

is paid attention that the behaviour of a proud person leads to emotional vulnerability when the success of some other person is taken as a personal insult which increases one's external proneness to conflict. Envy is treated as a hidden side of the pride motivation, and it is barely realized. Internal proneness to conflict of a proud individual is explained through inability to satisfy one's too high self-esteem. It has been suggested that such life position can lead to the formation of the strategy of a permanent fight against other people, extreme intolerance, and heightened sense of justice, on the one hand, and also it can lead to isolation, escape from the cultural space of society, and accusation against social reality of its cruelty, on the other hand. Pride is treated as the most important psychological tool of the whole society of authoritarian value-and-ethnic orientation.

Key words: social psychoanalysis, internal proneness to conflict, self-idealization, pride, envy.

© Красильников І. О.

О. Ю. Осадько

КОМУНІКАТИВНІ МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ В ПОДОЛАННІ ЖИТТЄВИХ КРИЗ

Порушується проблема перетворення практики психологічної допомоги на психологічну просвіту клієнтів, на розв'язання якої, власне, і спрямоване дане наукове дослідження. Висвітлюється специфіка комунікативних механізмів розвитку особистості в різних моделях психологічної допомоги: експертній (інформаційно орієнтованій) і розвивальній (фасилітаційно орієнтованій). Розкриваються принципові відмінності між цими способами спілкування: коли допомогу особистості надає консультант-експерт і коли це робить фасилітатор. Обстоюється думка, що "інформування" як комунікативний механізм допомоги людині в моделі "експертного" спілкування є доцільним лише тоді, коли відповідальність за дії клієнта бере на себе консультант. Натомість фасилітація як комунікативний механізм допомоги особистості в моделі "розвивального" спілкування визнається за ефективний спосіб посилення життєздатності самого клієнта, оскільки дає йому змогу мобілізувати свої особистісні ресурси в разі виникнення життєвих криз.

Ключові слова: перша психологічна допомога, дебрифінг, особистісні ресурси життєздатності, комунікативні механізми психологічної допомоги, інформування, фасилітація, модель консультаційної взаємодії.

Проблема. Актуальність теми дослідження визначається, з одного боку, зростанням потреби населення України в якісній психологі-

чній допомозі, а з другого – тим, що практика надання такої допомоги організована в нашій країні дещо парадоксально. Парадокс полягає в тому, що іноземні спеціалісти, які проводять навчальні семінари з нашими волонтерами, упевнені, що вони просто вчать небайдужих людей надавати “першу психологічну допомогу” постраждалим від тяжких, кризових подій. Натомість слухачі, які в більшості випадків мають “сертифікати” або навіть дипломи із психологічної підготовки, налаштовані на надання “спеціальної психологічної допомоги”. Це непорозуміння призводить до того, що прийнята навіть на державному рівні модель психологічної допомоги учасникам АТО і переселенцям із зони бойових дій відтворює модель “першої психологічної допомоги”.

Специфіка першої психологічної допомоги (далі – ППД), наближеної до часу і місця катастрофічних подій, полягає в наданні постраждалим моральної та соціальної підтримки. Принципи ППД формулюються як “дивитись, слухати, спрямовувати” [6]. Завданнями такої допомоги є визначення стану людини, її термінових потреб й інформування про наявні можливості отримання спеціальної допомоги (медичної, соціальної, психологічної). Як альтернативу першій психологічній допомозі ВОЗ визначає психологічний дебрифінг, метою якого є мінімізація психологічних наслідків пережитого стресу [там само, с. 3]. Ця спеціальна психологічна допомога постраждалим є формою кризової інтервенції, спрямованої на мобілізацію особистісних ресурсів опанування життєвих криз.

Кожна із цих двох альтернативних моделей психологічної допомоги має свої завдання і методи, але вітчизняний парадокс полягає в тому, що зазвичай практичні психологи намагаються розв’язувати завдання дебрифінгу засобами ППД, висуваючи на перший план інформування. У структурі ППД інформування є засобом душевної та соціальної підтримки людини, спрямування потерпілого до місця, де його проблемам зможуть зарадити (надати ліки, прихисток тощо). Якщо інформування стає основним методом спеціальної психологічної допомоги особистості, то це вже інформація не про те, як вижити, а про те, як жити. Коли йдеться про мобілізацію особистісних ресурсів життєздатності людини, то ніяке інформування не може бути засобом вирішення цього завдання¹.

