

## **АНАЛІЗ ПРОБЛЕМАТИКИ КРИЗОВИХ СТАНІВ ТА АДАПТАЦІЙНОЇ КРИЗИ У ПЕРШОКУРСНИКІВ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

**УДК 378.015.3:159.923.2.018.4**

**С. О. Оліфіра**

Перехідний період суспільного розвитку, в якому нині перебуває Україна, став базовою основою життєвої кризи більшості громадян. І студенти як соціальний клас – не виняток. Старий соціальний устрій спочатку потроху, а згодом дедалі відчутніше руйнується. Опинившись у кризовому стані, українське суспільство мусить докорінно модернізуватися, тому і потрібні відповідні зміни для кожної людини.

Особливу увагу становленню молоді приділяють у закладах освіти. Тому важливого значення набуває вивчення кризових станів, що переживають молоді люди, вступаючи до вищого навчального закладу.

Мета цієї статті – проаналізувати підходи до поняття “криза” у працях вітчизняних та зарубіжних учених, визначити її види, стисло описати, через які переживання проходить студент-першокурсник і чи потребує він сторонньої допомоги при подоланні кризи.

Поняття “криза” виникло ще в часи стародавньої Греції й означало рішення, поворотний пункт, результат. У китайській мові криза визначається як “повний небезпеки шанс”, як можливість розвитку людини. Нинішнє розуміння кризи майже не відрізняється від цього.

Поняттям “криза”, “кризовий стан” та їх видам приділяли увагу безліч учених. Зокрема, писали про це Л. С. Виготський, О. М. Леонт'єв, Д. Б. Ельконін, З. Фройд, Е. Еріксон, С. Грофф, Б. Лівехуд, Б. Г. Анан'єв, Б. В. Зейгарник, Е. Т. Соколова, Д. Льовінсон, Р. Асаджіолі, О. Маслоу, К. Г. Юнг, Д. Марсія та інші.

За словами американських дослідників (М. Сігера, Т. Селлноу, Р. Алмера, С. Вінетта), криза означає “час випробувань” або “надзвичайну подію”. Вона

має свої визначальні ознаки. Так, на думку М. Сігера, Т. Селлноу і Р. Алмера, характеристики кризи – це несподіваність, створення невизначеності та загроза важливим цілям [11]. С. Вінетт вважає, що криза – це процес трансформації старої системи, яка вже не може самоорганізовуватись й управлятися [12]. Таким чином, необхідною ознакою кризи є потреба змін.

У психології існують два основні значення поняття “криза”:

1) криза як етап життя – будь-яка поворотна подія в житті, що робить неможливим спокійне, звичне функціонування і вимагає перебудови багатьох поведінкових стереотипів;

2) криза як етап розвитку – це особливі, відносно нетривалі за часом періоди онтогенезу, які характеризуються різкими психологічними змінами [3; 4].

У своєму дослідженні ми погоджуємося з думкою переважної більшості дослідників (Е. Еріксон, О. М. Леонт'єв, Л. С. Виготський та інші), що криза – це не катастрофа, а переламний, перехідний момент, критична точка розвитку, період, в якому загострюється чутливість людини до світу, до системи її відносин, що склалися, до себе й інших. У результаті проходження цієї критичної точки людина змінюється. Така критична точка розвитку надає можливість переходу особистості до нового досвіду, реалізації сформованих здібностей і потреб.

Ураховуючи зазначене вище, кризовий стан людини можна вважати перехідним явищем, що дає імпульс до подальшого самовдосконалення, саморозвитку особистості. Криза – це важлива зміна, під час якої людина бере контроль над власним життям, дізнається, хто вона є насправді [9]. Криза не обов'язково має негативні наслідки. Навпаки, її можна розглядати як щось, біологічно обумовлене, що примушує людину рости та розвиватися. Якщо людина на певному етапі досягла апогею, криза – це ще одна дорога, шанс переглянути життя і попрямувати до нових цілей.

