій є: вміння людини знижувати у кризовій ситуації емоційне напруження; задоволення потреб (у стані кризи базової потреби виходу з неї) через пошук альтернатив способів виходу з кризи, а також перевизначення мотивів внутрішньої (психічної) і зовнішньої фізичної діяльності. Ураховуючи те, що криза завжди супроводжується загостренням емоцій, необхідно застосовувати превентивну корекцію емоційної сфери (саморегуляцію) і спеціальну психолого-педагогічну корекцію.

Духовна криза з'являється внаслідок накопичення негативного психоенергетичного потенціалу від нерозв'язаних життєво важливих проблем, суперечностей або подій, що спричинили втрату сенсу попереднього стилю життя, поведінки, діяльності. Усвідомлюючи руйнування сенсу, відчуваючи, що під загрозою опиняється перспективний життєвий задум, студенти постають перед необхідністю вибору нової траєкторії свого життєвого шляху.

Проте у кризовій ситуації усвідомлення і переживання необхідності особистісних змін ускладнюється смисловою невизначеністю кризового стану, невизначеністю способів виходу з кризи (альтернатив оновлення життя). Саме тому основні зусилля освітян, на нашу думку, повинні бути спрямовані на розвиток у молоді, що навчається, саногенного мислення, забезпечення її духовного, психічного, психологічного і фізичного здоров'я.

Серед актуальних проблем забезпечення духовного здоров'я студентів засобами освіти набуває особливої ваги проблема організації і проведення ранньої психодіагностики тривожності й агресивності як перших ознак духовної кризи. Підвищення тривожності є першою ознакою порушення духовної рівноваги, нездатності на рівні функціонування когнітивних механізмів до адаптації у кризовій ситуації, до протидії негативним факторам. Патогенне мислення, яке починає домінувати у критичних, кризових ситуаціях, справляє руйнівний вплив. Тривожність, як перша ознака домінування патогенезу мислення, переживається особистістю як неприємна емоція, негативно забарвлена і спрямована в майбутнє. У ситуації духовної кризи це відчуття стиснення від екзистенціальної задушливості і природне переживання стурбованості у формі тривоги, яка трансформується у страх.

Тривога і страх передбачають суб'єктивне відчуття небезпеки, але лише страх дозволяє виявити джерело об'єктивної небезпеки. На духовному рівні домінування патогенних думок, а також астенізуючих емоційних станів на рівні функціонування емоційно-вольової сфери зменшує опір сили духу, спричиняє депресію і таким чином становить загрозу психосоматичного стану студентів. Останнє потребує пильної уваги, особливо з погляду дезорганізації духовної діяльності (духовного потоку психіки), під час конфліктних ситуацій у процесі здобуття освіти. Зважаючи на те, що більшість людей здатна інстинктивно використовувати прийоми саногенного мислення, а за домінування духовної безпечності ігнорувати деструктивну спрямованість мислення, зазначимо, що роль освіти в подоланні духовної кризи насамперед полягає в актуалізації розвитку контуально-інтуїтивного розуму особистості.

Першими ознаками духовної кризи у процесі навчання є фізична і розумова втома, які супроводжуються тривожністю, роздратованістю, агресивністю та пригніченістю, відображають стани патогенного мислення. У системі психопрофілактики когнітивного дисбалансу у напрямку спрямування особистості на розвиток саногенного мислення існують такі заходи: усунення перенапруження і перевантаження; забезпечення стійкості до впливу стресів; формування адекватного рівня домагань; забезпечення психічного неперенапруження задля підвищення ефективності навчальної діяльності, зниження депресивності. Зрозуміло, що педагоги і насамперед практичні психологи повинні досконало володіти методами первинної профілактики, ранньої психодіагностики та психокорекції.

