

ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ В ПОШУКУ РЕСУРСІВ У КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ

Протягом життя людина постійно зіштовхується зі складними обставинами, які змушують її шукати можливості їх подолання та адекватної реакції на їх наслідки. З одного боку, це створює значні перешкоди на життєвому шляху, а з іншого – дає змогу переоцінити ситуацію та відшукати нові стратегії поведінки. Недарма у китайській мові слова «криза» і «можливість» позначаються одним і тим же ієрогліфом.

Але одна справа, коли ці ситуації торкаються важливих, але не критично значимих аспектів нашої життєдіяльності та вимагають прийняття складних й все ж більш-менш визначених рішень, які так чи інакше відомі та зрозумілі в індивідуальному чи соціальному досвіді (втрата роботи, конфлікт із значимою людиною тощо). Зовсім інша справа, коли обставини, з якими доводиться зіштовхуватися настільки значні та масштабні, що здатні не просто ускладнити життя, а й зруйнувати його основоположні принципи (зокрема війна і пов'язані з нею втрати та необхідність трансформації усіх життєвих орієнтирів). В цьому випадку мовиться не просто про складні обставини, а про критичну ситуацію, яка пов'язана з переживанням складних, важких чи навіть небезпечних подій, що «...породжують дефіцит сенсу в подальшому житті людини, коли неможливо реалізувати свої прагнення, мотиви, мету і цінності – все те, що може бути викликане внутрішньою необхідністю» [1, с. 21].

Ґрунтовний аналіз цілої низки вітчизняних та закордонних джерел засвідчив [2-3], що науковцями для визначення таких обставин використовуються достатньо різні терміни, найбільш поширеними серед яких є наступні: критична ситуація (Ф.Е. Василюк); конфліктна ситуація (К. Левін); афектогенна життєва ситуація (Ф.В. Басін); напружена ситуація (М.І. Дьяченко, М.О. Пономаренко); патогенна ситуація (В.М. Мясищев); проблемна ситуація (І. Лінгарт, О.М. Матюшкін); емоціогенна ситуація (П. Фрес) тощо.

При цьому кризи можна розподілити на дві великі групи – кризи першого порядку можуть значним чином порушити звичну життєдіяльність та ускладнити реалізацію т. зв. життєвого замислу, але загалом зберегти шанс повернутися до звичного ритму та відновити колишній баланс, що ж до криз другого порядку, то вони є більш руйнівними, можуть повністю порушити саму

структуру життя та зробити ситуацію безповоротною. У будь-якому випадку кризовий стан змушує людину шукати певні резерви, які допоможуть їй оволодіти ситуацією, модифікувати власну особистість та зробити її життєздатною у нових обставинах. Мовиться про т. зв. зовнішні та внутрішні ресурси особистості. Щодо перших, то вони виявляються у матеріальних цінностях, соціальних статусах (ролях) та соціальних зв'язках. Інші ж мають більш складну природу та достатньо по-різному тлумачиться окремими дослідниками. Так, найбільш визнаними визначення внутрішніх особистісних ресурсів є наступні: психотехнології саморегуляції та самокерування діяльністю людини – сукупність психічних станів, здібностей, особистісних якостей, що можуть забезпечувати оптимізацію діяльності, підвищувати її ефективність (А. Деркач); функціональний потенціал, що забезпечує високий рівень реалізації її активності, виконання трудових завдань, досягнення завданих показників протягом певного часу; особистісні якості та установки, які впливають на регуляцію поведінки (В. Бодров); толерантність до невизначеності (toleranceforambiguity), життєстійкість (hardiness), конструктивна копінг поведінка (copingbehavior), самоповага, професійні уміння, самоконтроль, життєві цінності, ініціативність, відповідальність, прагнення сенсу (В. Розенберг) тощо. Отож ресурс визначають і як стан, і як засіб досягнення мети, і як внутрішні сили, які необхідні людині для конструктивного додання життєвих криз.

На переконання більшості фахівців, які працюють з клієнтами, які переживають кризу переконані, що успішність подолання негативних життєвих подій безпосередньо залежить від різноманітності, характеру і міри використання наявних і доступних ресурсів. Для їх активізації вони використовують різноманітні психологічні підходи, методи, засоби, інструменти. На нашу думку, у роботі з кризовими станами, пов'язаними із травмуючими подіями війни, достатньо ефективною та дієвою є модель «BASICPh» («Міст над прірвою») – багатовимірна модель подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності, яка дає можливість у кризовій ситуації поєднати зруйновані зв'язки між «Я» і «Світ», розроблена професором Мулі Лаадом – директором Ізраїльського Центру попередження стресу [4]. Вона була розроблена саме для роботи з такими клієнтами та демонструє різні стилі, шляхи того, як людина може впоратися із стресом і кризою.

Вищезначена модель розглядає внутрішні психологічні ресурси особистості в подоланні кризи як багатовимірний феномен, який наповнений особистісними смислами, зумовлений індивідуально-типологічними якостями та досвідом людини. Вміння їх відшукати та актуалізувати – пріоритетне завдання у кризовій ситуації, розв'язання якого дасть людині можливість

здобути певну автономність, незалежність від зовнішніх і внутрішніх умов життя, прийняти реальність такою, якою вона є насправді та знайти нові смисли та переорієнтувати життєві стратегії.

ЛІТЕРАТУРА

1. Буковська О.О «Кризова життєва ситуація» в реабілітаційній діяльності психолога. *Актуальні проблеми психології*. Т.7, вип. 44, С. 21 – 29.
2. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. Київ: Главник, 2007. 144 с.
3. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*: Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН. Вип. 21. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2013. С. 782 – 791.
4. Lahad, M., Shacham, M., Ayalon, O. The "BASIC PH" Model of Coping and Resiliency. *Theory, Research and Cross-Cultural Application*. London: Jessica, 2013.

УДК 159.922.8:923.2

Педоренко В.М.

*к. психол.н., старший викладач кафедри психології та соціальної роботи,
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

В сучасних умовах розвитку суспільства, а особливо з початком війни в Україні досить гостро постала проблема професійного та особистісного становлення майбутніх фахівців. Адже сучасні студенти – це покоління молодих, людей, які народжені вже в незалежній Україні, а тому українське суспільство покладає саме на них великі сподівання у відбудові, зміцненні нашої держави. А тому важливим, на нашу думку, є не тільки питання професійного становлення майбутніх фахівців, а і особистісного, зокрема формування ціннісної системи сучасних студентів закладу вищої освіти.

Важливості проблеми розвитку ціннісних орієнтацій майбутніх фахівців приділяла увагу велика кількість науковців: І. Бех, М. Боришевський, І. Варє, Е. Помиткін, М. Савчин [1, 2, 3] та ін. Ми погоджуємось із думкою багатьох науковців про те, що розвиток ціннісних орієнтацій особистості починається ще з дитячих років, а потім продовжується у закладі вищої освіти тощо. Однак саме в юнацькі роки, коли відбувається криза ідентичності, коли студент