Психологами виокремлюються три типи кризових станів – невротичні, травматичні та вікові (кризи розвитку особистості) [4]. Кризи розвитку – це

періоди психологічного стресу і труднощів, якими супроводжуються життєві трансформації та переламні моменти. Такі переходи можуть відбуватися спонтанно, як у разі юнацької кризи, в якій опиняються студенти-першокурсники.

Вікова криза або криза розвитку пов'язана з переходом людини від однієї вікової сходинки до іншої, під час чого відбуваються системні перевтілення у сфері соціальних відносин, діяльності і свідомості. Деякі дослідники (З. Фройд, Е. Еріксон, Л. Виготський, Л. Божович) небезпідставно вважають вікові кризи нормативним процесом, зумовленим логікою особистісного розвитку та необхідністю вирішення вікового протиріччя. Інші ж бачать у кризі девіації (С. Рубінштейн, О. Запорожець).

За словами Т. М. Титаренко, “вікові етапи розмежовуються між собою якісно, маючи такі характеристики, що виникають лише під час стрибкоподібного переходу з етапу на етап, під час життєвої кризи” [9].

На думку Л. Виготського, вікові кризи зумовлено руйнуванням звичної соціальної ситуації розвитку і виникненням іншої, яка більше відповідає новому рівню психологічного розвитку людини. Загалом, кризи розвитку особистості у середньому виникають кожні  $7 \pm 2$  роки. Вони зумовлюють часто не лише зміни у поведінці (непослух, упертість, негативізм), а й переоцінку внутрішніх цінностей, формування нового світогляду тощо.

За критерієм тривалості життєві кризи поділяють на короткочасні і довготривалі, а за критеріями результативності – на конструктивні та деструктивні [10]. У нашому ж розумінні жодна криза не може бути деструктивною, оскільки навіть у, на перший погляд, хаотичних діях особистості під час ситуації невизначеності, якою за своєю суттю і є кризовий стан, згодом вимальовується смисл.

Студентський період життя людини характеризується сукупністю багатьох криз. Він припадає переважно на період пізньої юності або ранньої дорослості, під час якого відбувається опанування всього різноманіття соціальних ролей дорослої людини, отримання права вибору, набуття певної

юридичної й економічної відповідальності, можливості включення в усі види соціальної активності, здобуття вищої освіти та опанування професії.

Саме в юнацькому віці, віковими межами якого прийнято вважати 16–17 років, коли відбувається первинна соціалізація особистості, а верхньою межею – 24–25 років, коли соціалізація завершується, з'являється стійке і міцне Его, пов'язане із закінченням школи, вступом до вищого навчального закладу, першим робочим місцем, створенням власної сім'ї, переїздом від батьків. Це – період формування світогляду з системи знань, переконань та цінностей, коли особистість ставить перед собою питання “Для чого я живу”, “У чому сенс життя”, “Ким і яким я хочу бути” тощо [8]. У цей час колишній школяр обирає свій життєвий шлях – вступає до навчального закладу, знаходить роботу тощо. Цьому віку є властивою рефлексія та самоаналіз, стає актуальним пошук однодумців, вірних друзів і супутника життя, посилюються сексуальні переживання. У цей час відбувається засвоєння професійних, сімейних, культурних функцій. З'являється прагнення бути “автором” власного життя, самостійно приймати рішення.

Закінчення школи є подією, що для багатьох юнаків стає стартовою для переживання чергової вікової кризи – кризи початку, коли відбувається “пересаджування коренів у самостійний ґрунт” [6]. Вступивши до вищого навчального закладу та поступово відходячи від сім'ї, студент починає пошук “себе”, переживає кризу юності. Юнг називає це індивідуацією, Маслоу – самоактуалізацією, інші – інтеграцією або автономією. Зазвичай на цьому етапі розвитку студент претендує на самостійність. У нього з'являється відчуття, що реальне життя знаходиться за межами сім'ї і школи. Людина опиняється на порозі нового, самостійного життя, відчуває незвичний тягар відповідальності за кожен свій крок, хоче зрозуміти своє призначення, відчути, куди саме слід рухатись, що робити.

