

ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1143-2015-%D0%BF>

14. Психологічні закономірності розвитку духовності особистості : монографія / М. Й. Боришевський, О. В. Шевченко, Н. Д. Володарська та ін. ; за заг. ред. М. Й. Боришевського. – К. : Педагогічна думка, 2011. – 200 с.

15. Титаренко Е. С. Защита детей от негативной информации как средство нравственного воспитания [Электронный ресурс] / Е. С. Титаренко // Концепт. – 2013. – № 6 (июнь). – Режим доступу : <http://e-koncept.ru/2013/13131.htm>.

16. Scheff S. Why parents need to be better students [Electronic resource] / Sue Scheff // Family Online Safety Institute. – Access mode : <https://www.fosi.org/good-digital-parenting/>.

Дата надходження до редакції: 17.03.2017 р.

УДК 159.992.73:37.015.3

Тетяна ВЕРЕМІЙЧУК,
магістрант Національного університету
«Острозька академія»

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДІУ В УКРАЇНІ

У статті представлено аналіз психологічних особливостей переживання кризи студентською молоддю. Доведено, що сучасні умови існування збільшують ризик виникнення кризових ситуацій. Політичне, економічне, соціальне, екологічне неблагополуччя, прискорені темпи життя спричиняють зростання психологічної напруги, підвищення рівня загальної тривожності, а як наслідок – відчуття самотності, непотрібності, безглуздості існування, страх за власне майбутнє.

Ключові слова: криза, переживання, молодь, АТО, стрес, жертва, особистість, чинник, конфлікт.

В статті представлено аналіз психологічних особливостей переживання кризи студентською молоддю. Доказано, що сучасні умови існування збільшують ризик виникнення кризових ситуацій. Політичне, економічне, соціальне, екологічне неблагополуччя, прискорені темпи життя втягують за собою психологічне напруження, підвищення рівня загальної тривожності, а як результат – відчуття самотності, непотрібності, безглуздості існування, страх за власне майбутнє.

Ключевые слова: кризис, переживание, молодежь, АТО, стресс, жертва, личность, фактор, конфликт.

The article analyzes the psychological characteristics of crisis experience of the students. Nowadays, our country endures specific peculiarities of life, that increase the risk of crisis related to the ATO. These include a sharp escalation in the pace of life, the recent radical change in its structure, and accordingly, the entire complex of social and psychological conditions of existence. Political, economic, social and environmental distress,

instability, rapidly accelerating pace of life and change in its level – all these factors cause additional psychological stress. The symptoms include the increase in overall anxiety, feelings of loneliness, uselessness and futility of existence, fear for the future and more. There has been conducted the analysis of the empirical research of the features of students' crisis experiences. It has grounded and described the procedure of empirical research and made interpretation of the results, formulated practical principles for the organization of psychological help for student youth in high school. It has developed and given practical advice on psychological assistance to students experiencing the period of crisis in Ukraine.

Key words: crisis, experience, youth, ATO, stress, sacrifice, personality factor, conflict.

Постановка проблеми. На сучасному етапі України притаманні специфічні особливості життя, що збільшують ризик виникнення кризових ситуацій, зокрема і тих, що пов'язані з АТО. Політичне, економічне, соціальне, екологічне неблагополуччя, нестабільність, прискорення темпів життя – все це викликає масове зростання психологічної напруги.

Означена проблема є надзвичайно актуальною, адже питання подолання студентами ВНЗ складних життєвих ситуацій досі залишаються недостатньо вивченими сучасною психологічною наукою. Зіткнувшись із кризовою ситуацією, особистість змушена переживати, переорієнтуватися та ставити перед собою нові цілі. Зокрема, кризові ситуації актуалізують психологічний захист, що обґрунтовується у праці таких науковців, як Л. І. Анциферова, Ф. Є. Васильок, Л. Ю. Суботіна, М. К. Акімова, Л. М. Блохіна.