¹ Положення про те, що сприймання і реалізація особистістю будь-яких знань визначається ставленнями людини до дійсності, є загальновідомим у теоретичній психології (О. М. Леонтьєв, Б. Ф. Ломов, С. Л. Рубінштейн, В. М. Мясіщев, А. У. Хараш) і підтверджується всім досвідом психотерапевтичної практики (О. Б. Орлов, Ф. Перлз, К. Роджерс, З. Фройд).

Проблема, яку ми порушуємо в своєму дослідженні, полягає не в тому, що фахівці, яких готували до ППД, прагнуть надавати не тільки першу, а й спеціальну психологічну допомогу постраждалим (тим більше, що законодавче забезпечення психологічної практики в Україні перебуває в зародковому стані). Проблема в тому, що вони переносять модель ППД, у якій експерт інформує людину про способи виживання, на спеціальну психологічну допомогу, мета якої полягає в мобілізації особистісних ресурсів життєздатності людини. На відміну від фасилітаційних стосунків, які сприяють саморозвитку особистості, стосунки у форматі “експерт-клієнт” блокують розвиток життєздатності людини, змушують її займати пасивну позицію споживача порад (не обов’язково вдячного), провокують розвиток стигматизації, інфантилізації, звинувачувальних реакцій тощо.

Мета дослідження: визначити комунікативні механізми мобілізації особистісних ресурсів життєздатності людини; розробити критерії розрізнення експертної (інформаційно орієнтованої) та розвивальної (фасилітаційно орієнтованої) моделей психологічної допомоги особистості в опануванні нею життєвих криз.

Об’єктом дослідження є психологічні механізми розвитку життєздатності людини засобами спілкування, *предметом* – специфіка комунікативних механізмів розвитку особистості в різних моделях психологічної допомоги.

Методологічними засадами нашого дослідження стали такі положення наукової психології:

- особистість як система ставлень людини до дійсності самостворюється, самореалізується і саморозвивається в процесі взаємодії людини зі світом. У процесі самотворення особистість формує не тільки концептуальну модель себе-у-світі, а й запозичує зі свого комунікативного досвіду способи конструювання дійсності (О. Г. Асмолов, Б. С. Братусь, Л. С. Виготський, Б. Ф. Ломов, В. М. Мясіщев, С. Л. Рубінштейн);

- особистісна регуляція процесу взаємодії зі світом, що здійснюється за допомогою смислоутворення, являє собою комунікативний процес узгодження власних багатозначних інтенцій з виявленими особистістю обставинами комунікативної ситуації (В. М. Кабрін, Дж. Келлі, Р. Лап’єр, М. Рокіч, О. Б. Старовойтенко, Т. М. Титаренко, Ю. М. Швалб);

- смислотворча комунікація, спрямована на пошук консенсусу, приводить до створення особистісних смислів більш високого порядку, в яких засвоюються виявлені смислові суперечності. Ця вертикальна динаміка смислоутворення сприяє особистісному зростанню й

розвитку життєздатності людини (В. О. Барабанщиков, В. М. Кабрін, Дж. Келлі, О. О. Рильська, О. С. Соколова,).

Порушення процесу смислоутворення виникають унаслідок тих самообмежень, якими суб'єкт комунікації перериває контакт з реальністю, якщо вона суперечить готовим схемам інтерпретації досвіду. За допомогою цих самообмежень суб'єкт вибору блокує усвідомлення певних аспектів свого минулого чи поточного досвіду, “не помічає” тих обставин, що не вкладаються у звичні схеми очікувань, і приймає рішення, у яких його психологічний потенціал реалізується лише частково. Такий обмежений спосіб осмислення дійсності не просто призводить до здійснення патогенних життєвих виборів, а й блокує розвиток саногенного потенціалу особистості (особистісних ресурсів життєздатності людини) [1; 2; 5].

