

Оліфіра С. О.
м. Київ

ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ ПОДОЛАННЯ АДАПТАЦІЙНОЇ КРИЗИ ЗАСОБАМИ ФАСИЛІТАЦІЙНОГО ВПЛИВУ

Розглядаються різні підходи до подолання кризових станів, описується екопсихологічна фасилітація як напрямок психологічної допомоги. Також розкривається власна теоретична модель подолання кризи за допомогою фасилітаційного впливу.

Ключові слова: криза, адаптація, розвиток особистості, екопсихологічна фасилітація, подолання кризових ситуацій.

Постановка проблеми

Вступ. Перехідний період суспільного розвитку, в якому нині перебуває Україна, став базовою основою життєвої кризи більшості громадян. І студенти, як соціальний клас, — не виняток.

Оскільки особливу увагу становленню молоді приділяють у закладах освіти, що також перебувають у стані кризи (варто лише згадати перехід до Болонської системи, недостатнє фінансування, реорганізацію тощо), важливого значення набуває вивчення кризових станів, які переживають молоді люди, вступаючи до вищого навчального закладу, а також дослідження методів їх подолання.

Метою цієї статті є аналіз поняття екопсихологічної фасилітації, опис розроблення різними дослідниками моделі шляхів виходу з кризових ситуацій, а також пропонування власної теоретичної моделі подолання адаптаційної кризи студентів-першокурсників за допомогою засобів екофасилітації.

Виклад основного матеріалу

Ми вважаємо, що будь-які кризи, які з'являються у житті людини та суспільства, необхідним і невід'ємним елементом життя. У стані кризи в особистості з'являються певні обмеження, але саме вони змушують її рухатися далі. Саморозвитку, пошуку нових можливостей у стані спокою, тобто за відсутності кризи, мало хто приділяє увагу. Тому криза необхідна кожному як елемент особистісної еволюції.

За робоче визначення адаптації ми обрали таке: адаптація — основа для формування і прояву нових якостей під час активного пристосування особистості до нових умов існування. Зважаючи на твердження В. Петровського про те, що «неадаптивність діяльності людини означає можливість росту, розвитку особистості в її діяльності» [12], дезадаптацію ми розглядаємо не як протилежний адаптації процес, а як необхідний їй елемент.

На наш погляд, «криза» та «адаптація» — нерозривні поняття. Адже адаптація є наслідком подолання кризи, а криза — наступним етапом розвитку особистості, оскільки після адаптації настає період застою, потім виникає протиріччя, що призводить до кризової ситуації. Ці два етапи становлення індивіда протягом життя змінюють одне

одного. Математичною мовою взаємозв'язок даних понять упродовж життя людини можна зобразити у вигляді синусоїди. Адаптаційну кризу, як елемент такого графіку, на нашу думку, можна зобразити у вигляді схеми (рис. 1), де 1 — виникнення кризи, 2 — хід кризи, 3 — нижня точка (прийняття рішення), 4 — вихід з кризи та стабілізація.

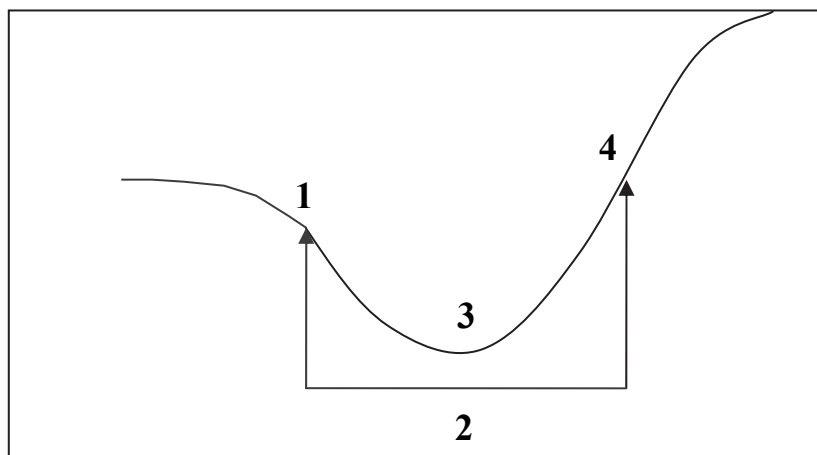


Рис. 1. Схема адаптаційної кризи

Переживання адаптаційної кризи студентами-першокурсниками є невід'ємною частиною їхнього розвитку. Вступивши до вишу, цього етапу неможливо уникнути, а тому варто сприймати його як перехідне явище, що дає змогу отримати новий досвід і перейти на інший рівень становлення «Я-концепції». Зважаючи на вищесказане, відзначимо, що переважна більшість учених наголошує на необхідності подолання будь-яких видів криз, і адаптаційної зокрема. Вони пропонують різні методи та засоби боротьби, уникнення й попередження криз. Однак, майже всі виходять з уявлення про кризу, як про щось негативне, неприємне тощо. Представники гуманістичного напрямку, одним з засновників якого є К. Роджерс і до яких ми себе відносимо, дотримуються іншої точки зору.

