

РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ У ПОДОЛАННІ ЖИТТЄВИХ КРИЗ

Білан І. В.

*Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка*

Криза є переломним етапом, який характеризується важким перехідним станом, загостренням проблем або нестабільністю. У наукових джерелах криза розглядається як явище, що може проявлятися в економічній, політичній, соціальній, психологічній та інших сферах. У психологічній літературі термін «криза» трактується як одна з форм складних життєвих ситуацій, яка може бути класифікована як кризова ситуації. Він має низку синонімів: «критичний період», «перелом», «перехід», «поворотний етап життєвого шляху», «розрив», «критична ситуація» [1, с. 9].

Існують й інші визначення життєвої кризи, зокрема розуміння її як соціально-психологічної ситуації; як особливого стану, що характеризується суб'єктивними й об'єктивними аспектами; як процесу переживання внутрішніх змін. Багато дослідників відзначають, що поняття «криза» у житті людини поєднує два аспекти, воно відображає як проблемний стан, так і відкриває потенціал для особистісного розвитку й переходу на вищий рівень буття. Такий підхід підтримують дослідники Л. Анциферова, Р. Ахметов, Ф. Василюк, Т. Титаренко.

Дослідження кризи охоплює аспекти подій, емоційних переживань, міжособистісних стосунків, поведінкових реакцій та процесів відновлення. У ході аналізу феномену життєвої кризи було введено низку понять, зокрема особистісна криза, психологічна криза, мотиваційна криза, біографічна криза та інші [2, с. 42].

На початкових етапах кризи люди часто відчують дезорієнтацію, втрату контролю над ситуацією, що тимчасово погіршує їхню здатність до адаптації. Водночас відбувається перезавантаження та пошук нових стратегій поведінки. Таким чином, криза стимулює розвиток нових навичок, зміну поведінкових

моделей та підвищення когнітивної гнучкості. Успішність адаптації залежатиме від психологічної стійкості, рівня соціальної підтримки та наявності ресурсів.

Результати досліджень різних авторів, таких як Р. Ахмеров, Л. Брюдаль, Ф. Василюк, О. Донченко, Е. Симанюк, С. Семичов, Т. Титаренко, дозволяють створити інтегровану класифікацію життєвих криз. На основі їхніх напрацювань пропонується диференціювати ці кризи за такими основними критеріями:

1. Віковий критерій (підліткові кризи, криза 30-річного віку, криза середнього віку та інші);
2. Критерій тривалості (мікро-кризи, що тривають кілька хвилин, короточасні кризи – до 4 – 6 тижнів, довготривалі кризи – до 1 року);
3. Критерій результативності (конструктивні кризи, деструктивні кризи);
4. Діяльнісний критерій (криза операційної сфери: «не знаю, як жити далі»; криза мотиваційно-цільової сфери: «не знаю, для чого жити далі»; криза смислової сфери: «не знаю, навіщо жити взагалі»);
5. Критерій детермінованості (кризи, обумовлені внутрішньо-психічними чинниками; кризи, викликані зовнішніми, ситуативними обставинами);
6. Критерій складності (прості, багатовимірні);
7. Критерій передбачуваності (передбачувані, ситуаційні, проміжні) [3, с. 50].

Життєва криза може варіюватися за ступенем інтенсивності та мати декілька стадій чи рівнів, зазвичай від трьох до шести. Процес подолання кризи характеризується специфічними етапами, які мають свої особливості. Згідно з дослідженнями (Ф. Василюк, О. Донченко, Т. Титаренко, Л. Юр'єва), виділяють чотири основні фази психологічної реакції на кризову ситуацію:

1. Початкове наростання напруги – активізуються звичні стратегії вирішення проблем, які людина застосовує в повсякденному житті.
2. Посилення напруги – на фоні відсутності результатів використання стандартних методів спостерігається підвищення рівня тривожності, збудження та агресивності.

3. Критичне наростання напруги – вимагає максимальної мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Людина намагається застосувати нові, нетипові для неї способи подолання труднощів.

4. Фаза дезорганізації – якщо всі попередні зусилля виявляються марними, настає стан, що супроводжується сильним відчуттям тривоги, депресії, безпомічності та безнадії. Це призводить до порушення структурованості поведінки.

Психологічне подолання у широкому сенсі охоплює всі види взаємодії особистості з завданнями зовнішнього або внутрішнього характеру. Це можуть бути спроби впоратися із труднощами, послабити їхній вплив, пристосуватися або уникнути вимог проблемної ситуації. На характер психологічного подолання впливають як зовнішні умови, що визначають специфіку самої ситуації, так і внутрішні чинники, які відображають психологічні особливості особистості. Саме ця комплексність відрізняє подолання від простого пристосування до обставин.

Можна виділити три підходи до подолання кризових ситуацій – психологічний захист, ресурс особистості, динамічний процес. Науковий напрям (А. Амбрумова, Р. Грановська, І. Нікольська) розглядають психологічний захист як адаптивну функцію психічної саморегуляції. Він спрямований на зниження емоційної напруги, тривожності та дискомфорту, а також на збереження цілісності та узгодженості «Я-образу». Цього досягають шляхом приглушення або спотворення частини інформації, яка може загрожувати внутрішній гармонії особистості. Психологічний захист активується у ситуаціях, які суб'єктивно сприймаються як складні, викликаючи почуття незадоволення або стресу. Його характер здебільшого є неусвідомлюваним або частково усвідомлюваним, що дозволяє людині ефективніше адаптуватися до негативних переживань.