Якщо розглядати поняття допомагального спілкування в його найширшому значенні, то будь-яке спілкування чимось допомагає людині: підбадьоритися, розслабитися, обмінятися інформацією, дізнатися нове про інших або про себе, повправлятися у вмінні висловлювати власні думки чи слухати чужі і т. ін. Але це не є психологічною допомогою, яка, за визначенням, має сприяти зростанню особистісних ресурсів життєздатності людини. Питання про те, якими комунікативними засобами можна активізувати процес особистісного зростання, усебічно вивчається в ході психотерапевтичних досліджень. На сьогоднішній день найбільш відомою і загально визнаною теоретичною моделлю таких механізмів комунікативної допомоги особистості є система “базових умов” дієвості психотерапії, розроблена К. Роджерсом.

Значущість цих комунікативних “умов” для дієвості психологічної допомоги особистості є загальновідомим й емпірично підтвердженим фактом [2; 3; 10–12]. Але методична трудність упровадження принципів прийняття, емпатії і конгруентності в практику психологічного консультування полягає в тому, що вони являють собою синтез особистісних цінностей фасилітатора і способів реалізації цих цінностей у міжособовій взаємодії [2–5; 7]. Якщо йдеться про цінності і цілі фасилітації людині, яка звикла спілкуватися в іншому форматі, то сенс цих слів буде сприйматися слухачем з огляду на власний комунікативний досвід і ціннісні настановлення. Тобто консультант може бути щиро впевненим, що його терпіння – це прийняття, його інтерпретації чужих бажань і вчинків – це емпатія, а оціночні судження – конгруентність. І це закономірно, оскільки людина завжди сприймає будь-яку інформацію крізь призму свого суб'єктивного досвіду (трансформованого у ставлення до дійсності) [3; 7–9].

Оскільки психологічну практику в нашій країні провадять переважно люди, які мають тільки досвід “експертного консультування” (педагогічного, юридичного, технічного, медичного), то вони, природно, будують своє консультування в такій моделі спілкування. А з огляду на те, що засобом допомоги особистості є саме процес взаємодії, а не використовувані в ньому “психологічні методики і техніки”, єдиним результатом такого консультування стає зростання поінформованості клієнтів. Немає нічого поганого в тому, щоб просвіщати клієнтів – небезпечно, коли ця просвіта перетворюється на провідну мету психологічної допомоги. Тоді спілкування будується за експертною моделлю, в якій консультант “допомагає” клієнтові зробити “правильний” вибір. Розвиток здатності особистості управляти ресурсами свого біопсихосоціального здоров’я як завдання просто не ставиться, а принципи фасилітаційного спілкування ігноруються як недоречні, потрібні тільки в “глибинній терапії”, або вихолюються таким чином, що перетворюються на свою протилежність.

Насправді ж прийняття, емпатія і конгруентність – це принципи побудови стосунків, які уможливають саморозвиток особистості. Без реалізації цих комунікативних умов найкращі техніки виховання, навчання, відновлення, дебрифінгу, подолання ПТСР, ресоціалізації, реабілітації, інтеграції тощо стають “лазерним ножем” у руках хірурга, який ігнорує закони функціонування організму. Якщо у фахівця, який застосовує певну технологію психологічної допомоги особистості, вона надійно дає оздоровчий ефект – значить, цей фахівець уміє створювати фасилітаційні стосунки з клієнтами. Проте в контексті освітнього семінару (в експертній моделі спілкування) найкращий майстер може поділитися зі слухачами тільки своєю технологією, але аж ніяк не своєю фасилітаційною позицією.

Наведений нижче порівняльний аналіз двох моделей “допомогального” спілкування розкриває їх принципову відмінність за розподілом ролей, за задачами і способами допомоги, а також за комунікативними механізмами впливу на розвиток життєздатності учасників. Автор не сподівається, що, виклавши фактичний науковий матеріал, він зможе переконати відданих прихильників “експертного консультування” в тому, що воно блокує розвиток особистісних ресурсів життєздатності клієнтів. Завдання-мінімум, яке ми ставимо перед собою, – чітке розмежування цих двох принципово протилежних моделей консультативних стосунків – “експертної” і “фасилітаційної”. Адже, за нашими спостереженнями (зокрема під час супервізій), вибір фахівцями з надання психологічної допомоги експертної моделі спілкування часто відбувається всупереч їхнім особистісним фасилітаційним цінностям. Одні вважають, що так – правильно, інші

відчувають, що це – бажання клієнта, а більшість просто не бачать різниці між особистісно розвивальним психологічним консультуванням і психологічною просвітою.