Саме К. Роджерс вводить у психотерапію поняття недирективного консультування, тобто «слідування» за клієнтом, його емоціями, переживаннями тощо. Під час подібної зустрічі говорить переважно клієнт, психолог же активно слухає, віддзеркалює емоційний стан обох і допомагає клієнтові задіяти власні ресурси [15]. Завдання терапії К. Роджерс вбачав у звільненні клієнта для того, щоб він міг нормально розвиватися, долати труднощі та знову йти вперед [там само].

Р. Мей та інші послідовники екзистенціонального підходу розвивають ідеї К. Роджерса. Вони застосовують феноменологічний підхід до вивчення особистості й переконані, що найкраще зрозуміти людину можна лише з її власної точки зору [15].

Такого підходу дотримується і засновник екологічної психологічної фасилітації П. Лушин. Цей підхід учений розробив на основі клієнт-центрованої терапії К. Роджерса та десенсибілізації психотравми рухом очей Ф. Шапіро.

З-поміж багатьох напрямів психологічного консультування та терапії екопсихологічна фасилітація є одним з наймолодших. Втім, затребуваність методу не лише в індивідуальному чи груповому консультуванні, а й у системі вищої освіти очевидна. У

сучасному світі, що досить швидко змінюється, у людей зазвичай немає можливості впродовж тривалого часу глибинно розбиратися з власними проблемами та минулим. Усе вирішується «тут і тепер» й особистість продовжує жити та розвиватися далі. Саме у такому шаленому ритмі й виявляється необхідність екопсихологічної фасилітації, яку сам автор характеризує як метод короткотривалої, але глибинної терапії.

Соціальна психологія дає таке визначення фасилітації: «підвищення швидкості або продуктивності діяльності індивіда внаслідок актуалізації у його свідомості образу іншої людини або групи людей, які виступають як суперник чи спостерігач за діями даного індивіда» [цит. за 8]. Прихильники гуманістичної та екзистенціальної психології, як зазначає у своїй роботі О. Кондрашихіна, тлумачать фасилітацію не лише як усунення (зменшення) негативних переживань, викликаних нестачею чого-небудь, а й як сприяння особистісному зростанню клієнта, його орієнтації на особистий вибір, розвиток здібностей до творчої адаптації та самозмін [8].

Як зазначає у своїх працях М. Казанжи, фасилітація є багатоаспектним феноменом і може розглядатися як здатність особистості до фасилітативного спілкування, як одна з передумов, компонентів спеціальних здібностей, як процес, стан і властивість особистості [7].

Екологічна ж фасилітація, за П. Лушиним, є сприянням, дієвою допомогою клієнту або групі з розрахунку на процес їхньої самоорганізації. Кожна людина чи спільнота, на думку вченого, є динамічною системою, здатною до самоорганізації та саморегуляції. І фасилітація, як своєрідне управління даними процесами, формуючи в особистості толерантність до невизначеності, сприяє самоорганізації її системи.

З екопсихологічної точки зору будь-який елемент системи може бути ключовим для самоорганізації та розвитку особистості, тому варто створити не стільки «сприятливу атмосферу», скільки ситуацію «невизначеності». Це означає, що фасилітатор стимулює невизначенісне ставлення особистості до дійсності щоразу, коли її система самооцінки «зациклюється» (відчуває стан застою) на негативній класифікації власних дій, тобто виявляється закритою до саморозвитку [11].

Серед визначень екофасилітації існують і такі, як: недирективне управління саморозвитком особистості, процес толерування невизначеності, створення атмосфери екологічного ставлення до дійсності, рух перехідних форм в умовах кризи, підтримка ритму саморозвитку певної психічної або соціальної екосистеми. Всі ці визначення характеризують даний метод з різних боків. У нашому дослідженні ми використовуємо розуміння екопсихологічної фасилітації як спосіб управління певною динамічною системою (психологічною чи соціальною), що має здатність до саморегуляції, в умовах системної кризи, чи, іншими словами, перехідного періоду.