Згідно з підходом, який пояснює психологічне подолання через особистісні риси, до ресурсів адаптації та подолання належать такі характеристики особистості, як особливості Я-концепції, позитивна самооцінка, низький рівень нейротизму і тривожності, локус контролю, тип мислення, темперамент,

ставлення до світу, переконання, когнітивні стилі, а також життєвий досвід успіхів і невдач. Також важливими є особистісна рефлексія, почуття гумору й інші психологічні ресурси.

Особливий інтерес викликають дослідження С. Кобаси та її колег, які висунули концепцію особистісної диспозиції, що сприяє стійкості до стресу. Ця характеристика, названа «hardiness» (у перекладі – стійкість, мужність), вважається ключовим чинником опору стресовим ситуаціям. С. Кобаса вказує, що формування цієї риси починається і ранньому дитинстві за умов позитивного виховного середовища. Зокрема, старші члени родини заохочували дітей до самостійного вирішення складних завдань, надаючи підтримку лише в найбільш критичних випадках. Такий підхід сприяв розвитку когнітивних здібностей, уяви, здатності до адекватних суджень і самостійності. Додатково діти мали «моделі для ідентифікації» – осіб, які демонстрували сміливість і здатність контролювати свій життєвий простір [2, с. 27].

Третій підхід, що розглядає психологічне подолання як динамічний і багатогранний процес, орієнтований на взаємодію особистісних ресурсів, контекстуальних умов і стадій розвитку конфлікту, здобуває дедалі більше прихильників серед дослідників. Цей підхід ґрунтується на динамічній інтеракціоністській моделі особистості, яка виникла в межах ситуаційного підходу. Її основною тезою є дослідження безперервної двосторонньої взаємодії між індивідом і його середовищем.

З цієї концепції випливають кілька ключових положень: поведінка індивіда формується як результат багатовимірного, безперервного процесу взаємодії між особистістю та ситуацією; індивід є активним учасником цієї взаємодії, що підкреслює його роль у формуванні власного досвіду; когнітивні та мотиваційні чинники відіграють ключову роль у визначенні поведінкових реакцій; значення, яке індивід надає конкретній ситуації, є важливим фактором, що визначає його реакцію на неї.

Для аналізу та розуміння процесу подолання складних життєвих ситуацій

розглянемо трирівневу модель, запропоновану О. Донченко та Т. Титаренко. Вона включає наступні рівні [4, с. 116-117]:

1. Психологічний захист. Цей етап спрямований на забезпечення емоційної стабільності особистості через механізми захисту, які допомагають зменшити конфлікти між внутрішніми потребами та суперечливими почуттями. Психологічний захист знижує рівень тривоги та напруження, оберігаючи свідомість від болючих або небажаних думок.

2. Адаптація. На цьому етапі необхідна психологічна гнучкість та резерв адаптаційних можливостей для того, щоб критично переосмислити кризову ситуацію, перебудувати свідомість і подолати життєву кризу. Адаптація включає рефлексію як особистісний ресурс, який забезпечує гармонізацію трьох ключових аспектів: інтелектуального, емоційно-ціннісного та поведінкового.

3. Оволодіння ситуацією. Перехід до цього рівня супроводжується появою мотивації до активних змін у кризовій ситуації. Оволодіння ситуацією є наслідком рефлексивної перебудови свідомості, яка сприяє формуванню нової життєвої стратегії, нового образу «Я» та переосмислення життєвих цілей.

Успішність адаптації значно підвищується, якщо особистість заздалегідь формує стратегію поведінки у кризовій ситуації. На цьому етапі важливу роль відіграє попередній життєвий досвід та відпрацьовані навички подолання труднощів. Таким чином, модель подолання кризових ситуацій передбачає послідовний перехід від етапу психологічного захисту через адаптацію до оволодіння ситуацією, що дозволяє особистості ефективно справлятися з викликами, трансформуючи кризу в нові можливості для розвитку. Одним із найбільш ефективних методів реабілітації у складних життєвих ситуаціях є наративна терапія.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атаманчук Н. М. Кризова психологія: Конспект лекцій. Навчальний посібник для студентів спеціальності 053 Психологія денної та заочної форм

підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, магістр. Укл. Н. М. Атаманчук. Полтава: ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2023. 142 с.

2. Варбан Є. О. Особистісна рефлексія як ресурс психологічного подолання. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди*. Психологія. Х.: ХНПУ, 2010. Вип. 37. С. 41-51.
3. Гаркуша І. В., Дубінський С. В. Щодо проблеми життєвої кризи особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля*. №1(23). 2022. С. 49-58.
4. Ткачишина О. Р. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. *Теорія і практика сучасної психології*. №1. Т. 3. 2020. С. 116-120.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Біліченко О.С.

кандидат економічних наук, доцент,

Миколаївський національний аграрний університет

bilichenko77@ukr.net

Однією з глобальних цілей сталого розвитку є забезпечення якості освіти. Останні роки освітній процес був організований у складних умовах віддаленого або змішаного навчання через пандемію та військову агресію російської федерації. Це знайшло своє відображення у нових викликах, із якими зітнулися всі учасники освітнього процесу. Незважаючи на реалії сучасності, молодь країни демонструє прагнення до саморозвитку та будує плани на майбутнє. Успішна реалізація життєвих планів суттєво залежить від вибору професії, усвідомлення важливості соціальних зв'язків у нашому житті та подолання впливу складних життєвих обставин на емоційний стан [2]. У зв'язку із цим психологічний аспект формування готовності студентської молоді до професійної діяльності набуває особливої актуальності.