

**Радул Ірина Геннадіївна**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології та соціальної роботи  
Центральноукраїнського державного педагогічного  
університету імені Володимира Винниченка,  
Кропивницький, Україна

## **СЕНС ЖИТТЯ В ПЕРІОД КРИЗОВИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ**

Життєву кризу відносять до феноменів внутрішнього світу людини. Вона проявляється в різних формах переживання труднощів, проходження життєвого шляху та характеризується надмірною напругою як на фізичному так і на психологічному рівні, стражданням. Людина в такий період життя відчуває неможливість реалізувати свої цілі та вибудовувати перспективні цілі.

Вітчизняні психологи пов'язують життєву кризу з довготривалим внутрішнім конфліктом з приводу життя вцілому, його сенсу, основних цілей та шляхів їх досягнення [1; 2; 5; 9]. Вона потребує змін, включаючи руйнування складених вже відносин між людьми, зовнішнім та внутрішнім світом. Тому, в період кризи людина стає неврівноваженою, в неї різко загострюється чутливість до зовнішніх впливів, чи навпаки, стає нечутливою до них.

Руйнування раніше створених відносин та зв'язків веде до зовнішнього та внутрішнього дисбалансу та гостро переживається людиною. В період кризи поведінка особистості непередбачувана. У дорослих переживання кризи пов'язано із ступенем усвідомлення кризового стану, який збільшується разом із збільшенням рівня особистісної зрілості та здібності суб'єкта до рефлексії.

Тип кризисної ситуації визначається не тільки внутрішніми причинами, але і суб'єктивними властивостями життєвого світу людини. У звичайних людей життєвий світ має дві сторони: у ньому можна виділити зовнішню та внутрішню сторони. За своїми властивостями зовнішній світ людини може бути легким чи важким, а внутрішній – простим чи складним [3, с. 16-19].

Легкий світ пов'язаний із задоволенням актуальних потреб людини. Задоволення потреб сприяє розвитку егоцентризму та веде до формування егоїстичних установок, пов'язаних з гедоністичними цінностями. Важкий зовнішній світ, навпаки, не гарантує легкого задоволення актуальних потреб, але життя з таким світом сприяє розвитку вищих психічних та, перш за все, інтелектуальних функцій, сприяє формуванню соціоцентричної спрямованості особистості, розвитку децентрації, рефлексії та емпатії та ін.

Ф. Василюк та Т. Титаренко вважають, що людина яка живе в легкому та простому життєвому світі, навіть незначну затримку в задоволенні актуальної потреби буде сприймати хворобливо. Часткова незадоволеність переростає у

справжню катастрофу. У інфантильної особистості кожен стрес є життєвою катастрофою [3, с. 50; 4, с. 51; 8].

На відмінну від осіб з простим та легким життєвим світом, особи чий життєвий світ є легким і складним, володіють механізмами регуляції стресових ситуацій і можуть: знижувати цінності значущих ситуацій; переключатися на інші життєві відносини. Внутрішній конфлікт у них переростає в кризи тому що, невеличке протистояння двох потреб порушує внутрішнє єдинство свідомості. Людина з третім типом життєвого світу живе потребами моменту, для нього немає ніяких «інших ситуацій», ніяких «там і тоді» [1, с. 17]. Для виходу з кризи їй потрібне звернення до більш-менш віддаленого минулого чи до майбутнього, яке створює «децентрацію часу».

Люди, які живуть в важкому і складному світі, на відміну від попередніх типів, не сподіваються на щоденне задоволення кожної своєї потреби, тому стрес не переходить у них в кризу. Однак, «мікрокризи» у них виникають, якщо стрес виявляється тотальним і тривалим. Згідно Ф. Василюку, в складному і важкому світі є час і місце для спроб і помилок, випробувань і повернень, відстрочок та компромісів, порад та відпочинку [4, с. 99]. Для людей з таким життєвим світом буває достатньо дружньої підтримки, емпатійного слухання, співчуття та співпереживання, щоб справитися з ситуацією, повернути стан психічної рівноваги та нормального самопочуття.

Люди по-різному ставляться до свого кризового стану. Психологи виділяють такі види ставлення: 1) ігнорування; 2) перебільшення кризи та її наслідків; 3) демонстративне відношення; 4) волонтаристське ставлення; 5) продуктивне ставлення.

При ігноруючому типі ставлення до кризи людина не може чи не хоче оцінювати наслідки того, що з ним відбувається [1, с. 50]. При перебільшеному ставленні до кризи людина фіксується на кожній, навіть зовсім незначній зміні в своєму стані. Зациклюється на ньому, замість того, щоб шукати вихід із ситуації що склалася та змінювати своє ставлення або ж впливати на інших, тих, хто сприяє кризисним переживанням, чи шукати тих, хто б міг допомогти вийти із кризи. Люди, які характеризуються демонстративним ставлення до кризи, намагаються звернути увагу інших на себе, маніпулюють готовністю рідних та близьких допомагати їм і підтримувати. Вони прагнуть розповідати про себе, про свої переживання, нагадати іншим про свою виключність, пов'язану із хворобою, непоправними втратами та ін. Волонтаристське ставлення до кризи проявляється у вигляді посиленого заперечення дійсності. Продуктивне ставлення до кризи трапляється рідко тому, що вона вимагає від людини свідомої активності, уміння перебудовуватися, використовуючи свій або чужий досвід. Це можливо за наявності психологічної чи життєвої компетентності та передбачає володіння людиною різноманітними стратегіями самоврядування, щоб змінити колишній спосіб життя.

