

4. Либи́на Е. В. Индивидуальные различия в стратегиях разрешения человеком сложных жизненных ситуаций : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 – общая психология, психология личности, история психологии / Либи́на Е. В. – М., 2003. – 25 с.
5. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М. : Изд-во ин-та психологии РАН, 2008. – 474 с.
6. Connor-Smith J.K., Flachsbart C. Relations between personality and coping: a meta-analysis // Journal of Personality and Social Psychology. – 2007. – V. 93. – P. 1080–1107.

References

1. Bushujeva T.V. Vikovi osoblyvosti koping-povedinky doroslyh // Nauk. chasop. NPU im. M. P. Dragomanova. Serija 12. Psyholog. nauky : zb. nauk. pr. – Kyi'v : NPU im. M. P. Dragomanova, 2016. – Vyp. 4 (49). – S. 162–170.
2. Bushujeva T.V. Zadovolenist' zhyttjam ta osoblyvosti koping-povedinky doroslyh // Gumanit. visn. DVNZ «Perejaslav-Hmel'nyc'kyj derzhavnyj pedagogichnyj universytet imeni Grygorija Skovorody». – Kyi'v : Gnozys, 2015. – Dod. 2 do Vyp. 35, t.1 (13) : Mizhnarodni Chelpanivs'ki psyhologo-pedagogichni chytannja. – S. 91 – 97.
3. Korzun S.A. Vzaimosvjaz' lichnostnyh chert i koping-povedenija u studentov pedagogicheskogo vuza // Psihologija stressa i sovladajushhego povedenija : materialy III Mezhdunar. nauch.-praktich. konf. : v 2 t. – Kostroma : Izd-vo Kostrom. gos. un-ta im. N. A. Nekrasova, 2013. – S. 252
4. Libina E. V. Individual'nye razlichija v strategijah razreshenija chelovekom slozhnyh zhiznennyh situacij : avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk : 19.00.01 – obshhaja psihologija, psihologija lichnosti, istorija psihologii / Libina E. V. – М., 2003. – 25 s.
5. Sovladajushhee povedenie: sovremennoe sostojanie i perspektivy / pod red. A. L. Zhuravleva, T. L. Krjukovoj, E. A. Sergienko. – М. : Izd-vo in-ta psihologii RAN, 2008. – 474 s.
6. Connor-Smith J.K., Flachsbart C. Relations between personality and coping: a meta-analysis // Journal of Personality and Social Psychology. – 2007. – V. 93. – P. 1080–1107.

Bushuyeva T.V. INTERCOMMUNICATION OF PERSONALITY FEATURES AND COPING STRATEGIES OF WOMEN IS IN A PERIOD MATURING

The article is sanctified to the analysis of intercommunication of personality descriptions and coping strategies on the different stages of adulthood. In the article the presented results of empiric research of intercommunication of personality descriptions and coping strategies of women 23-29. It is in particular discovered, that personality determinants of choice of active coping strategy "assertive actions" period of maturation in women are: determination, confidence, looseness, ease, optimistic, energetic, extraversion, emotional stability, masculinity. Women who have characteristics opposite of all specified inclined to choose prosocial coping strategies and seek in difficult situations to environmental resources. Passive strategy "avoidance" involves "emotional lability," "neurotic," "depressed," "shy," "spontaneous aggressiveness," "openness" (self-criticism) of women. The basic personality determinants of choice for women coping "aggressive actions" is irritable, and then other qualities as anxiety, depression, reactive aggression, self-centeredness, authoritarianism, dominance. The basic determinants of personal choice for women coping "antisocial action" are "reactive aggression" and "extraversion" and then other qualities as masculinity, determination, confidence, looseness, spontaneous aggression. Women tend to choose in difficult situations indirect coping strategy "manipulative actions" reveal such personal characteristics as egocentrism, dominance, authoritarianism, tend to defend their views and be aggressive, integrity in interpersonal relations.

Key words: coping behavior; coping strategies; coping actions; factors of personality questionnaire; age-old period of maturing; women.

УДК 159.922.8–044.372:378.091.212(477)

Т.А. ВЕРЕМІЙЧУК

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДІЮ 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, нестабільність, 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 статье представлен анализ психологических особенностей переживания кризиса студенческой молодежью. Доказано, что современные условия существования увеличивают риск возникновения кризисных ситуаций. Политическое, экономическое, социальное, экологическое неблагополучие, нестабильность, ускорение темпа жизни влекут за собой психологическое напряжение, повышение уровня общей тревожности,

а как результат – чувства одиночества, ненужности, нелепости существования, страх за собственное будущее.