Звернімо увагу на психотехнології допомоги особистості, яка переживає духовну кризу: групова психокорекція (спрямована на усвідомлення і реалізацію особистісного потенціалу); розвиток здібностей і рефлексивних навичок; здійснення корекції негативних емоційних станів; розвиток емоційного інтелекту; духовні практики пробудження чи просвітління (клієнтцентроване спілкування); медитація вдумливості; духовна практика трансперсональних переживань; формування адаптивності до стресу; тренінги релаксації; тренінги стрес-резистентного мислення; тренінги асертивності;

загальна профілактика патологічних змін і деструктивних виходів з духовної кризи; психологічні дебрифінги (спрямовані на мінімізацію духовних переживань).

Зауважимо, що психопрофілактичний, психотерапевтичний і психокорекційний впливи на особистість у кризовому стані мають реалізовуватися у трьох аспектах: когнітивному (саморозуміння), емоційному (ставлення до себе), поведінковому (саморегуляція). При цьому варто пам'ятати, що в ситуації духовної кризи особистість стає дуже вразливою, адже, як наголошують С. Гроф і Х. Гроф, у момент кризи люди здатні моментально розпізнавати, на чому ґрунтується стороння допомога: на щирому співчутті і розумінні чи на суто професійній поведінці [1, 203].

Якщо духовна криза супроводжує кризу становлення особистості (вікову кризу, яка вважається нормативною), людина переживає «подвійну кризу». При цьому важливе значення має «стиль проживання кризи» і ті психологічні проблеми (детермінанти кризи), які дисгармонізують життя, адже брак сенсу, відчуття безпорадності, ненормальності і порожнечі повсякденного життя екзистенціально фруструють особистість. Стан тривоги і занепокоєння стає дедалі більш болісним, а відчуття внутрішньої порожнечі – нестерпним. Якщо ж при цьому людина (особливо це стосується молоді) відчуває стосовно себе насилля або жорстокість, духовна криза загострюється.

Кризовий стан – це стан стресу (від англ. stress – «тиск», «напруга»). Стресові стани виникають у відповідь на екстремальні впливи-стресори, зумовлені виконанням діяльності в особливо складних умовах [4, 41]. Корекція депресії під час кризи потребує розробки конкретних програм психолого-педагогічного супроводу депресивної молоді, зокрема використання певного психодіагностичного інструментарію і застосування психокорекційних прийомів для: формування емоційно-особистісної децентрації (прийоми: навчання слухати, пояснювати, висловлювати почуття, виявляти емпатію; емоційна підтримка); розширення сфери усвідомлення особистістю свого депресивного стану (прийоми: інтерпретація; відображення; роз'яснення і переконання); психологічної підготовки у подоланні фрустраційних ситуацій; звільнення від емоційного напруження [3, 30–32].

Ефективним способом регуляції стресу і страху є метод систематичної десенсибілізації (зменшення, зниження напруження у кризовій ситуації, формування релаксаційного стану замість стресового); техніки дихання (китайський метод цигун як метод формування вміння контролювати психофізіологічну енергію і регулювати дихання у стресових ситуаціях; техніка пранаяма (йога); психотехнологія голотропного (холотропного) дихання С. Гроф, Х. Гроф; психотехнологія ребефінгу (розроблена Л. Орром і С. Рей); психотехнологія вайвейшн (модифікація ребефінгу Д. Леонгарда, Ф. Лаута); а також тілесно орієнтовані техніки (тілесна психологія В. Райха; біосинтез Д. Боадели; біоенергетика А. Лоуена; метод М. Фельденкрайза тощо), релаксаційні вправи: прогресивна м'язова релаксація, антистресова релаксація; аутогенне тренування (усунення емоційного напруження). Психолого-педагогічна профілактика і корекція стресових станів повинні проводитися на біоенергетичному (антистресове харчування; антистресова аутофітотерапія; фізична активність) і психофізіологічному (психотехнологія адаптивного біоуправління з біологічним зворотним зв'язком) рівнях адаптивної саморегуляції стресу [5, 24–27].