Перехідний період, за П. Лушиним, відрізняється тим, що суб'єкт, який у нього входить, має невеликі уявлення про те, куди рухатися далі та якими шляхами. Вчений переконаний, щойно людина потрапила до перехідного періоду, шляху назад немає — повернути систему у її попередній стан неможливо, відповідно, у суб'єкта управління цією системою немає іншого виходу, ніж сприймати все, що відбувається, як можливість подальшого розвитку [11].

П. Лушин наголошує, будь-яка відкрита система є динамічною, тобто такою, що постійно змінюється та саморегулюється. І саме сприяння перехідним процесам є свідченням активації базових процесів не лише соціального та особистісного виживання, а й їх поступального розвитку [11]. З огляду на це, можна зробити висновок, що поняття «сприятливих» чи то «позитивних» умов життя та розвитку особистості є дуже відносними, адже невідомо, які саме умови існування особистості є для неї сприятливими, тобто екологічними, а які – ні.

На цьому підґрунті П. Лушин вводить поняття імунологічної логіки розвитку людини. На його думку, розуміння психічного здоров'я в термінах трансцендентації передбачає, що відкрита система особистості прагне до періодичного перегляду власних меж, нормативів та уявлень — змісту власної ідентичності. Тому несприятливим фактором можна вважати виключення з процесу життя людини подій на кшталт психологічної травми чи кризи [11].

Чи не найголовнішим у діяльності психологів-екофасилітаторів є принцип екологічності особистісних змін, який полягає у непорушенні чи зберіганні певної цілісності об'єкта або системи та підтримці її переходу на новий рівень розвитку. За цим принципом відбувається активне конструювання чи незворотний малопередбачуваний і нелінійний перехід до нової ідентичності особистості за умови збереження усієї матриці екопсихологічних стосунків до оточуючого особистість середовища [11]. Тому, якщо розглядати фасилітацію як сприяння появі певної бажаної події в житті людини, а екологічність — як непорушення або підтримку цілісності живих систем у їх різноманітності та прагненні до саморозвитку, то екопсихологічну фасилітацію можна визначити як методику сприяння природній програмі саморозвитку особистості.

Продуктом екологічної фасилітації, на переконання П. Лушина, може бути сприяння появі перехідних подій. Такою перехідною подією є екологічна криза або застій, або порушення ритму конструктивної активності, коли система ніби зупиняється між зонами актуального та ближнього розвитку у невизначеності [11].

Саме тому дослідник говорить про толерантність до невизначеності як таку, що обов'язково пов'язана зі стражданнями, переживанням критичних періодів розвитку особистості. Активне формування толерантності до невизначеності є неперервним процесом із мимовільним створенням якщо не травматичних, то проблемних ситуацій, які певним чином моделюють критичний розвиток у процесі навчання. Критичні та травматичні події через призму екофасилітації не трактуються як негативні, а будь-які спроби виключити їх з життя людини обмежують її здатність до творчих міжсистемних переходів, тобто виживання в екстремальних умовах [11].

Екофасилітація найчастіше має місце у перехідних ситуаціях з високим рівнем невизначеності, коли потенціал свідомості різко знижується. Тобто тоді, коли особистість стоїть на порозі конструювання того, чого раніше в її житті не було. Отже, екофасилітація — це своєрідне сприяння у ситуації «неможливості» з опором на вже існуючу у підсвідомості особистості модель переходу. За логікою екопсихологічної фасилітації, у ситуації невизначеності особистість вже підсвідомо знає, куди йти, яким чином, і, можливо, навіть робить перші кроки у потрібному напрямку, але ще не усвідомлює цього.

Принцип екологічності реалізується в межах екосистемного чи екофасилітативного підходу, за якого і спеціаліст, і клієнт з їхніми взаємозв'язками є відкритою екосистемою, що самоорганізується, пов'язаними та взаємообумовленими агентами-елементами, які неперервно, спонтанно й безповоротно прагнуть нових можливостей свого розвитку та функціонування. Тож кризові події у житті людини свідчать про наявність перехідного періоду до нових можливостей, а не про занепад чи обмеженість її розвитку.

Отже, виходячи з екофасилітативної логіки, подолання кризових ситуацій відбувається шляхом формування толерантності до невизначеності, усвідомлення себе як динамічної системи, яка самоорганізується, а також прийняття негативних, на перший погляд, подій за сходинки на шляху до нового рівня розвитку особистості.

Розглянемо погляди інших учених на питання виходу з кризи. Про своєрідне «кризове втручання» писав ще Р. Рапопорт. Зокрема вчений визначає такі цілі цього процесу: зняття симптомів, відновлення докризового рівня функціонування, усвідомлення подій, які призводять до дестабілізації, виявлення внутрішніх ресурсів клієнта, його родини і різних форм допомоги ззовні для подолання кризи [1].

