

УДК 159.9:61

*Кульбіда-Остапенко Я.Г.*

## ОСОБЛИВОСТІ КРИЗОВИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ

**Кульбіда-Остапенко Я.Г. Особливості кризових станів студентів.** Стаття присвячена дослідженню актуальної сьогодні проблеми особливостей кризових станів студентів. У статті представлені результати аналізу різних наукових поглядів щодо кризових станів. Зазначається неоднозначність визначення і тлумачення психологічного феномену кризи. Виділено зовнішні обставини та психологічні особливості людини, які можуть призвести до появи певного кризового стану. Висвітлюються детермінанти кризи, описуються фактори, що впливають на глибину й силу переживань кризової ситуації. На основі проведеного дослідження робиться припущення, що депресія і тривожність можуть бути передумовою виникнення кризових станів у особистості.

*Ключові слова:* тривожність, депресія, стрес, особистість, кризові стани особистості, психічні стани.

**Кульбіда-Остапенко Я.Г. Особенности кризисных состояний студентов.** Статья посвящена исследованию актуальной сегодня проблемы особенностей кризисных состояний студентов. В статье представлены результаты анализа различных научных взглядов относительно кризисных состояний студентов. Подчеркивается неоднозначность определения и трактовки психологического феномена кризиса. Выделены внешние обстоятельства и психологические особенности человека, которые могут привести к появлению определенного кризисного состояния. Освещаются детерминанты кризиса, описываются факторы, влияющие на глубину и силу переживаний кризисной ситуации. На основе проведенного исследования делается предположение, что депрессия и тревожность могут быть предпосылкой возникновения кризисных состояний у личности.

*Ключевые слова:* тревожность, депрессия, стресс, личность, кризисные состояния личности, психические состояния.

**Постановка проблеми.** Дослідження особливостей кризових станів студентів набуває особливого значення під час навчання у вузах, оскільки у цей період відбувається інтенсивний розвиток особистості, формування її інтелектуальної, емоційно-вольової, мотиваційної сфер, системи ціннісних орієнтацій, професіоналізація та самовизначення у життєвому просторі. Негативний прояв кризових станів деструктивно позначається на життєдіяльності студентів, перебігу процесів їх особистісного розвитку та самореалізації.

Сьогодні ще недостатньо уваги приділяється вивченню особливостей перебігу кризових станів та їх впливу на продуктивність діяльності студентів. Риси особистості, кризові стани у психології та інших науках розглядають давно, однак вони ще не стали предметом глибоких і тривалих досліджень. Унаслідок цього можна спостерігати різноманітні погляди на кризи, властиві життєвому шляху особистості. Це, у свою чергу, зумовлює наявність різних підходів щодо типологізації кризових явищ. Ми спробуємо проаналізувати найбільш поширені з них для того, щоб можна було покращити ефективність діяльності студентів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Суспільні реалії засвідчують зростання потреби подолання кризових станів, які негативно позначаються на можливостях людини, погіршуються її працездатність та зумовлюють виникнення психосоматичних розладів і порушень. Тому дослідження аспектів формування особистості, яка здатна ефективно розв'язувати найрізноманітніші кризові ситуації, є важливим завданням психології. У результаті огляду наукової літератури ми з'ясували, що проблема переживання життєвої кризи особистості та її ролі у подоланні важких життєвих ситуацій привертає увагу багатьох дослідників, які намагаються вивчити психологічну сутність даного поняття. Класичними вже стали дослідження Л. І. Анциферової, О. Ф. Бондаренко, Л. Ф. Бурлачука, Ф. Ю. Василюка, С. Д. Максименка, Т. М. Титаренко та ін.

Аналіз наукової літератури засвідчив велику кількість класифікацій криз, які стаються в житті людини. Загалом дослідники поділяють кризи, що їх зазнає людина, на такі, що обумовлені зовнішніми чинниками, та суто психологічні. Останні поділяють на нормативні (нормальні, закономірні, вікові) кризи (Л. І. Божович, Л. С. Виготський, Е. Еріксон та ін.) та ненормативні (К. О. Абульханова-Славська, С. Д. Максименко, Т. М. Титаренко та ін.) У різних наукових джерелах існують протилежні точки зору щодо бачення місця життєвої кризи в системі криз особистості. В одних випадках поняття життєвої кризи застосовується дослідниками в широкому сенсі і позначає всі кризи, що трапляються в житті людини, в інших – у вузькому сенсі – лише певний різновид криз.