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

Постановка проблеми. На сучасному етапі Україні 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 працях таких науковців, як Л. І. Анциферова, Ф. Є. Василюк, Л. Ю. Субботіна, 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.

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 таких 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 дослідження. 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. Заїка 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.

Провівши дослідження, ми з'ясували, 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.

Також було підтверджено 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 смисложиттєвими 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 даного дослідження і перспективи подальших розвідок. 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, смисложиттєві 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 використаних джерел

1. Албегова И. Техники адаптации к критическим ситуациям / И. Албегова // Психотехнологии в соц. работе / [под ред. В. В. Козлова]. – Ярославль : МАПН, 1998. – С. 18–24.
2. Балл Г. А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вopr. психологии. – 1989. – № 1. – С. 92–100
3. Біла О. Г. Психокорекційні можливості методу активного соціально-психологічного навчання на матеріалі підготовки психологів-практиків. – Черкаси, 2002. – 241 с.
4. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості : навч. посіб. для студентів ун-тів. – Харків : Фоліо, 1996. – 238 с.
5. Заїка В. М. Динамічна модель особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості / В. М. Заїка // Соц. психологія. – 2009. – № 1. – С. 69–76.
6. Осухова Н.Г. Психологическое сопровождение личности в кризисных ситуациях: опыт эмпирического исследования. – 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.

References

1. Albegova I. Tehniki adaptacii k kriticheskim situacijam / I. Albegova // Psihotehnologii v soc. rabote / [pod red. V. V. Kozlova]. – Jaroslavl' : MAPN, 1998. – S. 18–24.
2. Ball G. A. Ponjatie adaptacii i ego znachenie dlja psihologii lichnosti // Vopr. psihologii. – 1989. – № 1. – S. 92–100
3. Bila O. G. Psyhokorekcijni mozhlyvosti metodu aktyvnogo social'no-psyhologichnogo navchannja na materialii pidgotovky psyhologiv-praktykiv. – Cherkasy, 2002. – 241 s.
4. Bondarenko O. F. Psyhologichna dopomoga osobystosti : navch. posib. dlja studentiv un-tiv. – Harkiv : Folio, 1996. – 238 s.
5. Zai'ka V. M. Dynamichna model' osobystisnyh transformacij v umovah podolannja kryzovyh staniv osobystosti / V. M. Zai'ka // Soc. psyhologija. – 2009. – № 1. – S. 69–76.
6. Osuhova N.G. Psihologicheskoe soprovozhdenie lichnosti v krizisnyh situacijah: opyt jempiricheskogo issledovanija. – M. : Varson, 2008. – 400 s.
7. Caplan G. Emotional crises / G. Caplan // The encyclopedia of mental health. – N.Y., 1963. – Vol. 2. – P. 521–532.

Veremeychuk T.A. PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF STUDENTS EXPERIENCING CRISIS IN UKRAINE

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.*

УДК 316.61:364.622:[070+621.397.13]–042.72

А.М. ВОРОБІЙОВ, О.О. ДЕМЧУК

МЕДІА ЗАЛЕЖНІСТЬ ЯК РІЗНОВИД ПСИХІЧНИХ ВІДХИЛЕНЬ

Стаття присвячена особливостям різновиду психічних відхилень як медіа залежність. Наше покоління живе в період формування інформаційного суспільства. Завдяки динамічному розвитку новітніх засобів масової інформації скорочуються відстані, люди в різних куточках планети краще розуміють одне одного. Та водночас доводиться констатувати, що будь-яке відкриття може стати не лише корисним, але й шкідливим для людства. Серед безлічі причин цього очевидна одна: еволюція моральних засад людства не встигає за науково-технічним прогресом. Це стосується, зокрема, й мас-медіа, вдосконалення яких одночасно і забезпечує свободу особи, і загрожує цій безпеці.

Ключові слова: *медіа залежність, психічне відхилення, відкриття, взаємодія, інформаційний простір.*

Статья посвящена особенностям разновидностей психических отклонений как медиа зависимость. Наше поколение живет в период формирования информационного общества. Благодаря динамичному