Український дослідник Є. Варбан наголошує на необхідності використання спеціального тренінгу психологічного подолання криз і складних життєвих ситуацій, під час якого формуються навички аналізу ситуації та вибору відповідних стратегій подолання життєвих криз [2]. Він класифікував стратегії подолання кризових ситуацій, а саме: перетворююча стратегія, стратегія смисло- і цілеутворення, стратегія самовдосконалення та стратегія подолання за допомогою інших людей. Як зазначає дослідник, з віком збільшується використання стратегій, спрямованих на самовдосконалення, пошук нових сенсів і цілей життя, проте їх застосування сильно залежить від проблем, з якими стикається людина.

Підтримує ідею тренінгу як методу подолання адаптаційної кризи і К. Мілютіна. Вона наголошує, що метою багатьох тренінгових програм є підвищення адаптивності особистості шляхом збільшення варіативності поведінки у різних обставинах, адже тренінг — це процес навчання не лише якійсь конкретній новій дії, а навчання навичці «нові дії у складних обставинах». Найбільш ефективними у допомозі студентам виявити й змінити дезадаптивні реакції вчена вважає тілесно-спрямовані, арт-терапевтичні тренінги та тренінги з НЛП [10].

Інший дослідник Н. Сопілко асоціює кризові явища з поняттям психологічних бар'єрів, справлятися з якими можна конструктивним (трансформацією смислових структур і переходом на вищий рівень розвитку) та деструктивним (психологічним захистом, відмовою від продуктивного вирішення критичних ситуацій, зняттям емоційної напруги, що призводить до регресу особистості) шляхом. Відповідно до цих способів ученим визначені види стратегій подолання психологічних бар'єрів, які виникають у процесі навчання студентів, зокрема: розвивальна (оптимізація навчальної діяльності, пошук нових можливостей самовдосконалення, орієнтація на успіх і досягнення), захисна (уникнення подолання психологічних бар'єрів, переорієнтація на іншу діяльність), пасивна (приспосовування, бездіяльність), депресивна (апатія, відмова від нав-

чальної діяльності), афективно-агресивна (дратівливість, агресивність, упередженість) [14]. Водночас програма подолання психологічних бар'єрів у студентів, за Н. Сопілко, включає розгляд сутності проблеми психологічних бар'єрів і стратегій їх подолання в навчальній діяльності, зміцнення впевненості у своїх знаннях, здібностях, створення позитивно забарвленої емоційної атмосфери для спілкування, зняття емоційної напруги [там само].

Оптимальний перебіг процесу психологічної адаптації першокурсників до навчальної діяльності, на переконання В. Демченка, визначається сформованістю позитивної «Я-концепції». Це зумовлює необхідність використання методів формування позитивної «Я-концепції» як засобу оптимізації психологічної адаптації першокурсників до нових умов навчальної діяльності [5].

Н. Герасімова пропонує як засіб подолання внутрішньоособистісних конфліктів у процесі соціальної адаптації студентів до умов ВНЗ психокорекцію під час проходження груп активного соціально-психологічного навчання (АСПН), що успішно впливає на формування адекватного «образу Я» у студентів, оптимізує зовнішні форми їхньої поведінки та реагування у складних ситуаціях, активізує й прискорює процес їхньої соціально-психологічної адаптації до умов ВНЗ [4].

Полегшення адаптації студентів до умов навчання допомагає першокурснику оволодіти якісно новими прийомами навчальної та навчально-професійної діяльності, сформувати здатність до самостійної роботи. Тому об'єктом корекції в подоланні дезадаптаційних станів студентської молоді, за Л. Литвиною, є система засвоєних способів навчальної діяльності, яка має відповідати вимогам вузівського навчання і водночас спиратися на індивідуально-типологічні якості особистості [9].

О. Саннікова вбачає можливість подолання адаптаційної кризи лише завдяки специфічній діяльності, спрямованій на адаптацію до ситуації, що викликала кризу, тобто до нових умов існування. Дослідниця відзначає, що коли всі ресурси особистості в подоланні кризи вичерпано, наявний досвід не допомагає вирішити ситуацію, а емоційне навантаження надзвичайно велике, виникає необхідність певним чином змінити світ або ставлення до нього. Як наслідок — напруження спадає, спрацьовує адаптивний механізм психологічного захисту [13]. Залежно від екологічності стосовно особистості, яка переживає кризу, О. Саннікова виділяє конструктивний (зміни, розвиток, особистісне зростання, самоактуалізація) та деструктивний (регресія, деградація, деформація тощо) типи стратегій [там само].