Психологічні механізми, які діють у період кризи можна розділити на дві групи залежно від функцій збереження та руйнування еґо-системи. Механізми

руйнування «запускають» дезадаптивні процеси та сприяють руйнуванню звичних для людини відносин до інших людей, до себе, діяльності, відбуваються внутрішньоособистісні зміни в его-системі. Колишня форма его-системи дезорганізується і виникає можливість, як її розвитку, так і деградації чи самознищення. Психологічні механізми его-збереження, навпаки, виконують функції, що мобілізують і зберігають особистість.

Цільове призначення дезадаптивних і дезорганізуючих процесів психіки нині залишаються малодослідженими. У психологічній спільноті прийнято загалом їх негативна оцінка, а в психотерапевтичній практиці рекомендується застосування заходів щодо їх запобігання. Хоча у більшості випадків, надаючи психологічну допомогу людині, стресові та дистресові стани дуже важливо зняти.

Можливості для перетворення особистості з'являються при операційному, мотиваційному та смисловому типах життєвих криз особистості [1, с. 71-83]. Розглядаючи причини виникнення кризи, слід звернути увагу на соціальні фактори, що ведуть до інтрапсихічних порушень у структурі диспозиційного регулювання соціальної поведінки особистості, що склалася раніше. В умовах дезадаптації способів звичної життєдіяльності виникає необхідність пошуку нових способів реалізації людиною свого життя. Від неї вимагається чи вплив на оточуючих з метою зміни середовища життєдіяльності чи зміна ставлення до себе, вироблення нових смислових орієнтирів.

Коли раніше сформовані смислові орієнтири, цілі та наміри втрачають свою значущість і перестають функціонувати, а нові ще не вироблені, людина перебуває в ситуації невизначеності та відчуває сильні переживання, які вказують на період зміни установки. У стані невизначеності в людини легко з'являються паніка та почуття страху.

Переосмислення ситуації та сенсу власного життя відбувається до кризових ситуацій не в кожного. Не знайдений сенс виявлялася у формулюваннях: «Сенс буває, коли ти знаєш, куди тобі хочеться йти і яким шляхом, а також заради чого ти живеш. А я не знаю, чого мені прагнути, сенсу немає», або «Сенс життя в мене скінчився, а взагалі треба стати відомим». Сенсовий розвиток багато в чому залежить від взаємин з іншими людьми і передбачає, насамперед, позитивне ставлення людини до себе та світу.

Самостійна переробка життєвих сенсів – процес дуже важкий, що викликає в людини сильні емоційні переживання. Трагізм втрати сенсу життя може викликатися втратою чи зміною соціального статусу, пов'язані з порушеннями в тій чи іншій системі відносин особистості з іншими людьми. Тому у випадках втрати сенсу життя слід використовувати такі види психотерапії, які розраховані на усвідомлену перебудову взаємин індивіда з його мікросоціумом, пошук адекватних альтернатив та змістоутворення [3, с. 147-148].

Для запобігання таким станам людина повинна навчитися справлятися з труднощами, навчитися їх осмислювати і правильно реагувати на деструктивні та захисні процеси у своїй еґо-системі, використовуючи навички саморегуляції.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Булах І. С. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.
2. Василюк Ф. Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций. *Психологический журнал*. 1995. Т. 16, № 3. С. 90–101.
3. Василюк Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. Москва : Изд-во МГУ, 1984. 200 с.
4. Василюк Ф. Е. Типология переживания различных критических ситуаций. *Психологический журнал*. 1995. Т. 16. № 5. С. 104–115.
5. Гейко Є. В., Горська Г. О., Радул І. Г., Родченкова І. В. Психологічні особливості смисложиттєвих орієнтацій працівників сфери управління. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2021. № 3(56) Т. 3. С. 57–73.
6. Дальке Р. Кризис как шанс начать жизнь лучше. Санкт-Петербург : ИГ «Весь», 2006. 256 с.
7. Пірен М. І. Конфліктологія : підручник. Київ : МАУП, 2003. 360 с.
8. Титаренко Т. Життєві кризи: технологія консультування. Київ : Главник, 2007. 144 с.
9. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
10. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. Київ : Главник, 2004. 96 с.

**Радул Сергій Григорович**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри іноземних мов Льотної академії  
Національного авіаційного університету,  
Кропивницький, Україна

### ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ / ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ПРОЦЕСІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ АВІАЦІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

**Вступ.** З метою удосконалення системи безпеки польотів відбувається постійний пошук шляхів і механізмів підвищення ефективності професійної підготовки авіаційних фахівців. Застосування нових методів підготовки і вдосконалення діючих можна розглядати як основні способи, які безперечно впливають на рівень, якість на надійність виконання професійних обов'язків працівниками авіаційної галузі. Прагнення до постійного пошуку шляхів вдосконалення процесу навчання / тренінгу призвело до імплементації системної диференціації та індивідуалізації в процес спеціальної професійної підготовки / перепідготовки авіаційного персоналу із врахуванням особливостей їх нервово-психічної діяльності [3].