

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ СТУДЕНТАМИ-МЕДИКАМИ

Хілінська Т. В.

Полтавський державний медичний університет

Thilinska1972@gmail.com

Життєва криза – це складний період змін у житті людини, який супроводжується відчуттям невизначеності, стресу та внутрішнього конфлікту. Вона виступає переломним моментом, який відокремлює «старий» досвід від «нового» і супроводжується якісним переходом особистості з одного стану в інший. Такий стан виникає тоді, коли людина стикається з перешкодами на шляху до досягнення важливих життєвих цілей. Крім того, кризу можна розглядати як тривалий внутрішній конфлікт, що стосується сенсу життя, його основних цілей і способів їх реалізації. Поняття «криза» підкреслює момент порушення рівноваги, появи нових потреб і перебудови мотиваційної сфери особистості [1, с. 44].

У цілому, дослідники сходяться в думці, що криза – це результат будь-якої руйнівної події в житті людини, яка призводить до втрати важливих стосунків і соціального статусу, ставить під загрозу цілісність особистості та її соціальні зв'язки, і потребує індивідуальної адаптації [2].

Життєва криза має низку особливостей, які відрізняють її від інших емоційно складних ситуацій. Зокрема, такі кризи сприймаються суб'єктивно як гостра або менш виражена потреба переосмислити ставлення до себе, свого минулого, теперішнього та майбутнього. Впливаючи на ключові життєві цінності та потреби, криза стає центральним елементом внутрішнього життя людини і супроводжується інтенсивними емоційними переживаннями. Вона порушує звичний порядок, дезорганізує звичайний ритм життя та змушує людину заново переосмислити своє існування.

Життєва криза призводить до глибоких змін у структурі особистості:

Емоційна сфера: змінюються емоційні реакції на власне життя, зокрема виникають психологічний дискомфорт, підвищена тривожність, зниження вольових здібностей, переоцінка важливості окремих подразників.

Пізнавальний рівень: спостерігається погіршення когнітивних функцій (пам'ять, увага, мислення), а також змінюється сприйняття себе та власного життєвого шляху.

Досвід та поведінкові стратегії: відбувається руйнування старих звичок і навичок, на місце яких приходять нові, що часто

формуються під впливом кризи. Також змінюються цінності, інтереси, ідеали, переконання, ставлення до майбутнього, життєві смисли та цілі.

Смислова невідповідність: порушується гармонія між свідомістю та реальним життям, що є результатом переживання критичної ситуації.

Зміни в самосвідомості та Я-концепції: трансформація уявлень про себе, своє «Я» і самооцінку [2].

Криза може призводити до формування неефективних способів адаптації, що ускладнює подальше життя, підвищує ризик нових кризових ситуацій та несприятливих наслідків, таких як суїцидальні спроби, патологічна дезадаптація тощо.

Для студентів-медиків, які перебувають на етапі формування своєї професійної ідентичності, переживання кризових ситуацій набуває особливого значення. Навчання в медичному вузі характеризується високими вимогами, інтенсивним навчальним процесом, значним стресом, а також емоційними та психологічними навантаженнями, що можуть сприяти розвитку кризових станів. Війна в Україні створює серйозні виклики для психологічного благополуччя населення, особливо студентської молоді. У нинішніх умовах надзвичайно важливо підтримувати психічну стійкість молодих людей. У складних сучасних реаліях їм доведеться самотійно ухвалювати важливі рішення, брати на себе відповідальність за власні дії та надавати допомогу іншим у подоланні життєвих труднощів і травматичного досвіду.

Розуміння психологічних аспектів переживання кризи студентами-медиками є необхідним для розробки ефективних методів підтримки та адаптації молодих фахівців до професійної діяльності. Підвищення рівня психологічної стійкості, розвитку навичок саморегуляції допоможе майбутнім лікарям успішно долати труднощі навчання і стати компетентними та емоційно здоровими професіоналами.

Виділимо ряд психологічних особливостей переживання кризи студентами-медиками, зокрема:

– *високий рівень стресу і тривоги:* стикаються з інтенсивним академічним навантаженням, важкими навчальними матеріалами, практичними заняттями, тривалими годинами навчання та підвищеними вимогами. Вони відчувають, що не можуть встигнути за великим обсягом матеріалу, а це сприяє розвитку тривожних розладів;

– *емоційна втома та професійне вигорання:* високі вимоги до професійної компетентності, а також контакти з важкими клінічними випадками створюють емоційну напругу, яка накопичується і може призвести до вигорання та депресії;

– *роль медичних знань у формуванні ідентичності*: сприймання себе як майбутнім професіоналом підвищує тиск і потребу в досягненні високих результатів. У випадку невдач або неуспіхів у навчанні, студенти можуть переживати сумніви щодо своєї професійної спроможності, що веде до внутрішнього конфлікту;

– *страх невдачі та страх перед відповідальністю*: часто стикаються зі страхом, що не зможуть стати достатньо компетентними лікарями, що невдачі чи помилки можуть мати серйозні наслідки для пацієнтів. Це може посилювати переживання життєвої кризи, особливо під час клінічних практик;

– *невизначеність майбутнього*: можуть переживати кризу через невизначеність щодо свого професійного майбутнього, особливо якщо є труднощі з пошуком спеціалізації або при виборі між науковим, клінічним чи іншим кар'єрним спрямуванням;

– *взаємодія з викладачами та одногрупниками*: відчуття певного тиску з боку викладачів або суперництво з іншими студентами, що додатково сприяє кризовим переживанням. Позитивне або негативне сприйняття цих взаємин може мати серйозний вплив на психоемоційний стан студента;

– *соціальна підтримка та психологічна допомога*: відсутність спілкування з рідними та близькими, особливо на перших етапах навчання, або відчуття ізоляції може загострити переживання кризових моментів.

Отже, в умовах великих навантажень важливим для студентської молоді є доступ до психологічної підтримки. Медичні університети повинні створювати програми психологічного супроводу для студентів, що зменшуватиме рівень стресу та допомагатиме в управлінні емоціями.

Психологічні особливості переживання життєвої кризи студентами-медиками полягають у поєднанні професійних, емоційних та особистісних труднощів, що виникають через специфіку навчання та майбутньої професії. Важливо забезпечити належну підтримку для студентів, щоб вони могли розвиватися як емоційно стійкі фахівці, готові до труднощів і викликів своєї кар'єри.

Немає сумніву, що проблема запобігання виникнення кризових ситуацій та підтримки студентської молоді у складних життєвих обставинах є актуальною, потребує більш глибокого вивчення науковцями.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н. М. Кризова психологія: Конспект лекцій. Навч. посіб. для студентів спеціальності 053 Психологія денної та заочної форм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, магістр. / укл. Н. М. Атаманчук. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2023. 142 с.
2. Черезова І. Психологія життєвих криз особистості (курс лекцій): навч. посіб. Бердянськ, БДПУ, 2021. 110 с.