О. Ельбрехт у своєму дослідженні вводить поняття адаптивного управління, під час якого об'єкт і суб'єкт — явища співвідносні й те, що в одному взаємозв'язку виступає як суб'єкт, в іншому — як об'єкт і навпаки. Між суб'єктом і об'єктом існує зворотний зв'язок, який передбачає не тільки виконання та систематичний контроль, а й широку ініціативу, співтворчість і творчість тих, хто в конкретній ситуації є об'єктом управління. «Тому кожна соціальна система та її елементи є такими, що саморозвиваються, самоуправляються. Це і є відправною точкою в адаптивному управлінні» [6]. Таке адаптивне управління за О. Ельбрехт і допомагає подолати кризу.

У своєму дослідженні А. Гельбак, ґрунтуючись на поглядах К. Роджерса про те,

що індивідуум у самому собі може знайти величезні ресурси для самопізнання, зміни «Я-концепції», цілеспрямованої поведінки, для їх активізації у боротьбі з кризовими явищами пропонує створити особливу психологічну атмосферу, яка сприятиме прояву особистої активності, або, іншими словами, здійснити фасилітаційну взаємодію [3]. Сам же К. Роджерс у своїх працях пропонував формувати спеціальні служби адаптації студентів, покликані працювати з дезадаптованою молоддю [15].

Вітчизняний дослідник В. Заїка вважає, що подолання особистістю кризових станів відбувається шляхом застосування певних копінг-механізмів, які є активними усвідомленими зусиллями людини, спрямованими на оволодіння ситуацією або проблемою шляхом її перетворення або пристосування до неї [11].

Оскільки переживання адаптаційної кризи студентами відбувається в межах навчально-виховного процесу у ВНЗ, на нашу думку, варто включити його елементи до системи саморегуляції студента. Принцип екологічності, запропонований П. Лушиним і розглянутий нами вище, успішно був перенесений у систему освіти.

Сьогодні студентів вважають добре адаптованими до навчання у ВНЗ лише тоді, коли їхня поведінка відповідає певним очікуванням і стандартам системи освіти. З точки зору екопсихологічної фасилітації стандарти навчання — це результат спільного обговорення групи, в якій і студенти, і викладачі мають рівні права на висловлення власної думки. «Хаотичні явища» на кшталт порушення дисципліни, тривожності, низької успішності часто оцінюються як негативні, втім, за цими явищами зазвичай знаходяться можливості для переходу на більш високий рівень розвитку. Згідно з екофасилітацією у системі освіти, навчальний процес не регулюється завчасно підготовленою навчальною програмою та планом занять. Навпаки, викладач може самостійно, спираючись на побажання студентів, вибрати форму роботи тощо [11].

На відміну від класичної фасилітації, в умовах якої фасилітатор прагне попередити фруструючі явища, у разі екологічної фасилітації, як зазначає А. Гельбак, ці явища є відправною точкою розвитку. Екофасилітатор використовує вже наявні кризи навчально-виховного характеру або навмисно сприяє їх виникненню і водночас надає допомогу у вирішенні цих криз, сприяючи конструюванню нового змісту навчальної діяльності [3]. Такі дії можна назвати формуванням толерантності до невизначеності та перехідних ситуацій.

У своєму дослідженні А. Гусєв описує толерантну до невизначеності особистість як таку, для якої характерні: пошук ситуації невизначеності, відчуття комфорту в момент перебування в ній, сприйняття ситуацій невизначеності як бажаних, здатність розмірковувати над проблемою, навіть якщо невідомі усі факти та можливі наслідки її вирішення, приймати невідоме, витримувати напруження кризових ситуацій, сприйняття нових, незнайомих ситуацій як стимулюючих до розвитку, готовність адаптуватися до неоднозначних ситуацій та ідей [11]. Тобто можна зробити висновок, що толерантність до невизначеності сприяє якнайшвидшому подоланню кризи, оскільки змушує переглянути ставлення до неї.

Часто психологічна допомога при подоланні адаптаційної кризи студентами розглядається як своєрідний каталізатор, прискорювач процесів особистісної самооргані-

зації в умовах кризових періодів особистості. Через призму екопсихологічної фасилітації психологічна допомога студентам є нічим іншим, як формою розподіленої самоорганізації індивіда, коли відкрита система його особистості залучає її у сферу саморегуляції психолога. Тобто факт звернення про допомогу можна трактувати як прояв самопомоги клієнта, коли він переходить з індивідуального на соціальний рівень самоорганізації [11].

Враховуючи всі вищевикладені погляди, ми розробили власну модель подолання адаптаційної кризи студентів (рис. 2).

