

Особливості життєвої перспективи представників екстремальних та кризових професій

Андрій Ревуцький

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна

Ірина Сингаївська

кандидат психологічних наук, доцент,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

ORCID: 0000-0001-6802-0081

Сучасне суспільство характеризується підвищеним рівнем напруженості у зв'язку з подіями, які відбуваються останні роки в Україні. Збільшується кількість екстремальних подій та ситуацій, які можуть загрожувати здоров'ю та життю фахівця екстремальної професії. Це все призводить до того, що людина вимушена пристосовуватися до нових умов життя соціуму, що може викликати травматичний життєвий досвід.

Цей травматичний життєвий довід призводить до особистісних змін, особливо в осіб, професійна діяльність яких пов'язана з екстремальними ситуаціями. Важливість вивчення особливостей життєвої перспективи в осіб з екстремальною та кризовою професійною діяльністю обумовлено тим, що життєва перспектива дозволяє особистості ефективно використовувати свої ресурси та управляти часом. Життєва перспектива дає можливість визначити активність людини на сьогодні. Життєві перспективи осіб з екстремальною професією дають можливість побачити узагальнену цілісну картину майбутнього, яка включає в себе оцінювання та сприйняття минулого, теперішнього та майбутнього [1].

Життєві перспективи можна визначити як вектори майбутнього розвитку, які повинні бути заповненими деякими подіями, які оцінюються з двох позицій: сприятливого настання цих подій чи, навпаки, використати всі ресурси для запобігання небажаному розвитку подій [2]. Життєві перспективи направляють особистість на досягнення поставлених цілей. Цілі, які ставить особистість, є однією з форм самопрогнозування ідеальної картини майбутнього. Життєві плани та цілі особистості визначають потенційну можливість планувати можливі результати особистої діяльності та оновлювати власні визначення [3].

В межах наукової роботи було здійснено три експерименти: констатувальний, формувальний та контрольний. Відповідно до кожного експерименту було визначено мету та завдання.

Мета дослідження: теоретично вивчити та емпірично дослідити особливості життєвої перспективи осіб з екстремальною та кризовою професійною діяльністю.

Об'єкт дослідження: ціннісні орієнтації.

Предмет дослідження: особливості життєвої перспективи осіб з екстремальною та кризовою професійною діяльністю.

На етапі констатувального дослідження було побудовано структурно-

функціональну модель життєвої перспективи представників екстремальних та кризових професій. Згідно з цією моделлю життєва перспектива складається із таких компонентів: когнітивний (у свідомості людини певні когніції, які існують в справжній момент і в часовий проміжок, в якому повинні бути локалізовані певні мотиваційні когніції в майбутньому); цілісно-смысловий (виражається через життєві цілі, плани особистості, її ціннісні орієнтації та сенс життя); емоційно-оцінковий (ставлення людини до часового континууму); поведінковий (планування та реалізацію своїх планів та життєвих перспектив, вміння їх структурувати). Для того, щоб дослідити всі компоненти структурно-функціональної моделі життєвої перспективи було використано наступний психодіагностичний інструментарій: методику «Метод мотиваційної індукції» Ж. Нюттена; СЖО Леонтьєва; опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо; опитувальник «Життєві завдання особистості» Т. Титаренко.

На етапі констатувального дослідження було діагностовано, що більшість опитаних орієнтовані на своє теперішнє, а не на майбутнє. Всі життєві цілі та плани щодо професійної діяльності, дозвілля, розширення соціальних контактів, особистісного розвитку орієнтовані на сьогодні і не пов'язано із майбутніми планами. Досліджувані усвідомлюють відповідальність за реалізацію своїх життєвих планів. Досліджувані схильні сприймати своє минуле життя, прожитий відрізок життя як продуктивний та осмислений. Емоційно-оцінковий компонент життєвої перспективи засвідчив позитивне ставлення до свого минулого та орієнтацію на сьогодення. За результатами аналізу життєвих перспектив для досліджуваних у перспективі важливими є матеріальна, сімейна сфери та сфера здоров'я.

Таким чином, можна зауважити, що досліджувані екстремальних професій не мають чітко визначених життєвих перспектив на довгострокове майбутнє. Вони схильні жити сьогоднішнім днем. Якщо вони і мають життєві перспективи та плани, то лише на найближче майбутнє. Показники структурованості часу свідчать про те, що досліджувані не можуть чітко планувати свої плани на майбутнє. У їхньому розумінні час життя є обмеженим і тому його слід використовувати максимум оптимально. При цьому, на їхню думку, умови життя є такими, що важко, щось спланувати наперед, потрібно дивитися на обставини.

Коли відбувається усвідомлення кризової ситуації та її визначання, слід розвивати та формувати почуття осмисленості життям, прагнення до самоактуалізації, цілеспрямованості. Наслідком розвитку життєвих перспектив є прагнення людини до саморозвитку. Таким чином, узагальнивши вище наведено, можна позначити наступні напрямки програми: усвідомлення переживання кризової ситуації та її наслідків; розвиток формування почуття благополуччя; формування сесножиттєвих орієнтацій (направленість цілей, цілеспрямованості, локус контролю життя); активація самодертермінації саморозвитку, самоактуалізації особистості. Реалізація програми розвитку формування життєвої перспективи представників екстремальних та кризових професій відбувалася за допомогою тренінгової технології. Тренінгова технологія

дає можливість усвідомити наявність існуючих проблем та переживань, а також відпрацювати сформовані навички. Тренінгова програма складається із 4 занять.

Отримані результати контрольного дослідження засвідчують ефективність запропонованої програми формування життєвих перспектив. Оскільки, опитувані стали планувати на майбутнє свої плани та ставити цілі і не боятися цього. Мають схильність до прояву відповідальності та наполегливості, цілеспрямованості при реалізації життєвих планів. Все вище перераховане свідчить ефективність реалізації формувального експерименту.

Якщо у представників екстремальних та кризових професій формувати життєві перспективи, то їм стає легше будувати життєві плани на майбутнє і ставити собі цілі. Умови життя сприймаються менш катастрофічно, тому більш ефективно відбувається структурування свого часу, в тому числі і в майбутньому. Зменшується рівень тривожності щодо планування цілей на майбутнє. Їм стає легше ставити нові життєві плани та цілі у перспективу майбутнього.

Ключові слова: життєва перспектива; екстремальна психологія; психологія.

Список використаних джерел

1. Павленко О. В. *Життєві перспективи особистості, що знаходиться в умовах АТО (анти-терористичної операції)*. Психологічний часопис. 2019. № 2. С. 184-196.
2. Гончар Т. *Життєві перспективи в структурі самосвідомості старшокласників*. Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. 2017. Вип. 25. С. 71-74.
3. Сингаївська І. В. *Соціально-психологічний тренінг особистісного зростання як метод розвитку життєвої компетентності особистості // Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство / Науково-методичний збірник.-К.: Контекст, 2000.-С. 122–125.*