Розгляньмо відтак основні відмінності цих двох моделей консультування. Якщо в просвітній взаємодії консультант виконує роль експерта і бере на себе роботу, спрямовану на розуміння проблеми і прийняття “правильних” рішень, то в “розвивальній” моделі консультант виконує роль фасилітатора і допомагає комунікативному партнерові максимально реалізовувати (і, відповідно, розвивати) свою здатність розуміти проблеми і приймати рішення. У першій моделі засобами надання допомоги є знання експерта з теми запиту, які він передає клієнтові в прямій або завуальованій формі (у вигляді рекомендацій, інструкцій, аргументацій, маніпулятивних спрямувань); у другій моделі таким засобом є здатність консультанта будувати фасилітаційні стосунки, у яких клієнт може розкривати свій психологічний потенціал: максимально “вкладатися” в процес осмислення того, що відбувається (поглиблювати контакт з тими аспектами свого досвіду, які підштовхують до несумісних виборів), і конструювати несуперечливі смислові основи свого особистісного вибору (освоювати розбіжності).

Фасилітаційні стосунки в спілкуванні активізують процес саморозвитку особистості, який конститує модернізацію її ментальних і комунікативних структур (диференціацію/інтеграцію системи суб’єктивних ставлень до дійсності і вдосконалення способів смислової регуляції життєдіяльності). Експерт-клієнтські стосунки в спілкуванні сприяють не саморозвитку особистості, а набуттю людиною знань та вмінь. Якщо ця інформація не суперечить суб’єктивній моделі дійсності й звичним способам смислотворення, то таке інформування може бути корисним людині. Проте в психологічному консультуванні мішенню впливу є саме *особистісна модель себе-у-світі та суб’єктивні способи конструювання дійсності*, які базуються, за К. Роджерсом, на життєвому досвіді суб’єкта і захищені від змінювання шляхом ознайомлення з чужим досвідом [7].

Батьки, вихователі, педагоги, друзі і навіть психологи-консультанти, які щиро прагнуть посилити життєздатність особистості, прагнуть відшукати слова, якими можна було б змінити *ставлення* людини до дійсності, *способи* розуміння й оцінювання нею світу. Однак найкращі слова про людські цінності, про самоприняття, про відповідальність за своє життя, про повагу до іншої думки, як і найкращі приклади зі свого або чужого життя, є лише тлом для того особистого досвіду, який людина запозичує з власне процесу взаємодії.

Якою б не була якість трансформації власного досвіду в систему своїх ставлень до дійсності, але саме на цьому досвіді базується особистісно-смилова регуляція життєдіяльності. Тому не так важливо, які думки висловлюють учасники спілкування, як те, яким чином вони взаємодіють одне з одним, коли розглядають ці думки і погоджують рішення. Саме ці способи взаємодії (а не найкращі презентації чужих цінностей) є тим безпосереднім досвідом, завдяки якому відбувається саморозвиток особистості, саме з нього вона черпає можливості узгоджувати власні суперечливі Я-позиції і вдосконалювати свою систему ставлень до дійсності.

У розвивальній моделі спілкування взаємодія постає як співробітництво рівноправних партнерів-співавторів. Воно спрямоване на освоєння тих розбіжностей, які виявляються між думками учасників, на поглиблення розуміння суті кожної точки зору й оформлення спільного рішення шляхом досягнення консенсусу (взаємної, не компромісної задоволеності вибором). Комунікативними механізмами активізації розвитку особистості є фасилітаційні стосунки, у яких прийняття, емпатія та конгруентність конституюють способи не тільки зовнішнього, а й внутрішнього діалогу.

В експертній моделі спілкування всі цілі, цінності та інтеракції спрямовані на те, щоб довести перевагу однієї суб'єктивної думки над іншими: переконати клієнта в “правильності” думки експерта. Тут замість простору рівноправного співробітництва, в якому кожен з учасників максимально реалізує свій особистісний потенціал, створюється простір маніпуляцій. “Правильне” рішення не народжується зі спільного буття, а просувається від експерта до клієнта.