Дослідження останніх років свідчать, що існує необхідність вивчення переживання кризового стану

на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях. Насамперед це стосується ситуації, що наявна в Україні сьогодні. Зважаючи на це, нашим дослідженням було охоплено студентів, вимушено переселених із Криму та зони проведення АТО. При цьому основним завданням, яке ми ставили перед собою, є вивчення кризових ситуацій як загальнодержавного, так і особистісного рівнів. Це завдання, на нашу думку, настільки значне і суттєве, що вирішивши його, можна змінити першопочаткову ієрархію проблем і цілей. Для проведення дослідження та з метою ширшого охоплення досліджуваної проблеми нами було використано цілий комплекс діагностичного інструментарію.

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Сьогодні в Україні помітно зріс інтерес фахівців різних галузей до вивчення кризових ситуацій, а також їх впливу на особливості переживання та розвиток особистості. Це, зокрема, пов'язано зі зростанням кількості екстремальних ситуацій різного рівня. Такі типові кризові явища, як війна, стихійні лиха, насильницькі злочини, важкі хвороби тощо, переважно досліджуються на предмет виявлення негативних наслідків для психіки людини, яка стала жертвою подібних обставин (В. Апчел, В. Циган, А. Амбрумова, А. Колесніков, І. Колос, Р. Лазарус, С. Фолкман та ін.). Проте питання позитивного впливу на людину цих явищ досі ніким не розглядалися. Такий погляд відкриває нові перспективи для вивчення кризових ситуацій як умов, що приховують у собі потенційні можливості не лише для подальшого розвитку особистості, а й пошуку нею резервів організму, що, у свою чергу, сприяє формуванню превентивного ресурсу для подолання негативних наслідків переживання кризової ситуації, тоді як джерела цього розвитку можуть використовуватися в подальшій організації психологічної допомоги студентській молоді у процесі її навчання у ВНЗ.

Мета статті – теоретично обґрунтувати зміст та поняття кризової ситуації як психологічної проблеми; визначити психологічні особливості переживання студентською молоддю кризових ситуацій в сучасній Україні.

Виклад основного матеріалу. Відомо, що проблематика кризи завжди була в полі зору гуманістичного наукового підходу, однак у контексті психологічного напрямку вивчення кризових ситуацій вона розглядається як самостійна дисципліна, що розвивається в рамках превентивної психіатрії.

Варто зауважити, що теорія криз з'явилася на «психологічному горизонті» нещодавно, а її відправною точкою стала праця Е. Ліндемана «Симптомологія гострого горя та управління цим станом» (1944 р.) [6].

Дж. Каплан, у свою чергу, описав чотири послідовні стадії кризи:

- 1) *первинна* – зростання напруги, що стимулює використання звичних способів вирішення проблем;
- 2) *поступове наростання напруги* в умовах, коли звичні способи виявляються безрезультатними;
- 3) *подальше зростання напруги*, що вимагає ще більшої мобілізації зовнішніх і внутрішніх ресурсів особистості;
- 4) *підвищення тривоги і депресії*, що тягне за собою відчуття безпорадності й безнадійності, супроводжується дезорганізацією особистості [7].

Стрес – це неспецифічна реакція організму на ситуацію, яка вимагає певної функціональної його перебудови, відповідної адаптації до цієї ситуації [1, с.18]. При цьому важливо пам'ятати, що стрес викликає будь-яка нова життєва ситуація, однак далеко не кожна із них буває критичною. Критичні ситуації спричиняє дистрес, під яким розуміють горе, нещастя, виснаження організму, що супроводжується порушенням адаптації, контролю, перешкоджає самоактуалізації особистості.

Конфлікт як критична психологічна ситуація супроводжується внутрішніми переживаннями особистості й актуалізацію сил для її подальшого вирішення. Так, І. Албегова підкреслює, що з критичною ситуацією ми маємо справу тоді, коли суб'єктивно неможливо ні оминати її, ні знайти способи її вирішення, внаслідок чого свідомість капітулює перед невіршеним завданням [1, с.19]. Ураховуючи вищесказане, дослідниця пропонує всі критичні ситуації поділяти на два типи: серйозне потрясіння та власне кризу. При цьому до першого типу вона відносить ситуації, що спонукають особистість до виходу на попередній життєвий рівень (наприклад, людина, котра втратила роботу у зв'язку з певними обставинами, має шанс знову її знайти), а до другого – ситуації, що вважаються єдиним виходом зі складної життєвої ситуації [1, с.19-20].