Ми погоджуємося з тим, що подолання кризи особистістю починається після того, як вона досягне так званої нижньої точки (див. рис. 1), тобто буде повністю дезорієнтована й водночас її ресурси будуть акумульовані. На наш погляд, є декілька варіантів подолання кризи загалом і адаптаційної зокрема.

За першим варіантом (1) вихід з адаптаційної кризи студент відшуковує самостійно, використовуючи наявні у нього ресурси. Однак, слід зауважити, що, постійно використовуючи свої ресурси при переживанні кризових станів, в якийсь момент наявних навичок особистості може виявитися недостатньо для виходу з чергової кризи й при виникненні наступної кризової ситуації вона буде змушена користуватися іншим шляхом.

Другий варіант (2–3) полягає в тому, що особистість, як відкрита система, яка самоорганізується, за нестачі власних ресурсів виходить на інший рівень їх пошуку. Відтак у її свідомості, або, як це частіше відбувається, підсвідомості, формується певний перелік можливих «допоміжних» ресурсів, а також відбувається їх градація. Тобто студент може залучати до своєї системи як один з можливих варіантів, так і кілька одночасно, а якщо вони не допомогли йому у вирішенні кризової ситуації, переходити до наступного з уявного переліку. Не виключено, що перебираючи зовнішні «допоміжні» ресурси особистість рано чи пізно таки знайде вихід з кризи. Втім, такий процес її подолання, на наше переконання, є досить тривалим у часі та виснажливим для особистості.

До переліку можливих варіантів, на нашу думку, також можна віднести зовнішній вплив важливих для студента людей (батьків, друзів, викладачів тощо), які самостійно «напросилися» до його самоорганізуючої системи (3). Якщо така допомога з їхнього боку є одним з пунктів «переліку ресурсів», це може певним чином сприяти подоланню адаптаційної кризи. Якщо ж вона не сприймається системою особистості студента, на наше переконання, це може лише поглибити кризу та затягнути процес виходу з неї. На жаль, більшість з описаних вище пропозицій учених щодо подолання кризових ситуацій (виключаючи моменти, коли особистість сама по них звернулася) призводять саме до цього варіанта.

Як приклад другого та третього шляхів подолання кризи можна навести ситуацію зі складанням іспиту. Тоді у другому варіанті студент, який не засвоїв необхідні знання (через нестачу власних ресурсів), звертається за допомогою до однокласників, підручника або шпаргалки. У третьому варіанті ситуацію з «успішним» складанням іспиту вирішують батьки або знайомі. Проте шпаргалку можуть відібрати, а батьки не

встигнуть прийти на допомогу і, як наслідок, студент може бути відрахований з ВНЗ. Тобто одна невелика кризова ситуація (іспит) перетвориться на більш глибоку (безвихідь, пошук подальшого сенсу життя тощо).



Рис 2. Подолання адаптаційної кризи

Враховуючи те, що, як зазначав Е. Еріксон, розвиток особистості є індивідуальним процесом, процес подолання адаптаційної кризи, на наше переконання, також не може бути однаковим у всіх ні за тривалістю, ні за результатом, ні за шляхом вирішення. Кожен студент самостійно, у своєму особистому, зручному йому темпі проходить перехідний період. Якщо пришвидшити цей процес, як пропонують зазвичай це робити у вищих навчальних закладах за допомогою різних методик, студент може не здобути деяких важливих для нього у майбутньому новоутворень. Він може втратити самостійність схвалення рішень і щоразу потім звертатися до педагогів або психологів при зіткненні з перехідною ситуацією, яка вимагає від нього певних дій.

Ми впевнені, що найефективнішим у подоланні адаптаційної кризи є варіант, коли одним з перших до переліку «зовнішніх ресурсів» студента потрапляє звернення до психолога як до значимої людини (1–2). В такому разі психологічна допомога «проштовхує» систему самоорганізації особистості до виходу з кризи, нового етапу розвитку та стабілізації. Однак при виникненні наступної кризової ситуації особистість знову опиниться перед вибором уявного списку «помічників».

Наша модель подолання кризових станів ґрунтується на гіпотезі, що, звернув-

шись до психолога-екофасилітатора, особистість може змінити ставлення до перехідних умов і невизначеності, якими, на наш погляд, є кризові явища, що, в свою чергу, у наступній подібній ситуації допоможе їй обійтися власними ресурсами. Адже завданням екофасилітатора під час подолання кризи є формування толерантності до невизначеності, зміна ставлення до на перший погляд негативних подій у житті як до перехідних, тобто таких, що відкривають нові можливості та дають змогу перейти на новий етап розвитку, а також розвиток інших фасилітативних навичок. Це сприятиме тому, що при подальшому зіткненні з кризовими ситуаціями особистість долатиме їх найефективнішим шляхом, використовуючи власні ресурси.