Знарядями просування (комунікативними механізмами маніпулювання) можуть бути “бомбардування знаннями”, “критичні обстріли”, “кредитування похвалою”, “обволікання турботою”, “обіцяння блаженства”, “вибудовування коридорів” (у тебе два варіанти вибору: або – або) тощо. Якщо відповідальність за дії клієнта бере на себе консультант, то такі способи впливу прийнятні, але для розвитку особистісних основ життєздатності вони згубні. Патогенність маніпулятивних технік спілкування полягає в тому, що вони засвоюються особистістю і стають способом її поведінки в разі розбіжності думок (у внутрішньому і зовнішньому комунікативному процесі).

Наприклад, в аутокомунікації замість того, щоб розбиратися зі своїми суперечливими Я-позиціями, замість того, щоб розвивати й поглиблювати їх, знаходити внутрішньо узгоджені підстави для своїх життєвих виборів, людина намагається маніпулювати ними. При цьому роль “експертної” захоплює то одна, то інша точка зору, і “правильними” здаються, по черзі, усі можливі рішення проблеми.

Оскільки відкинуті Я-позиції вимагають сатисфакції, виникає так звана особистісна тривожність, яка зберігається і після вже здійсненого вибору (а раптом він не був правильним?).

У зв'язку з тим, що будь-яка з внутрішніх точок зору може претендувати на роль “експертної”, людина прагне знайти зовнішні підтвердження “правильності” якоїсь зі своїх Я-позицій, що породжує залежність від чужих думок або бажання “вичавити” згоду з інших будь-якою ціною. І, нарешті, у зовнішньому спілкуванні людина замість того, щоб осмислювати інакові бачення світу як ресурси взаємного розвитку, прагне вирішити питання “хто експерт: я чи він?”.

Незалежно від того, хто буде обраний “експертом”, сам факт того, що за кимось із комунікантів визнається право на істину, робить спілкування таким, що блокує розвиток особистості. Навіть якщо людина добре засвоює роль “старанного учня”, у неї може нарощуватися тільки обсяг знань про те, як хтось розв'язує свої проблеми, але ніяк не здатність розв'язувати свої. В експертній моделі спілкування консультант бере на себе місію підвести клієнта до прийняття правильного (на думку експерта) рішення. Це підштовхування клієнта до зробленого за нього вибору може проводитися як відкрито, так і таємно, щоб людина “не помітила”, що свій вибір вона зробила не сама. Однак, коли йдеться про розвиток життєздатності людини, невідомо, що гірше: знати, що за тебе все вирішили, чи думати, що ти вирішив сам.

У першому випадку людина може дійти висновку про свою неспроможність, про те, що в неї самої недостатньо можливостей (знань, розуму, наполегливості, сили волі, упевненості, креативності тощо), для прийняття правильного рішення, у другому – вирішити, що вона і так вмє “грати на скрипці”, а значить, “пробувати”, а тим більше вчитися, ні до чого.

Завершимо розгляд базових відмінностей між двома моделями консультаційних стосунків підсумковою метафорою: якщо “мандрівник-картограф” заблукав на місцевості через недосконалість власної карти або невміння користуватися нею, то “експертне спілкування” спрямоване на те, щоб вивести його до якогось населеного пункту, а фасилітаційне – на те, щоб він знайшов і виправив неточності на своїй карті, навчився нею користуватися і її уточнювати.

Експертна модель взаємодії передбачає, що консультант може дістати свою карту, показати своє вміння орієнтуватися на місцевості і надати послуги провідника. Фасилітаційна модель стосунків виходить з того, що в “мандрівника” немає і не може бути іншої карти, а значить, йому необхідно навчитися співвідносити свій досвід зі своєю картою, знаходити неточності і прив'язувати карту до місцевості. Фасилітатор допомагає “картографові” працювати з власною картою,

пов'язувати свій пройдений шлях, знайдені орієнтири й обрані цілі в єдиний конструкт вибору подальшого шляху. Цей процес зв'язування всіх ліній свого буття в єдину підставу особистісного вибору активізується фасилітатором і блокується “провідником”.