Причиною цієї вікової кризи, на переконання Е. Еріксона, є неспівпадіння ідеального та реального уявлення про доросле життя і того, яким воно є насправді. Разом із новими бажаннями та прагненнями у студента з'являються

нові обов'язки, що також часто суперечать одне одному. Однак є в кризі, яка розглядається нами, і позитивний момент – мобілізація внутрішніх резервів особистості, відкриття нових можливостей, становлення особистості, свідомо та цілеспрямована самоосвіта, що надає можливість вважати цей період ресурсним.

Результати проходження кризи збагачують людину, її розвиток приймає новий поштовх, відповідно, у тому числі і соціальним завданням цього етапу розвитку. У цей період відбувається прийняття своєї індивідуальності та неповторності, усвідомлення свого власного шляху: особистісного, професійного, соціального, а так само своїх прагнень і надій. З'являється свідомість, складається власний світогляд, формується “Я-концепція”. Змінюється ставлення до життя в цілому. Спілкування з дорослими відбувається вже не з дитячої позиції, а на рівних.

Утім, попри кризу юності, яка характеризується різкими та суттєвими психологічними зрушеннями і змінами особистості, потребою в самовизначенні після закінчення загальноосвітньої школи та пошуком свого місця в подальшому, уже самостійному житті, молоді люди переживають ще й адаптаційну кризу. Адже зі школи, де їхню навчальну діяльність контролювали вчителі і батьки, вони потрапляють до вищого навчального закладу, де покладатися можна лише на себе, а основний обсяг знань здобувається не на лекціях від викладачів, а під час самостійної роботи у бібліотеці чи комп'ютерному класі. Також у цей період студент-першокурсник знаходить нових друзів, змінює свої колишні інтереси, спосіб життя. Ця криза може набувати затяжного характеру: труднощі не вирішуються, а відкладаються на потім через небажання їх розв'язувати. Можуть виникати негативні почуття від необхідності відвідувати заняття, критичне ставлення до викладачів, конфлікти з товарищами тощо. Усе це, а також необхідність жити окремо від батьків, призводить до дезадаптації особистості на перших курсах вищого навчального закладу. Через це дослідники (І. Погоріла, М. Михайлина, В. Козлов та ін.), намагаючись допомогти студенту, запроваджують різні тренінги і методи

активного соціально-психологічного навчання задля підвищення адаптивності першокурсників.

У нашому розумінні поняття “адаптація” тлумачиться не лише як успішне пристосування особистості до нових умов життєдіяльності, а й як толерантність до невизначеності. Відповідно дезадаптація як така, на наш погляд, не є негативним явищем, що потребує негайного втручання. Ми погоджуємось із В. Петровським та розглядаємо її як супутній адаптації процес, який також спонукає особистість до розвитку, сприяє утворенню нових якостей та вмінь і таким чином допомагає проходити перехідний період – кризу.

Сьогодні поняття кризи знайшло широке використання в усіх сферах нашого життя, через що останнім часом дуже популярними стали професії з приставкою “кризовий”. Так, наприклад, кризових менеджерів сьогодні все більше і більше залучають до управління компаніями, стабілізації ситуації в них та формування умов для майбутнього розвитку. Не всі проходять цей “час випробувань” [11] вдало, але той, хто його пройшов, отримує неоціненний досвід, нові знання, уміння і розуміння ситуації.

Виходячи з уявлень про розвиток людини, кризи й адаптацію, усе це можна перенести і на особистість, тільки як кризові менеджери у цій ситуації виступають психологи, соціальні працівники та педагоги. Вони можуть допомогти людині зміцнитися, стати на ноги, показати їй вірний шлях і підштовхнути у правильному, на їхній погляд, напрямку. Однак, не виключена й можливість того, що обраний цими “кризовими менеджерами” шлях для самої особистості виявиться згубним і навпаки не дозволить їй отримати нового досвіду подолання кризових ситуацій.

З позиції екофасилітації (термін введено П. Лушиним), яка спрямована на сприяння діям людини [7], студенту не варто вказувати шлях та підштовхувати у правильному, на думку педагога, психолога чи соціального працівника, напрямку. Він є системою, здатною до саморегуляції, і криза цю систему акумулює, надає йому можливість відкривати для себе нове в собі та навколишньому середовищі.

