

Вплив кризової ситуації на психологічне благополуччя особистості

Гарєєва Ф. М.

магістрантка ННІ психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: fainatax51@gmail.com,

Анішева А. Ш.

канд. психол.наук, доцент кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: AminetA@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0002-1311-0255

Будь-яка кризова ситуація впливає на психологічний стан людини, зокрема на психологічне благополуччя особистості, порушуючи її внутрішній баланс. Тому важливо досліджувати, що є основою внутрішньої рівноваги особистості, з чого вона складається, які емоційно-оціночні відносини лежать у її основі. Знання про те як внутрішній баланс впливає на поведінку людини уможливорює допомогу особистості підняти рівень її психологічного благополуччя. Дослідження цих питань актуально і перспективно.

Феномен психологічного благополуччя було визначено у дослідженнях Н. Бредбурна, який ототожнював його із суб'єктивним почуттям щастя та загальною задоволеністю життям [1]. В Україні проблему психологічного благополуччя досліджує низка авторів, серед яких Л. З. Сердюк [2], Т. М. Титаренко [3] та ін. Українські вчені розглядають в основному окремі аспекти психологічного благополуччя особистості, тоді як комплексних теоретико-емпіричних досліджень, які детально розкривають предиктори психологічного благополуччя особистості в кризових ситуаціях, поки ще недостатньо. Проблему дослідження різних реакцій людини на життєві кризи в психіатрії вивчав Л. Ліндеманн, психологічні та психофізіологічні дослідження стресу, стадій розвитку дистресу проводив Г. Сельє, концепцію восьми життєвих циклів та відповідних їм психосоціальних криз розкрив Е. Еріксон. [4]. В Україні проблему кризової ситуації досліджує велика кількість авторів, серед них можна виділити роботи Г. Н. Голєвої, В. Л. Зливкова, Л. В. Дикіної та інших. Автори досліджують такі параметрами як: зовнішні та внутрішні умови життєдіяльності людини, тип її активності та специфічність життєвої необхідності, що виявилася заблокованою та створює «неможливість» подальшої життєдіяльності.

В нашому дослідженні виходимо з розуміння терміна «психологічне благополуччя» Е. Дінером, що це сприйняття особистістю ступеня задоволеності життям та критеріїв його оцінювання [5], а також спираємося на теорію афективного балансу, розроблену Н. Бредберном, згідно з якою основний показник психологічного благополуччя-це баланс позитивних і негативних емоцій, які відчуває особистість [1].

Кризовою називають ситуацію, коли людина стикається із перешкодами у реалізації важливих життєвих цілей і не може впоратися з цією ситуацією за допомогою звичних засобів [4]. Аналіз робіт [4, 6, 7, 8] показав, що до основних кризових життєвих ситуацій слід віднести:

- вікові кризи (кризи підліткового та юнацького віку, пенсійного віку, старечого віку);
- кризи виконання соціальних ролей (незнання, нерозуміння і ухилення від виконання соціальних ролей);

- кризи соціальних відносин (сварки, конфлікти, помста, провокації, шантаж, обман та ін.);

- кризи соціальних станів особистості (алкоголізм, наркоманія, хронічна хвороба, інвалідність, сексуальні перверсії, суїцидальні наміри, старість, самотність, відсутність сім'ї, громадянства, роботи, постійного доходу, місця проживання та ін.);

- сімейні кризи (проблеми відносин батьків і дітей, сексуальні проблеми подружжя, вихід із сім'ї повнолітніх дітей, вихід подружжя на пенсію, важка хвороба члена сім'ї, інвалідність члена сім'ї, та ін.);

- кризи навчальної діяльності (неуспішність, відрахування з навчального закладу, невдале складання іспитів, розчарування в майбутній професії та ін.);

- професійні кризи (кризи навчально-професійної орієнтації, професійних експектацій, професійної адаптації, професійного зростання, професійної кар'єри, втрати професії та ін.);

- кризи соціальних перешкод (неможливість працевлаштуватися; хронічне безробіття; відмова банків у кредитуванні своєї справи; неможливість розплатитися за взятим кредитом у банківській установі або позикою у фізичних осіб; виселення із займаної квартири; низький рівень доходів; відмова у наданні соціальних пільг та ін.);

- кризи втрат (втрати через раптову смерть внаслідок злочинного насильства, терактів, стихійних лих, техногенних катастроф близьких осіб, сім'ї, опікунів, друзів, чоловіка (дружби), дітей та ін.; а також втрати роботи, доходу, житла, майна, місця проживання, громадянства, свободи тощо);

- кризи зміни соціального оточення (входження до нового навчального чи професійного колективу; придбання нових знайомих; відбування кримінального покарання у виправній установі; виїзд за кордон на тимчасове або постійне місце проживання та ін.);

- кризи зміни способу життя (шлюб; розлучення; переїзд із села до міста і навпаки; еміграція; вимушене переселення; міграція; перехід від законослухняної поведінки до асоціального; маргінальний спосіб життя; бродяжництво; жебрацтво; втрата мотивації суспільно корисної праці, безпритульність та ін.);

- кризи відносин держави та особистості (невірні рішення державної влади та суду щодо особи; зловживання державних службовців та працівників правоохоронних органів; здирництво; корупція та ін.).

Криза завжди пов'язана з певною дезінтеграцією, вихід з якої передбачає реалізацію двох основних тенденцій-позитивної, коли особистість проходячи кризу підвищує рівень своєї цілісності, або негативної, коли людина стає болем для себе та для суспільства. Від того, який саме вибір буде зроблено, залежить все подальше життя особистості та її відчуття психологічного благополуччя. Отже, вивчення впливу кризової ситуації на психологічне благополуччя особистості потребує емпіричних досліджень.

Список використаних джерел

1. Bradburn N. *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine Pub. Co 1969.
2. Сердюк Л. З. *Фактори психологічного благополуччя студентів. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України. 2018. № 6. С. 51-59.*
3. Титаренко Т. М. *Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. Психологія: теорія і практика. 2018. № 1. С. 112-119.*
4. Злишков В. Л., Лукомська С. О., Федан, О. В. *Психодіагностика особистості у кризових життєвих*

ситуаціях. К: Педагогічна думка. 2016. 219 с.

5. Diner E. Subjective Well-Being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 1999(276-306).

6. Голева Г. Н. Особливості переживання вікових криз у дорослому віці. *Психологічні проблеми особистості на сучасному етапі*. 2021. № 59. С. 59-62.

7. Дикіна Л. В. Особливості розвитку особистості в процесі подолання екзистенціальних криз середини життя. *Матеріали 69-ї наукової конференції професорсько-викладацького складу економіко-правового факультету Одеського нац. університету ім. І.І. Мечникова, 26-28 листопада 2014 року м. Одеса*. 2015. С. 127-132.

8. Шайда Н. П., Мухіна В. В., Рухленко Є. С. Ознаки катастрофи особистісного життя сьогодення. *Сучасні проблеми екологічної психології: Життєдіяльність особистості в умовах середовищної невизначеності: матеріали XVIII. К. : Інститут психології імені Г. С.Костюка*. 2022. С.77-81.