Яскравим прикладом екофасилітації є відомий вираз про те, що «трієчники» досягають у житті більшого успіху, ніж «відмінники». Це можна пояснити тим, що, постійно перебуваючи під час навчання у ситуації невизначеності, розвиваючи фасилітативні навички, «трієчники» виявляються більш підготованими до дорослого життя, його перехідних, кризових ситуацій, ніж «відмінники», які «законсервувалися» в стереотипних моделях поведінки. Подібна ситуація спостерігалася й у перші роки незалежності України, коли до верхівки управління державою дісталися ті, кого найменше очікували там побачити.

Описані нами шляхи виходу з кризи можна графічно зобразити таким чином (рис. 3).

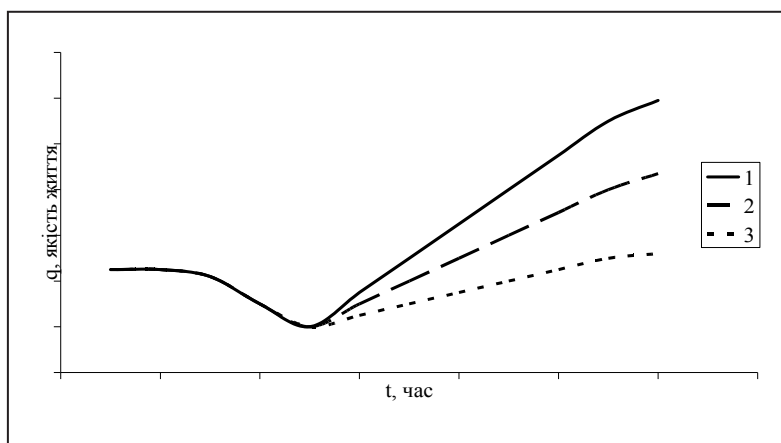


Рис 3. Шляхи виходу з кризи

Як видно з рис. 3, перший шлях виходу з кризи є найефективнішим з точки зору розвитку особистості, набуття нею нового досвіду, знань, навичок тощо, що приведе до вищої якості життя людини. Другий — триваліший, дає змогу впоратися з кризовою ситуацією, однак якість життя після кризи зростає не значною мірою. Третій шлях виходу з кризових ситуацій — найдовший і, оскільки в такому разі особистість «витають» з кризи, так би мовити дають їй «рибу замість вудки», є найменш ефективним з точки зору особистісного зростання. Тобто після подолання кризи якість життя особистості ледь відрізняється від докризової. Втім, виходячи з екофасилітативної логіки, таке плавне, майже непомітне перетікання криз рано чи пізно може завершитися тим, що особистість відмовиться від «нав'язаної» допомоги та обиратиме між першим і другим варіантами подолання кризи.

На наше переконання, подолання адаптаційної кризи студентами на початку їхнього навчання у ВНЗ засобами екопсихологічної фасилітації може допомогти їм в подальшому уникнути різкої зміни професії та толерантніше відноситися до кризи пошуку робочого місця й інших перехідних станів. Можна також припустити, що провокування ситуацій невизначеності та формування толерантності до них одразу після вступу до вишу прискорює процес профорієнтації абітурієнтів.

Висновки

На основі вивчення науково-літературних джерел, ми визначили екопсихологічну фасилітацію як спосіб управління певною динамічною системою (психологічною чи соціальною), яка має здатність до саморегуляції, в умовах системної кризи, чи, іншими словами, перехідного періоду.

Здійснений аналіз шляхів подолання кризових станів дав змогу виокремити такі напрями:

1) вплив на кризову ситуацію, усунення дезадаптивних і посилення адаптивних факторів (О. Кокун, Н. Сопілко, А. Федоренко та ін.);

2) вплив на людину, що знаходиться у кризовій ситуації:

- розвиток власних ресурсів особистості (К. Роджерс, П. Лушин, А. Гусєв, В. Демченко, А. Гельбак, О. Ельбрехт, В. Заїка, О. Саннікова та ін.);

- зняття симптомів, навчання «приспосувальним» реакціям (Р. Рапопорт, О. Лактіонов, Н. Герасимова, Л. Литвинова та ін.);

- розширення «допоміжних» ресурсів (К. Мілютіна, О. Варбан).