Окрім цього немає єдиної думки у дослідників стосовно причинної зумовленості у переживанні кризового стану суб'єктом. Так, деякі науковці відзначають вплив виключно несприятливих зовнішніх обставин, інші наголошують на накопиченні внутрішніх проблем.

**Мета нашої роботи** полягає в пошуку біологічних та соціальних чинників кризових станів.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** Аналіз наукової літератури дає підґрунтя стверджувати, що кризові стани умовно можна поділити на нормативні і ненормативні. Криза як нормативне явище психічного життя людини – це перехід від одного вікового етапу до іншого, від однієї соціальної ситуації розвитку до наступної. Такі кризи мають короточасний, найчастіше непатологічний характер і можуть супроводжуватися станом напруженості, тривоги або депресивними симптомами [10].

На думку Ф. Василюка, пізнання особистості в контексті кризових ситуацій і життєвих позицій, аналіз чинників, що сприяють розвитку і саморозвитку, особистісному зростанню, також сприяє глибшому і цілісному уявленню про її процеси, інтеграційному погляду на особистість [3].

Інші вчені вважають, що емоційна сфера у студентському віці характеризується прискореним формуванням вищих почуттів, різноманітністю емоційних проявів, інтенсивністю та рухливістю емоційно-вольових процесів та психічних станів. Цей віковий етап характеризується здатністю до свідомої саморегуляції повною мірою та відбувається поряд з формуванням емоційної стійкості чи, навпаки, закріпленням емоційної нестабільності. Психічні стани яскраво виявляються під час напружених періодів навчальної діяльності (вступ до вузу, іспити, опитування) та відіграють важливу роль у навчальній успішності студентів, мобілізуючи чи деактивуючи студента, підсилюючи чи послаблюючи мотиви діяльності. В залежності від переживання тих чи інших емоцій, психічних станів, навчально-пізнавальна діяльність та особистісний розвиток студента можуть загальмовуватися, деформуватися, дезорганізовуватися чи, навпаки, інтенсивно розвиватися, активізуватися, сприяти використанню повною мірою ресурсів та здібностей особистості. На думку О. Леонтєва, психічні стани обумовлюють виникнення та утворення окремих рис особистості, сприяють закріпленню певних форм реагування та моделей поведінки особистості [5].

Деякі автори стверджують, що тривалі негативні психічні стани деструктивно впливають на особистість та позначаються на усіх її сферах. Вчені вказують, що на психофізіологічному рівні погіршуються самопочуття, стан здоров'я, можливе виникнення психосоматичних та психоневрологічних захворювань; на особистісному рівні зменшується включеність когнітивної сфери та пізнавальних процесів [10]. На думку інших авторів, виникає неадекватність самооцінки та усвідомлення своєї ролі у виникненні складних, конфліктних ситуацій, дезадаптованість, емоційна вразливість, підвищення сенситивності, невпевненість, формування захисних форм поведінки (агресивна, конфліктна, маніпулятивна, девіантна і т.д.). Учені вказують, що може знижуватися мотивація, порушується протікання процесів саморозвитку та самопізнання, формуються негативні особистісні властивості, неефективні патерни поведінки; на суб'єктивному рівні це може призвести до порушень у формуванні професійно-важливих якостей, відсутності активної позиції та професійного самовдосконалення [8].

Кризу як нормативне явище онтогенезу та основний механізм розвитку особистості розглянуто також в рамках культурно-історичних концепцій науковців. З цієї точки зору, процес психічного розвитку особистості розглядається не як плавний еволюційний процес поступового удосконалення вроджених особливостей психіки, а як уривчастий, що складається із періодів стабільності і критичних періодів. Вікова криза – це умовне найменування перехідних етапів вікового розвитку, що займають місце між стабільними періодами розвитку особистості. Сутність будь-якої кризи вчені вбачали у перебудові потреб і спонукань, переорієнтації цінностей, які керують поведінкою особистості, як основного моменту при переході від одного віку до іншого [4].

Протилежної точки зору щодо природи кризи дотримується О. М. Леонтєв, вказуючи, що: «...кризиси отнюдь не являются неизбежными спутниками психического развития. Неизбежны не кризисы, а переломы, качественные сдвиги в развитии. Наоборот, кризис – это свидетельство не совершившегося своевременно и в нужном направлении перелома, сдвига. Кризисов вовсе может не быть, потому что психическое развитие ребенка является не стихийным, а управляемым процессом – управляемым воспитанием» [5, С. 290]. Під переломом він розуміє зміну системи відносин та провідної діяльності особистості. Таким чином, даний підхід трактує кризу як несприятливий стан особистості, що може призвести до асоціальної поведінки.