Екопсихологічна фасилітація є продовженням уявлень К. Роджерса про те, що фасилітація – це створення середовища для абсолютного і позитивного прийняття іншого. Це особливий процес взаємодії психолога та клієнта, вчителя і учня, суть якого полягає в екологічному прийнятті один одного. Індивідуальність особистості є аксіомою. Сам процес екофасилітації є сприянням будь-якій діяльності людини, а не просто її супроводом.

У логіці екопсихологічних уявлень немає сенсу відновлювати колишній рівень психічного розвитку людини, допомагаючи подолати дезадаптацію чи кризу взагалі, але є сенс інтегрувати отриманий досвід екстремального реагування в нові психологічні конструкти, нові цінності та способи дії. Поняття “дезадаптація” ми тлумачимо як конструктивну поведінку людини в умовах невизначеності, перехідного періоду і, відповідно, вважаємо її позитивним явищем.

Ми переконані, що, постійно нав’язуючи студентові ті чи інші шляхи, методи, засоби, педагог, психолог чи соціальний працівник насправді “прив’язує” його до своєї допомоги, робить залежним та несамостійним. У подальшому студент змушений буде чи то зі звички, чи з остраху невдачі, чи з прагнення отримати схвалення звертатися по допомогу при доланні інших кризових станів замість того, щоб самостійно пережити перехідний період і вийти на новий щабель розвитку власної особистості.

Дійсно, допомога студентові під час подолання ним адаптаційної кризи та конфлікту між “треба” і “можу” при навчанні не лише на перших, а й на останніх курсах вищого навчального закладу є важливим аспектом роботи психолога чи педагога. Проте, намагаючись змінити лише окремі особистісні риси чи поведінкові реакції, можна сповільнити розвиток інших, важливих для особистості на цьому чи подальшому етапах розвитку. Зміна умов середовища з дезадаптуючих на ті, що сприяють адаптації, також не завжди є ефективним методом підготовки студента до навчальної діяльності. Адже, долаючи кризу адаптації, дослідники виходять з того, що сам перебіг явища дезадаптації є негативним, а криза взагалі може призвести до депресії та суїцидальних

настроїв [9]. Така постановка питання відображає директивний, не особистісно-орієнтований погляд на речі.

Гуманістичні ж погляди, яким є й екопсихологічна фасилітація, навпаки передбачають прийняття особистості в цілому у сукупності всіх її виявів, у тому числі і під час перехідного періоду. Оскільки дезадаптація студентів є відображенням перехідного періоду від одного виду провідної діяльності до іншого, тобто кризи, ми розглядаємо її як конструктивний метод впливу на розвиток особистості. На нашу думку, дезадаптивної поведінки чи дезадаптуючих чинників не потрібно позбавлятися, треба лише створити умови для природного самознищення негативних явищ у цій системі. Саме для цього й існує екофасилітація, метою якої є невтручання в розвиток та життя особистості, а максимальне сприяння його природному плину.

Необхідною умовою для цього є бажання студента залучити при подоланні адаптаційної кризи психолога-екофасилітатора, який не нав'язуватиме йому стандартні моделі поведінки, а підтримуватиме його як успіхи, так і невдачі. Адже процес розвитку – це поєднання позитивних і негативних подій, а не уникнення останніх. Криза – це загострення протиріч, а саме протиріччя – рушійна сила розвитку [7] та уникати їх або ж виправляти не варто. Бо результатом в такому випадку може стати не здобуття новоутворень особистості, а “застрягання” у теперішньому без руху у майбутнє.

У своєму дослідженні ми розглядаємо навчання у вищого навчального закладі не лише як спосіб опанувати нові методи і види діяльності та спілкування, а ще й як перехідний період, період підготовки колишнього школяра до умов не лише професійної діяльності, а й життя у дорослому світі в цілому. Через це вважаємо за необхідне досліджувати подолання дезадаптації засобами фасилітаційного впливу, що передбачають сприяння дезадаптивним явищам як перехідним.