Нами розроблено та запропоновано теоретичну модель подолання кризи засобами фасилітаційного впливу. Вона ґрунтується на гіпотезі, що, звернувшись до психолога-екофасилітатора, особистість може змінити ставлення до перехідних умов і невизначеності, якими є кризові явища, що, зі свого боку, в наступній подібній ситуації допоможе їй обійтися власними ресурсами. У зв'язку з цим завданням екофасилітатора є формування толерантності до невизначеності, зміна ставлення до, на перший погляд, негативних подій у житті як до перехідних, а також розвиток інших фасилітативних навичок.

ЛІТЕРАТУРА

1. Браун Д. Введение в психотерапию: принципы и практика психодинамики / Д. Браун, Дж. Педдер ; пер. с англ. Ю. М. Яновской. — М. : Класс, 1998. — 224 с.

2. Варбан Є. О. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Є. О. Варбан ; НАПН України, Ун-т менедж. освіти. — К., 2009. — 191 с.

3. Гельбак А. М. Розвиток комунікативних навичок підлітків засобами фасилітаційного впливу : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / А. М. Гельбак ; НАПН України, Ун-т менедж. освіти. — К., 2010. — 208 с.

4. Герасимова Н. Є. Внутрішньоособистісні конфлікти в процесі соціальної адаптації студентів до умов вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Н. Є. Герасимова ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. — К., 2004. — 227 с.

5. Демченко В. А. Самосвідомість як фактор психологічної адаптації першокурсників до навчальної діяльності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / В. А. Демченко ; Харківський нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. — Х., 2006. — 206 с.

6. Ельбрехт О. М. Адаптивне управління навчальним процесом основної школи з поглибленим вивченням предметів гуманітарного циклу : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / О. М. Ельбрехт ; Центральний ін-т післядип. пед. освіти АПН України. — К., 2004. — 254 с.

7. Казанжи М. Й. Психологічні особливості фасилітативності як властивості особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / М. Й. Казанжи ; Південноукраїнський держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. — Одеса, 2006. — 255 с.

8. Кондрашихина О. А. Формирование способности к фасилитационным влияниям у будущих практических психологов : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / О. А. Кондрашихина ; Ин-т психологии им. Г. С. Костюка АПН Украины. — К., 2004. — 239 с.

9. Литвинова Л. В. Психологічні механізми подолання дезадаптаційних переживань студентів-першокурсників : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Л. В. Литвинова ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. — К., 2004. — 180 с.

10. Мілютіна К. Л. Проблема формування здатності особистості до адаптації у сучасній психології / К. Л. Мілютіна // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. — К., 2000. — Т. 2, ч. 5. — С. 79–82.

11. Официальный сайт экопсихологической фасилитации [электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://ecofacilitation.ucoz.com/>

12. Петровский В. А. Психология неадаптивной активности / В. А. Петровский ; Рос. открытый ун-т. — М. : Горбунок, 1992. — 224 с.

13. Санникова О. П. Кризис личности: попытка типологии / О. П. Санникова // Наука і освіта. — 2000. — № 6. — С. 66–70.

14. Сопілко Н. В. Особливості подолання психологічних бар'єрів у студентів в процесі навчання: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. психол. наук : 19.00.07 / Н. В. Сопілко ; Нац. академія Держ. прикордонної служби України ім. Богдана Хмельницького. — Хмельницький, 2008. — 16 с.

15. Фрейдджер Р. Гуманистическая, трансперсональная и экзистенциальная психология / Р. Фрейдджер, Дж. Фейдимен К. Роджерс, [та ін.]. — СПб. : Прайм-Еврознак, 2007. — 221 с.

Олифира С. А.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ПРЕОДОЛЕНИЯ АДАПТАЦИОННОГО КРИЗИСА ПОСРЕДСТВОМ ФАСИЛИТАЦИОННОГО ВЛИЯНИЯ

Рассматриваются разные подходы к преодолению кризисных состояний личности, описывается экопсихологическая фасилитация как направление психологической помощи. Также раскрывается собственная теоретическая модель преодоления кризиса посредством фасилитативного влияния.

Ключевые слова: кризис, адаптация, экопсихологическая фасилитация, развитие личности, преодоление кризисных ситуаций.

Olifira S. A.

THEORETICAL MODEL OF OVERCOMING THE CRISIS OF ADAPTATION BY MEANS OF FACYLITATIVE INFLUENCE

The article deals with modern approaches of understanding the ways of overcoming crisis of personality Ecopsychological facilitation as a kind of psychological help is described. Also our own theoretical model of overcoming the crisis by means of facilitative influence revealed.

Key words: crisis, adaptation, ecopsychological facilitation, development of personality, overcoming of crisis states.