Підсумовуючи сказане, можемо зробити такі *висновки*:

1. Інформування є комунікативним механізмом допомоги людині в моделі “експертного” спілкування, коли відповідальність за дії клієнта бере на себе консультант.

2. Фасилітація є комунікативним механізмом допомоги людині в моделі “розвивального” спілкування, мета якого – розвиток життєздатності клієнта (мобілізація особистісних ресурсів задля подолання життєвих криз).

3. Якщо консультант обирає інформування як провідний спосіб психологічної допомоги особистості, то взаємодія вибудовується за моделлю “експерт-клієнт”, що унеможливує створення фасилітаційних стосунків.

4. Оскільки умовою дієвості психологічної допомоги особистості є створення фасилітаційних стосунків у консультаційній взаємодії, то інформаційно орієнтоване консультування не тільки не розвиває життєздатність клієнтів, а й підтримує їхню інфантилізацію, стигматизацію, призводить до відмови від відповідальності тощо.

Подолати проблему “інформатизованості” психологічної допомоги можна шляхом навчання фахівців: вони мають не просто описувати ці дві альтернативні моделі консультативних стосунків, а й чітко розрізняти їх.

Література

1. *Мясищев В. Н.* Психология отношений / В. Н. Мясищев. – М. : Ин-т практ. психологии ; Воронеж : Модэк, 1995. – 365 с.
2. *Осадько О. Ю.* Психологічні виміри спілкування як простору саморозвитку особистості / О. Ю. Осадько // Наукові студії із політичної та соціальної психології : зб. ст. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. – К. : Міленіум, 2013. – Вип. 32 (35). – С. 174–183.
3. *Осадько О. Ю.* Саногенний потенціал діалогічної позиції особистості в ситуації суб'єктивної значимості стосунків з “ідейним опонентом” / О. Ю. Осадько // Психологічні науки: проблеми і здобутки : зб. наук. статей / Київ. міжнар. ун-т, Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. – К. : КиМУ, 2014. – Вип. 5. – С. 88–103.
4. *Осадько О. Ю.* Саногенний потенціал особистості як психологічна основа біопсихосоціального здоров'я людини / О. Ю. Осадько // Третій Всеукраїнський науковий конгрес з міжнародною участю “Особистість у сучасному світі”. – К. : Інформ.-аналіт. агентство, 2014. – С. 64–68.
5. *Осадько О. Ю.* Теоретичні засади оптимізації функціонування особистості як основа консультаційної практики / О. Ю. Осадько // Актуальні пробле-

- ми психології. Т. VII. Екологічна психологія : зб. наук. праць / Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка, 2012. – Вип. 30. – С. 269–278.
6. Первая психологическая помощь: руководство для работников на местах / ВОЗ, War Trauma Foundation, World Vision. – Женева, 2014. – 76 с.
 7. Роджерс К. Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы : монография : пер. с англ. / Карл Роджерс. – 2-е изд. – М. : Психотерапия, 2008. – 512 с.
 8. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 376 с.
 9. Транскоммуникация: преобразование жизненных миров человека / под ред. В. И. Кабрина. – Томск : ТГУ, 2011. – 400 с.
 10. Bergman D. V. Counseling method and client responses / D. V. Bergman // Journal Consulting and Clinical Psychology. – 1951. – 15. – P. 216–224.
 11. Butler J. M. Changes in the relation between self-concepts and ideal concepts consequent upon client-centered counselling / J. M. Butler, G. V. Haigh // Psychotherapy and Personality Change / C. R. Rogers and R. F. Dymond (Eds.). – University of Chicago Press, 1954. – P. 55–75.
 12. Raskin N. J. An objective study of the locus-of-evaluation factor in psychotherapy / N. J. Raskin // Success in Psychotherapy / W. Wolff and J. A. Precker (Eds.). – New York : Grune & Stratton, 1952. – P. 143–162.