Психотерапевтична і психопрофілактична допомога при стресових розладах, на думку К. Пузиревич, передбачає проведення: кризового консультування; прогресивної м'язової релаксації методом Джекобсона, яка складається з кількох вправ (вправа на вміння напружувати і розслаблювати м'язи; вправа диференційованої релаксації; вправи самоспостереження і самонавіювання); застосування методу прикладної кінезіології (виконання кінезіоактиваційних вправ, що стимулюють нейромоторні механізми функціонування головного мозку: гімнастика П. Денісона); використання арт-терапії (у формі пантоміми, скульптури, танцювальної терапії, малювання, написання оповідань); вплив музичної терапії; метод допоміжної активності (ведення щоденника) [3, 32–35].

Психолого-педагогічна робота з фрустраційними ситуаціями потребує проведення занять за методами: психодрами; епістолярного методу психокорекції; методу формування впевненості; технік реагування на страх; різноманітних психологічних ігор [3, 35–36]. У кризовій ситуації використовують такі технології психологічної допомоги: інформування; метод аналогій; установлення особистої взаємодії; метод логічного обґрунтування; саморозкриття; конкретні побажання; парадоксальна інтуїція; упевненість; емоційна ідентифікація; релаксація; підвищення енергії і сили; переоцінка; позитивний настрій; рольове програвання; аналіз ситуації; внутрішні переговори; трансформація особистості історії; цілеспрямованість; наповнення сенсом звичайних життєвих подій; соціальні спроби; допомога у пошуку ідентичності [6, 38–39].

Основними техніками управління страхом, який стає невід'ємним атрибутом духовної кризи, є: техніка оптимізації кількості інформації (оскільки рівень страху залежить від рівня інформації, він повинен бути адекватним рівню розвитку особистості); техніка активізації емоцій, або активізаційна теорія емоцій (мобілізація активності особистості задля заміщення страху іншою емоцією); техніка дисенситизації страху (зниження індивідуальної чутливості до об'єктів страху); навчання релаксації (завдяки методам аутогенного тренування); імпульсивна теорія (терапія «вибуху», за допомогою якої переживається екстремальний страх, сильна тривога); техніка моделювання (спостереження за досвідом чужого переживання); техніка взаєморегуляції емоцій (тренування здатності до переживання та вираження емоцій, що протистоять страху); техніка парадоксальної інтенції (заміна наміру, який характеризує патогенний спосіб реагування, на прямо протилежний); ідентифікаційна техніка (ідентифікація зі страхом); техніка малювання (проекція, надання страху форми); казкотерапія (тренінг розуміння); техніка створення ритуалів (знаходження власного сценарію боротьби зі страхом); арт-терапевтична техніка (групові корекції різноманітних страхів); техніка програвання страхів; техніка подолання внутрішньої самотності (відкриття потаємного, значущих переживань).

На нашу думку, сьогодні існує потреба у більш ефективному впровадженні програм комплексної психологічної корекції надмірних проявів тривожності й агресивності студентської молоді. Спираючись на психодинамічний підхід, поведінкові і когнітивні вправи, тілесну терапію і психофізичне тренування, вони поряд із психотехнологіями адаптивної саморегуляції стресів є профілактикою дезадаптивних станів і деструктивних виходів із кризових ситуацій. Адже все, що не

вписується в ментальні схеми індивіда, завдає психологічних травм, духовних поневірянь, чим обмежується свобода особистості діяти і переживати. А нестача свободи поряд з обмеженням особистісного простору і депривацією загальнолюдських базових потреб у кризових ситуаціях стають каталізаторами тривожності, агресивності і негативізму.

