

Сергієнко Н.П.,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах
Національний університет цивільного захисту України
м. Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ ВАЖКИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Актуальність теми. Протягом всього життя практично кожна людина стикається з ситуаціями, що переживаються нею як важкі та порушують звичний хід життя. Переживання таких ситуацій часто міняє і сприйняття навколишнього світу, і сприйняття свого місця в ньому.

Аналіз психологічної літератури показав, що відсутнє загальне визначення поняття кризи як такої. Особистісна криза - це психологічний стан максимальної дезінтеграції (на внутріпсихічному рівні) і дезадаптації (на соціально-психологічному рівні) особистості, що виражається у втраті основних життєвих орієнтирів (цінностей, мотивації, образу Я, Я-концепції) і виникає в результаті перешкод у звичному плині життя суб'єкта, що призводить до девіантної поведінки, нервово-психічних і психосоматичних розладів.

У психології на ряду з кризою вживається поняття «важка життєва ситуація». У житті людей виникають різного роду обставини, що сприяють розвитку або регресу особистості, що відкривають або закривають шлях для її нормального психічного розвитку і функціонування. Для кожної особистості відповідно до її індивідуальності характерний свій неповторний, унікальний спосіб життя, спосіб її структурування, організації. У житті кожної людини можуть виникнути такі ситуації, коли людина не може реагувати на зовнішні впливи звичним способом, їй потрібно адекватно виходити з важких ситуацій [1].

Крім цього, актуальність обраної проблеми полягає в тому, що особистість в юнацькому віці, стикаючись з життєвими кризами, намагається самостійно їх подолати, часто використовує метод «спроб та помилок» і набуває в такий

спосіб свій власний досвід їх подолання. Молоді люди не знають у кого шукати допомоги, або ж не вміють це робити. Такий стихійний досвід може породжувати розчарування, нервову напругу, тривогу, невпевненість у собі, а часто і агресивність, негативізм тощо, що в свою чергу може негативно впливати не тільки на розвиток особистості, а і на її життєдіяльність, стиль поведінки.

Серед авторів, які займалися вивченням важких життєвих ситуацій, можна назвати Б.С.Братусь, Л. Ф. Бурлачук, Ф. Є. Василюка, Є. Е. Данилову, К. Муздибаєву, М. Тишкову та ін. [1;3;5].

Для вивчення впливу важких життєвих ситуацій (іспиту) на емоційний стан особистості у дослідженні взяли участь студенти та курсанти 3-го курсу соціально-психологічного факультету НУЦЗУ в кількості 25 осіб. Вік досліджуваних 19 - 20 років.

Важка ситуація завжди характеризується невідповідністю між тим, чого людина хоче (зробити, досягти й т.п.), і тим, що вона може, опинившись у даних обставинах і маючи у своєму розпорядженні наявними в неї власними можливостями. Така неузгодженість перешкоджає досягненню спочатку поставленої мети, що спричиняє виникнення негативних емоцій, які служать важливим індикатором труднощів тієї або іншої ситуації для людини.

Людина пізнаючи й освоюючи навколишній світ, але, ще не маючи достатній досвід, неодмінно буде зіштовхуватися із чимсь новим, невідомим, несподіваним для себе. Це зажадає від неї випробування власних можливостей і здатностей, що далеко не завжди може виявитися успішним і тому може послужити причиною для розчарувань. Будь-яка важка ситуація приводить до порушення діяльності, відносин, породжує негативні емоції й переживання, викликає дискомфорт, що за певних умов може мати несприятливі наслідки для розвитку особистості [2].

Важкі життєві ситуації виникають або у випадку невірноваженості в системі відносин особистості і її оточень; або невідповідності між цілями, прагненнями й можливостями їхньої реалізації і якостями особистості. Подібні

ситуації висувають підвищені вимоги до здатностей і можливостей людини, до її особистісного потенціалу й стимулюють її активність [5].

Особистість в юнацькому віці, стикаючись з життєвими кризами, намагається самостійно їх подолати, часто використовує метод «спроб та помилок» і набуває в такий спосіб свій власний досвід їх подолання. Саме особистість в юнацькому віці є найбільш вразливою щодо різноманітних життєвих криз, через свою спрямованість на самоствердження та успіх у житті, юнацький максималізм, відсутність власного життєвого досвіду. Ми вважаємо, що саме в юнацькому віці, особистість маючи не достатній досвід зіштовхується з важкими, невідомим, несподіваним для себе ситуаціями, вихід із яких породжує негативні емоції й переживання, викликає несприятливі наслідки для їх подальшого розвитку. В своєму дослідженні ми вважаємо, що саме іспит для студентів є важкою ситуацією, так як під час іспиту в них виникають негативні емоції й переживання, погіршується їх настрої, самопочуття, ця ситуація приводить до порушення діяльності [3;4].