References

1. Myasishchev, V. N. (1995). *Psikhologiya otoshneniy* [Psychology of relations]. Moscow: Publ. of the Institute of Practical Psychology; Voronezh: Modek Publ. (rus).
2. Osadko, O. Yu. (2013). Psykholohichni vymiry spilkuvannya yak prostoru samorozvytku osobystosti [Psychological dimensions of communication as space for individual self-development]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politichnoi psykholohii* [Scientific studies in social and political psychology]. Kyiv: Milenium, 32 (35), 174–183 (ukr).
3. Osadko, O. Yu. (2014). Sanohennyi potentsial dialohichnoi pozytsii osobystosti v sytuatsii subyektivnoi znachymosti stosunkiv z “ideinym oponentom” [Sanogenic potential of the dialogue position of an individual]. *Psykholohichni nauky: problemy i zdobutky* [Psychological sciences: developments and achievements], 5, 88–103 (ukr).
4. Osadko, O. Yu. (2014). Sanohennyi potentsial osobystosti yak psykholohichna osnova biopsykhosotsialnoho zdorovia liudyny [Sanogenic potential of an individual as psychological basis of human bio-psychological health]. *Tretii Vseukrainskyi naukovyi konhres z mizhnarodunoio uchasstiu “Osobystist u suchasnomu sviti”* [The third all-Ukrainian scientific congress with international participation]. Kyiv, pp. 64–68 (ukr).
5. Osadko, O. Yu. (2012). Teoretychni zasady optymizatsii funktsionuvannya osobystosti yak osnova konsultatsiinoi praktyky [Theoretical foundations of optimization of individual functioning as the counselling practice basis]. *Aktualni problemy psykholohii. Tom VII. Ekolohichna psykholohiia* [Current issues of psychology], 30, 269–278 (ukr).

6. *Pervaya psikhologicheskaya pomoshch: rukovodstvo dlya rabotnikov na mestakh* [The first psychological help: manual for local practitioners]. (2014). Zheneva: WHO, War Trauma Foundation, World Vision (rus).
7. Rodzhers, K. R. (2008). *Konsultirovaniye i psikhoterapiya. Noveyshiye podkhody v oblasti prakticheskoy raboty* [Counselling and psychotherapy. New approaches in the field of practical work]. Moscow: Psikhoterapiya Publ. (rus).
8. Tytarenko, T. M. (2003). *Zhyttievyi svit osobystosti: u mezhakh i za mezhamy budemnosti* [Life world of an individual: within and beyond ordineriness]. Kyiv: Lybid Publ. (ukr).
9. Kabrin, V. I. (2011). *Transkommunikatsiya: preobrazovaniye zhiznennykh mirov cheloveka* [Transcommunication: development of human lifeworlds]. Tomsk (rus).
10. Bergman, D. V. (1951). Counselling method and client responses. *Journal Consulting and Clinical Psychology*, 15, 216–224.
11. Butler, J. M., Haigh, G. V., Rogers, C. R. and Dymond, R. F. (Eds.). (1954). Changes in the relation between self-concepts and ideal concepts consequent upon client-centred counselling. *Psychotherapy and Personality Change*. University of Chicago Press, pp. 55–75.
12. Raskin, N. J. (1952). An objective study of the locus-of-evaluation factor in psychotherapy. In Wolff, W. and Precker, J. A. (Eds.), *Success in Psychotherapy* (pp. 143–162). New York: Grune & Stratton.

Osadko O. Yu. Communication mechanisms of psychological help to a personality overcoming life crises

The article is devoted to the issue of increasing efficiency of psychological help to a personality overcoming life crises. The author argues that there is a tendency to turn psychological help into psychological education of clients in the current psychological practice. The author examines peculiarities of the communication mechanisms of personality development in different models of psychological help: the expert model, which is information oriented, and the developmental one, which is facilitation oriented. Basic differences between goals and methods of expert consulting as opposed to facilitation counselling are described. The evidence that “informing” as a communication mechanism of psychological help within the expert communication model is more expedient only in the situation when the councillor takes the responsibility for client’s actions is provided. Facilitation as a communication mechanism of psychological help characteristic of the developmental communication model is an effective means of increasing viability of the clients, since it enables them to mobilize their own resources in the situation of live crises.

Key words: psychological first aid, debriefing, personality resources of viability, communication mechanisms of psychological help, information, facilitation, counselling interaction model.

© **Осадько О. Ю.**