Духовна криза супроводжується відчуттям втрати сенсу життя, втрати надії, внутрішньою порожнечою, болісними емоціями, пригніченістю, тугою, відчаєм. При цьому необхідно враховувати, що чим важче депресія, яка супроводжує духовну кризу, тим небезпечнішою є ситуація, особливо якщо мова йде про ймовірність обрання деструктивного виходу з кризи у спосіб самогубства. Так, на думку К. Пузиревич, «організація фахової допомоги молодій людині, яка перебуває у депресивному стані, психолого-педагогічного супроводу в умовах освітнього закладу передбачає цілеспрямовану, грамотно сплановану роботу з усіма категоріями навчально-виховного процесу – вчителями, учнями, батьками, громадськістю» [3, с. 24]. Особливо це стосується обрання найбільш ефективних психотехнік профілактики і розв'язання кризових ситуацій (наприклад, психотехніка переживання минулого; психотехніки, що спрямовані на конструктивне подолання кризи).

Уважаємо за потрібне відзначити, що, переживаючи духовну кризу, яка на рівні функціонування компонентів духовності є конфліктом, що призводить до інтенсивних переживань, людина опиняється в полоні різноманітних депресивних, стресових станів. Саме тому психокорекційна робота у напрямку формування ефективних комунікативних умінь спілкування і стійкої мотивації до саморозвитку повинна ґрунтуватися на певних аксіотерапевтичних методах, а саме: груповій дискусії (контент-аналіз особистісного переживання кризи, трансформація ціннісно-сміслової сфери особистості); аналізі конкретних ситуацій (протидія глибинним і соціальним регресивним тенденціям); рольовій грі (моделювання подолання екзистенціальної кризи, формування суб'єктивної готовності до переживання кризи та її подолання); психодрамі (активні психокорекційні методи, спрямовані на попередження й усунення неадекватних емоційних реакцій у кризовій ситуації і внутрішнього конфлікту) [2, 68].

Висновки і перспективи подальших розвідок. Отже, у контексті окресленої проблеми актуальними і перспективними сьогодні є дослідження концептуальних моделей психологічної допомоги у кризових станах. Найбільш ефективними є такі психокорекційні засоби, як групова дискусія, рольова гра, різноманітні вправи і тренінги. Необхідність подальших розвідок у даному напрямку вбачаємо в інтеграції знань різних галузей науки і практики, системного мислення задля розробки сучасних інноваційних психотехнологій адаптивної саморегуляції кризових станів, які виснажують енергетичний баланс людини, особливо під час духовної кризи.

Література

1. *Гроф С.* Духовный кризис. Статьи и исследования / С. Гроф ; пер. с англ. Д. М. Прошуниной. – М. : МТМ, 1995. – 256 с.
2. *Пилипенко Н. М.* Соціально-психологічний тренінг формування особистісних змін в умовах моделювання екзистенційної кризи / Н. М. Пилипенко // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 1. – С. 68–70.
3. *Пузиревич К.* Програма психопрофілактичної і психотерапевтичної допомоги підліткам у депресивному стані / К. Пузиревич // Психолог. – 2009. – № 31–32 (367–368), серп. – С. 24–38.
4. *Розов В. І.* Методи оцінки та самооцінки стресових станів / В. І. Розов // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 5. – С. 41–52.
5. *Розов В. І.* Психотехнології адаптивної саморегуляції стресу / В. І. Розов // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 8. – С. 24–28.
6. *Шнейдер Л.* Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьного психолога / Лекция 5. Психотехнологии работы с кризисными состояниями / Л. Шнейдер // Школьный психолог. – 2009. – № 21, нояб. – С. 36–45.
7. *Щербакова І. М.* Філософія подолання духовної кризи особистості засобами освіти в період глобалізації та інформаційної революції: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук : спец. 09.00.10 «Філософія освіти» / І. М. Щербакова. – К., 2011. – 20 с.

В статье проанализированы современные образовательно-воспитательные технологии психолого-педагогической помощи студентам в кризисных ситуациях. Внимание сконцентрировано на характеристике прикладных психотехнологий, технологий конкретного типа психолого-педагогической помощи личности, которая переживает духовный кризис.

In this article I analyse modern educational technologies of the psychological and pedagogical assistance for students in the crisis situations. I concentrate my attention on the description of the applied vocational psychology, the technologies of a certain type of the psychological and pedagogical assistance for a person who suffers from the spiritual crisis.