

СМИСЛОВА КРИЗА ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ЖИТТЯ

Кононенко Кирило Олексійович

*аспірант кафедри диференціальної та спеціальної психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Однією з актуальних проблем сьогодення є проблема підвищеної небезпеки життєдіяльності. Постійне збільшення темпу нашого життя, інформаційна насиченість, техногенні, стихійні та природні катаклізми, умови військового стану – це все призводить до непередбачуваних наслідків. Сукупність цих факторів призводить до психічної напруги, крайніми формами вираження якої є стресогенні реакції особистості.

На думку Г.О. Бондаря життєдіяльність особи в екстремальних умовах знаходиться під впливом низки факторів:

1. підвищена загроза для життя;
2. висока відповідальність за прийняті рішення;
3. ускладнене виконання функцій;
4. збільшення темпу діяльності;
5. дефіцит часу на виконання дій;
6. переробка великих об'ємів і потоків інформації;
7. ускладнені фактори робітничого середовища;
8. монотонність роботи в умовах очікування сигналу до екстремальної діяльності [1].

Всі ці фактори мають місце в умовах війни та потребують відповідного реагування. Т. Титаренко виокремлює найпоширеніші стратегії реагування особистості на виклики війни залежно від індивідуальних налаштувань: налаштувань служіння – акцентують увагу на контекстах безкорисливої допомоги іншим, екзистенційного налаштування – концентруються на власних стражданнях, налаштування турботи – зосереджуються передусім на сімейному, партнерському контекстах та допомозі близьким людям, налаштування саморозвитку, де основним життєвим контекстом є активність, спрямована на власне особистісне зростання та самореалізацію [3, с. 121]. Проте, тривале перебування в екстремальних умовах сприяє виникненню низки психогенних порушень. На сьогодні психогенні порушення при екстремальних ситуаціях розділяють на невротичні

реакції і стани (неврози), реактивні психози та афективно-шокові реакції [1].

Одним з таких невротичних станів є смисложиттєва криза особистості – кризи, яка «пов'язана з відчуттям глобальної втрати смислу, гіркої самотності, безнадійності існування; загострюються старі, давно пережиті образи, «комплекси», розчарування, страхи» [2, с. 124]. Систематизація сформованих уявлень про причини та умови виникнення смисложиттєвої кризи дозволяє виділити три її психологічні різновиди: а) криза безглуздості, яка наступає через відсутність сенсу в житті і неможливості його відшукати; б) криза втрати смислу, яка породжується втратою сенсу життя в критичній ситуації та неможливістю його відновити; в) криза неоптимального сенсу життя, яка виникає внаслідок прийняття особистістю сенсу життя з неадекватними змістом та структурно-функціональними властивостями і неможливістю його продуктивно реалізувати.

Індивідуальність поведінкових тенденцій в процесі подолання життєвої кризи проявляється в залежності від типу протікання особистісної кризи. Ф. Мюллер виділяє три типи наслідків протікання особистісної кризи: 1) особистісна криза призводить до інтеграції раніше витісненого і відкинутого досвіду усвідомлення «Я-концепції» і суб'єкта, пари партнерів і соціальних груп; 2) особистісна криза призводить до посилення попередньої «Я-концепції», на яку впливає об'єктивна дійсність і новий життєвий досвід; 3) особистісна криза призводить до руйнування існуючого уявлення про себе і позбавляє здатності діяти [4].

Таким чином, сучасність характеризується екстремальними умовами життя, які призводять до психічної напруги та стресогенних реакцій. Основними факторами, що впливають на життєдіяльність людини в екстремальних умовах, такі як загроза для життя, висока відповідальність, ускладнення функцій, дефіцит часу та інформаційне перевантаження. Стратегії реагування на виклики війни, включаючи налаштування служіння, екзистенційне налаштування, налаштування турботи та саморозвитку.

Особливої уваги потребують психогенні порушення, що виникають в екстремальних ситуаціях, зокрема смисложиттєвій кризі. Виділяють три психологічні різновиди цієї кризи: криза безглуздості, криза втрати смислу та криза неоптимального сенсу життя. Наслідки особистісної кризи можуть бути різними: від інтеграції витісненого досвіду до руйнування уявлення про себе. Індивідуальні поведінкові тенденції в процесі подолання кризи залежать від її типу.

Література:

1. Бондар Г.О. Психологічні особливості діяльності у представників ризикованих професій. [Електронний ресурс] – режим доступу: <http://www.newlearning.org.ua/sites/default/files/praci/zbirnyk-2008/2.htm>
2. Варбан Є.О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. *Проблеми сучасної психології*. 2010. №8. С. 120–133.
3. Мерзлякова О.Л. Psychological factors of individual and collective stability and resistance to military aggression (analytical review). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки*. 2023. №17. С. 110–124.
4. Пилипенко Н.М. Адаптація особистості до життєвої кризи *Журнал практикуючого психолога*. 2000. №6. С. 140–148.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-24>

ОПЕРАЦІОНАЛІЗАЦІЯ ПОНЯТТЯ «ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я» В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Курова Анастасія Володимирівна

доктор психологічних наук, доцент,

професор кафедри соціальної психології,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Актуальність та своєчасність теоретичного та практичного звернення до проблематики та специфіки вивчення психологічного здоров'я в умовах невизначеності, підтверджується сучасними постійними змінами в економічних, політичних, соціально-психологічних сферах, в яких кожна людина стикається із нестабільністю, об'єктивною чи суб'єктивною. Це зумовлює потребу в теорії та практиці споріднених понять, як-от, психологічна захищеність, психологічна безпека особистості, суб'єктивне благополуччя, здоровий спосіб життя, життєстійкість особистості тощо.

У вітчизняній психологічній науці психологія здоров'я виявляє себе новим та затребуваним науковим напрямком, який за часів кризи та невизначеності набуває свого активного розвитку. Так, дослідження вітчизняних вчених присвячені вивченню: домінуючих емоційних та особистісних станів психологічно здорової людини (С.Д. Максименко [8]), зіставленню понять «психологічного» та «психічного» здоров'я