

ПЕРЕЖИВАННЯ СТУДЕНТАМИ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ

Зонова А., студентка 5 курсу психологічного відділення ОНУ ім. І.І. Мечникова

Дослідження проблеми кризи - складне завдання. Всі люди відчувають різні зовнішні і внутрішні проблеми, які можуть бути епізодичними або пов'язаними з розвитком або переходом від однієї стадії життєвого циклу до іншої. Хоча у людини є багато адаптивних засобів для того, щоб впоратися з цими труднощами, несподіване посилення таких впливів або зменшення здатності керувати ними може призвести до нестачі звичайних захисних механізмів.

Однак, загальної теорії, методології криз різного походження на даний момент немає. У той же час, проблема кризи має велику практичну значущість у зв'язку з неухильним зростанням кількості людей, що важко переживають це явище. Це пов'язано з різкими змінами умов життя (девальвація звичних цінностей, нестабільність громадських структур, хвороби, економічні та національні катаклізми і т.д.). У кризовий період людині необхідна кваліфікована допомога, оскільки вона знаходиться у стані вибору і їй важко звичними засобами визначити своє подальше життя. Надалі, спираючись на основні внутрішні етичні цінності і сутнісні смисли, які є уроком кризи, людина може робити вчинки і будувати своє життя.

У ході нашого дослідження використовувались методики: діагностика потреби в пошуках відчуттів М. Цукермана; діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності М. Фергюсона; диференційна діагностика депресивних станів В.А. Жмурова; Торонтська алекситимічна шкала, адаптована в інституті ім. В.М. Бехтерева; діагностика рівня емоційного вигорання В.В. Бойко.

Результати дослідження свідчать про вміння контролювати потреби в пошуку нових відчуттів, про помірність в їх задоволенні. За методикою Фергюсона було виявлено, що самотність звичайно супроводжує людину у кризовому стані. За допомогою методики Цукермана ми з'ясували, що в кризовому стані має місце потреба в пошуку нових відчуттів.

Також нами було показано, що більшість опитаних належить до

алекситимічного типу. Це свідчить про знижену здатність або ускладненість у вербалізації емоційних станів даних піддослідних.

За методикою В.В. Бойко було виявлено, що фази напруги та виснаження у більшості піддослідних знаходяться на фазі формування; фаза резистенції домінує. Такі показники свідчать про те, що кризові прояви супроводжуються емоційним вигоранням людини.

Кореляційний аналіз показав, що депресія є однією з основних показників кризового стану. При цьому, показники депресії мають тісний кореляційний зв'язок з параметрами методики Фергюсона; слабку кореляцію з алекситимічною шкалою и параметрами методики Цукермана та Бойко.

Виявлений тісний кореляційний зв'язок показника депресії з самотністю (коефіцієнт 0,57). Це може свідчити про те, що чим більш самотньою почувається людина, тим більше рівень депресії.

Кореляційний зв'язок між показником депресії та потребою у відчуттях виявився незначущим (0,02). Не виявлено також зв'язку між показником депресії та рівнем алекситимії (0,0007), що свідчить про мінімальний взаємозв'язок цих параметрів.

Кореляція показників методик Жмурова та Бойко показали в цілому низький рівень взаємозв'язку між ними: у депресії з напругою коефіцієнт кореляції низький (-0,002); у депресії з резистенцією кореляція є середньою (0,21); у депресії з виснаженням кореляція є низькою (0,16). Таким чином, в результаті проведеного дослідження було виявлено, що кризовий стан часто супроводжується такими показниками як потреба в пошуках відчуттів, суб'єктивне відчуття самотності, депресивність, не здатність вербалізувати свій емоційний стан та емоційне вигорання. При цьому, дані явища можуть мати місце як всі разом і у різному ступені прояву, так і окремо. Але найбільш характерним для кризи виявилось переживання депресії, яка частіше всього «ходить в парі» з відчуттям самотності.

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЯК ФАКТОР АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЛЮДИНИ

Івашина Д.П., студентка 2-го курсу Маріупольського державного