Для реалізації поставлених завдань у нашому дослідженні застосовувався комплексний методичний інструментарій, що включає такі методи дослідження: теоретичні (аналіз і порівняння наукових літературних джерел вітчизняних та зарубіжних видань, синтез, узагальнення та пояснення отриманої інформації та результатів); емпіричні - анкетування (методика «Вихід з скрутних життєвих ситуацій», методика САН «Самопочуття – активність - настрої»); для математичної та статистичної обробки результатів – t-критерій Стьюдента.

Своє дослідження ми проводили в декілька етапів. На першому етапі нашого дослідження ми вивчили особливості емоційного стану студентів в повсякденному житті. Для цього ми провели методики у групах досліджуваних до початку сесії, тобто на звичайній лекції.

Після проведення наших методик у звичайній навчальній ситуації, наступним етапом нашого дослідження було проведення тих же самих методик у складній життєвій ситуації для студента - у період сесії.

У ході аналізу та інтерпретації результатів дослідження можна зробити наступні висновки:

1. У цілому в групі в ситуації іспиту самопочуття і настроїв у студентів знижується, а активність незначно зростає, ніж у студентів на занятті. Це може свідчити про те, що під час іспиту напруга, відчуття деякого дискомфорту, можливо навіть страх, знижують настроїв, самопочуття студентів. Однак спостерігається незначне підвищення активності, яка необхідна для досягнення позитивних результатів, для отримання бажаної оцінки.

2. Дані методики «Вихід з скрутних життєвих ситуацій» дозволяють нам зробити висновок, що під час іспиту студенти відчувають себе невпевнено, насторожено, звідси в них більшою мірою виражений ворожий настрой. Також їм доводиться увесь час контролювати себе, свої слова, відповідати певним стандартам поведінки на іспиті, що можливо не відповідає поведінку їх в повсякденному житті. Якщо і виникають важкі життєві ситуації то вони з гідністю витримують їх, легко примиряються з неприємностями, правильно оцінюючи те, що трапилося і зберігають душевну рівновагу.

Висновки. Теоретичний аналіз вивчення поняття «важка життєва ситуація» дозволяє припустити, що важка життєва ситуація завжди характеризується невідповідністю між тим, що людина хоче зробити, досягти, і тим, що вона дійсно може, опинившись в даних обставинах і розташовуючи наявними у неї власними можливостями. Така неузгодженість перешкоджає досягненню спочатку поставленої мети, що тягне за собою виникнення негативних емоцій, викликає дискомфорт. Вплив зовнішніх впливів (в тому числі і важких життєвих ситуацій) на поведінку людини залежить від її емоційного стану, тобто від того, як відчуває себе на даний момент людина, залежатиме її реакція на навколишній світ.

На наш погляд, саме особистість в юнацькому віці є найбільш вразливою щодо різноманітних життєвих криз, через свою спрямованість на самоствердження та успіх у житті, юнацький максималізм, відсутність власного життєвого досвіду, які часто призводять до негнучкості, деструктивності у

виборі стратегій подолання виникаючих життєвих негараздів. Разом з цим, юнацький вік розглядається як особливий, оскільки його змістом є становлення людини як суб'єкта власного розвитку; саме в цьому віковому періоді гостро стає питання щодо сенсу життя. Період юнацтва є сензитивним до навчання психологічному подоланню життєвих криз через розвиток вольового та інтелектуального потенціалу особистості, комунікативних навичок, рефлексії та усвідомлення своїх психічних станів як станів власного «Я», актуалізацію потреби в активному ставленні до себе, самостійності оцінок своїх досягнень та поведінки, намаганні діяти на основі цих оцінок тощо.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегии жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1982. – 256с.
2. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анциферова. – // Психологический журнал. 1994. –Т. 15. – № 1. – С.9-12.
3. Анцыферова Л.И. Психология формирования и развития личности / Л. И. Анцыферова. – М.: Знание, 1999. – С. 426-433.
4. Василюк Ф. Е. Типология переживания различных критических ситуаций / Ф. Е. Василюк – // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16. – № 5. – С. 104–115.
5. Симонов П.В. Психология эмоций / П. В. Симонов. – М.: Наука, 1981. – 176 с.