В. М. Зайка розглядає суб'єктивну модель кризи як сукупність таких рівнів:

- 1) *сенситивного*, заснованого на відчуттях людини;
- 2) *емоційного*, пов'язаного із різними видами реагування на окремі симптоми кризи, кризовий стан у цілому і його наслідки;
- 3) *інтелектуального*, що включає роздуми про причини кризи та її можливі наслідки;
- 4) *мотиваційного*, пов'язаного з певним ставленням до власного кризового стану, зміною поведінки і способу життя в умовах кризи, а також актуалізацією діяльності з метою подолання кризи [5].

Теоретичний аналіз показав, що кризова ситуація як психологічна проблема хвилює багатьох учених. Проаналізовані психологічні особливості переживання кризової ситуації в сучасній науковій літературі дають підстави стверджувати, що подібні ситуації супроводжуються емоційним, когнітивним та поведінковим аспектами зміни особистості, а це, у свою чергу, обумовлює кризовий стан особистості. Крім того, теоретично обґрунтовано особливості суб'єктивних, об'єктивних та ситуативних чинників переживання кризової ситуації. Виходячи з цього, зауважимо, що до суб'єктивних чинників відносять: чинник вірогідного прогнозування, вітальний чинник, когнітивний чинник, поведінковий чинник (відсутність сформованих моделей поведінки), екзистенціальний чинник (відчуття втрати сенсу, «екзистенціальний вакуум»). Основними об'єктивними чинниками, що викликають напругу, є: підвищене навантаження (фізичне, фізіологічне, емоційне, інформаційне, робоче); завищені вимоги до результатів діяльності; усвідомлення власної відповідальності; вихід за межі комфортної або прийнятної для певного суб'єкта інтенсивності взаємодії із зовнішнім середовищем; перешкоди на шляху задоволення потреб, досягнення мети та вирішення завдань; фізичні та психічні травми, тривога за долю близьких, а також їх втрата; позбавлення

умов, необхідних для нормальної життєдіяльності, повноцінної самореалізації. Відзначимо, що основною причиною виникнення переживання особистістю кризового стану можуть бути і чинники зовнішнього середовища, зокрема напружені стресові ситуації, викликані подіями, небезпечними для життя, психологічні бар'єри тощо. Звичайно, такі чинники не можна вважати вичерпними, адже вони досить динамічні, оскільки залежать як від самої людини, так і від ситуації (економічної, соціальної, політичної, сімейної тощо), яка постійно змінюється.

Таким чином, кризова ситуація, як правило, несподівана та неконтрольована. Зазвичай вона пов'язана із втратами, неприємними новинами, приниженням, образою, а отже, вносить сум'яття у розмірене повсякденне життя. Часто криза перекреслює наш ідеальний образ «Я» та впливає на особисті плани. Проте під поняттям «криза» ми розуміємо не лише безнадійну ситуацію, а й потенційну можливість піднятися до значно вищого рівня буття, оскільки ті шляхи, які використовує суб'єкт для подолання кризи, надалі визначають його долю.

Емпіричне дослідження, що спрямоване на визначення психологічних особливостей переживання кризових ситуацій студентами-переселенцями, підтверджує практично всі висунуті нами гіпотези про те, що подібні переживання в них проявляються на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях по-різному. Однак єдина гіпотеза, яку ми спростували, стосується смислоттєвих орієнтацій, рівень яких не відрізняється від рівня «звичайних» студентів. Зокрема, йдеться про те, що студенти-переселенці можуть будувати свої цілі та життєві орієнтири на рівні інших студентів, тобто переживання кризових ситуацій мало впливає на цей аспект.

Провівши дослідження, нами було з'ясовано, що в студентів, вимушено переселених із Криму та зони проведення АТО, переважають високий та середній показники реактивної та особистісної тривожності порівняно зі звичайними студентами. Також у студентів-переселенців більш виражений рівень депресії, тобто ірраціональні установки залежно від групи досліджуваних відрізняються, адже катастрофізація серед студентів-переселенців є домінуючою порівняно зі звичайними студентами.