Отже, проведений нами аналіз наукових праць як вітчизняних, так і зарубіжних авторів, надає можливість зробити висновок, що проблемам кризи та кризових станів приділялося достатньо уваги. Переважна більшість



дослідників погоджується, що без криз життя людини є неможливим, адже вони є перехідними моментами, критичними точками розвитку, які спонукають особистість до перегляду власного життя, цілей, діяльності тощо. Серед багатьох визначень у своєму дослідженні ми схилиємося до того, що криза – це переламний, перехідний момент, критична точка розвитку, період, в якому загострюється чутливість людини до світу, системи відносин до себе й інших. У результаті проходження цієї критичної точки людина змінюється, досягає нової якості розвитку.

До основних видів криз належать: невротичні, травматичні та вікові, коротко- і довготривалі, конструктивні та деструктивні тощо. У нашому розумінні деструктивних кризових станів не існує. Будь-яка криза є перехідним періодом і навіть хаотичні дії особистості під час її проходження мають сенс для її розвитку.

Студентський вік насичений кризами. У цей час у студента-першокурсника відбувається формування “Я-концепції”, йде пошук свого місця у житті, змінюється ставлення до батьків, друзів, викладачів, утворюється власний світогляд тощо. Ми переконані, що у цей період непотрібно нехтувати допомогою психологів та педагогів, якщо на неї є запит у самого студента. Однак, ця допомога повинна ґрунтуватися на гуманістичних поглядах, які тлумачать кризу і дезадаптуючу ситуацію у вищому навчальному закладі не як девіацію, а як перехідний процес розвитку.

### **Список використаної літератури**

1. Березин, В. Г. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека / В. Г. Березин. – Л., 1988. – 270 с.
2. Божович, Л. И., Проблемы формирования личности: избранные психол. труды / Л. И. Божович ; ред. Д. И. Фельдштейн ; Акад. пед. и соц. наук, Московский психолого-социальный ин-т. – М. ; Воронеж, 1995. – 352 с.
3. Гамезо, М. В. Возрастная и педагогическая психология : учеб. пособие для студ. вузов / Гамезо М. В. [и др.] ; общ. ред. М. В. Гамезо. – М. : Пед. общество России, 2003. – 512 с.

4. Краткий психологический словарь-хрестоматия / [сост. Б. М. Петров]. – М. : Высшая школа, 1974. – 134 с.
5. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология: Развитие ребенка от рождения до 17 лет : уч. пособие / И. Ю. Кулагина. – М. : Изд-во УРАО, 1998. – 176 с.
6. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология : учеб. пособие для студ. вузов / Л. Ф. Обухова. – 3-е изд. – М. : Пед. общество России, 2000. – 444 с.
7. Официальный сайт экопсихологической фасилитации [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://ecofacilitation.ucoz.com/>.
8. Подоляк, Л. Г. Психологія вищої школи : навч. посіб. для магістрантів і аспірантів / Л. Г. Подоляк, В. І. Юрченко. – К. : ТОВ “Філ-студія”, 2006. – 320 с.
9. Титаренко, Т. М. Життєва криза очима психолога [Електронний ресурс] // Психологічний портал “У психолога”. – Режим доступу : [http://upsihologa.com.ua/tytarenko\\_crisis.html](http://upsihologa.com.ua/tytarenko_crisis.html).
10. Франкл, В. Э. Человек в поисках смысла / ред. Л. Я. Гозман, Д. А. Леонтьев ; пер. с англ. и нем. – М. : Прогресс, 1990. – 368 с.
11. Seeger, M. W. Communication, organization and crisis / M. W. Seeger, T. L. Sellnow, R. R. Ulmer // Communication Yearbook. – 1998. – Vol. 21. – P. 231–275.
12. Venette, S. J. Risk communication in a High Reliability Organization: APHIS PPQ’s inclusion of risk in decision making [Електронний ресурс] // Wikipedia, the free encyclopedia. – Режим доступу : <http://en.wikipedia.org/wiki/Crisis>.

*Рецензент: доктор психологічних наук, професор Лушин П. В.*