Нами також було підтверджено гіпотезу про те, що специфіка реакцій на фруструючу ситуацію буде відрізнятися залежно від групи досліджуваних, тобто в студентів, які входять до числа вимушено переселених осіб із Криму та зони проведення АТО, переважатимуть екстрапунітивні та інтропунітивні реакції порівняно зі звичайними студентами.

Підставою для констатування означених психологічних особливостей переживання кризової ситуації став взаємозв'язок: між особистісною та реактивною тривожністю (0,696); між реактивною тривожністю та рівнем вираженості ірраціональних установок (0,411); між особистісною тривожністю та рівнем соціальної адаптації (-0,250); між депресією та реактивною тривожністю (0,639); між депресією та особистісною тривожністю (0,529); між вираженістю ірраціональних установок та смислоттєвими цінностями студентів (-0,651); між вираженістю ірраціональних установок та соціальною адаптацією (0,380).

Отже, психологічна допомога всім, хто її потребує, в межах освітнього простору включає три основних типи заходів: підготовку та профілактику, безпосередню дію, а також психологічну підтримку. Часто

тривалі наслідки травматичних подій серед студентів і персоналу ВНЗ недооцінюються не лише адміністрацією, а й психологічними службами. Зважаючи на це, необхідне проведення спеціальних програм і відстеження стану студентів, своєчасне надання їм психологічної допомоги і підтримки. Депресивний стан, зміна апетиту та поведінки, погіршення успішності, безпорадність, інертність, втрата інтересу до того, що раніше захоплювало, соціальна ізоляція – саме на ці фактори найперше необхідно звернути увагу.

Висновки. З урахуванням отриманих результатів було запропоновано практичні рекомендації щодо психологічної допомоги студентам, які переживають кризові ситуації, на базі ВНЗ. Зокрема, у сфері когнітивних аспектів особистості потрібно формувати систему знань студентської молоді про особливості кризових ситуацій, стратегій їх подолання, власних особистісних властивостей та особливостей інших людей; у сфері емоційних властивостей – розвивати впевненість студентів у собі, їх емпатійні можливості, смислоттєві орієнтації; у сфері поведінки – посилювати мотивацію досягнення результатів у певній діяльності, розвивати навички ефективної комунікації, визначення мети, свідомої саморегуляції.

Представлені рекомендації дозволять вирішити завдання формування в студентів особистісних можливостей ефективного подолання кризових ситуацій у ході навчальних курсів психологічного змісту, які викладаються у ВНЗ, а також використовувати у виховній і профілактичній роботі розроблений викладачами і кураторами психолого-педагогічний інструментарій.

Перспективами подальших досліджень вважаємо вивчення конструктивної ролі переживання кризових ситуацій у розвитку особистості в рамках культурно-історичного, екзистенціального й аналітичного підходів, створення методологічної та психотерапевтичної баз.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Албегова И. Техники адаптации к критическим ситуациям / И. Албегова ; под ред. В. В. Козлова // Психотехнологии в социальной работе. – Ярославль : МАПН, 1998. – С. 18–24.
2. Балл Г. А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г. А. Балл // Вопросы психологии. – 1989. – № 1. – С. 92–100.
3. Біла О. Г. Психокорекційні можливості методу активного соціально-психологічного навчання на матеріалі підготовки психологів-практиків / О. Г. Біла. – Черкаси, 2002. – 241 с.
4. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості : навч. посіб. для студентів ун-тів / О. Ф. Бондаренко. – Х. : Фоліо, 1996. – 238 с.
5. Заїка В. М. Динамічна модель особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості / В. Заїка // Соціальна психологія. – 2009. – № 1. – С. 69–76.
6. Осухова Н. Г. Психологическое сопровождение личности в кризисных ситуациях: опыт эмпирического исследования / Н. Г. Осухова. – М. : Варсон, 2008. – 400 с.
7. Caplan G. Emotional crises / G. Caplan // The encyclopedia of mental health. – N. Y., 1963. – Vol. 2. – P. 521–532.

Дата надходження до редакції: 30.03.2017 р.