Ще інші дослідники пояснюють кризу як нормативне явище, що виникає на кожному психосоціальному етапі життєвого шляху при переході від однієї вікової стадії до іншої. Кризи – це моменти вибору між прогресом і регресом, інтеграцією і відставанням [10].

Деякі вчені вказують, що розвиток особистості обумовлений результатами подолання кризи, вказуючи, що криза передбачає перехід до наступної стадії, розвитку внутрішньої цілісності та здібності діяти ефективно [8].

У роботах вітчизняних фахівців поняття кризи відносно наближається до поняття «стан, що передують захворюванню» [4]. Знання ознак, характерних для такого стану, дозволяє виділити серед підлітків групу ризику, вжити профілактичні заходи, необхідні для попередження психічних захворювань.

На думку Е.В. Цуканової, необхідною умовою виникнення кризи є значні емоційні навантаження, блокування найважливіших потреб індивіда та його специфічна особистісна реакція на це [9].

Деякі автори стверджують, що кризовий стан – це психічний (психологічний) стан людини, яка раптово пережила суб'єктивно значущу, психічну травму, яка важко переноситься (внаслідок різкої зміни способу життя, внутрішньо-особистісної картини світу), або людина перебуває під загрозою виникнення психотравмуючої ситуації. Кризовий стан розвивається під впливом внутрішніх процесів. Зовнішні події можуть бути пусковим механізмом кризового стану [1].

Деякі науковці вказують, що виникнення кризових станів зумовлене виключно несприятливими зовнішніми обставинами, інші наголошують на накопиченні внутрішніх проблем. Проте більшість

переконана, що зовнішні негативні впливи, які зумовлюють переживання кризи, «нашаровуються» на вже підготовлений ґрунт [4].

На думку інших вчених, кризова реакція розглядається як зрозуміла тимчасова втрата психічної рівноваги (дезадаптація), що вимагає невідкладної психологічної, медичної, соціальної, юридичної чи матеріальної допомоги. Вони стверджують, що криза – це боротьба особистості за збереження емоційної рівноваги та адаптації у випадку, коли проблеми сприймаються як неподоланні. Поведінку людини у кризі можна розцінити як «дії у винятковій (екстремальній) ситуації», якими вона, можливо, не завжди здатна керувати. Нерідко кризу ототожнюють із поняттям хвороба, що стає відправним пунктом, навколо якого зосереджується тлумачення необхідності надання, у випадку кризи, сторонньої допомоги [9].

І теоретики, і практики вважають, що в ситуації кризи при спробі оволодіння стресовим станом, людина переживає певний вид фізичного та психологічного перенавантаження. Емоційна напруга і стреси можуть приводити або до оволодіння новою ситуацією, або до зриву і погіршення виконання життєвих функцій. Хоча, деякі ситуації можуть бути стресовими для всіх людей, вони виявляються кризами для тих, хто особливо чутливий, в силу особистісних особливостей [10].

На думку декотрих учених, процес проживання студентом кризової ситуації неоднорідний, стан студента постійно змінюється. Спочатку відбувається первинне зростання психоемоційного напруження, студент шукає спосіб вирішення ситуації, перебуваючи при цьому в межах нормальної адаптації. Початок кризи у студента супроводжується підйомом негативних емоцій, які він «виплескує» на оточуючих. Найчастіше це викликає в оточуючих негативну реакцію, призводить до сварок, бійок, агресивної поведінки тощо [9].

Деякі автори стверджують, що переживання кризи зумовлює перебудову психологічної структури особистості, зміну соціально-професійної спрямованості. Породжуючи психічну напруженість, кризи стимулюють професійний розвиток особистості [9].

Аналізуючи праці різних вчених з психології криз, можна зробити висновок про те, що кризові ситуації найчастіше викликають зміни в системі ціннісних орієнтацій, життєвого сенсу, а також про те, що криза трансформує функцію, оскільки вона ставить людину, суспільство перед необхідністю пошуку, набуття нових, відповідних ситуації, способів взаємодії з соціальним оточенням, світом [10].

Отже, одні автори стверджують, що криза сприяє розвитку особистості, а інші вчені зазначають, що це хворобливий стан. У науковій літературі існують суперечливі точки зору щодо природи кризових станів, саме тому було вирішено провести власні дослідження щодо обумовленості кризових станів.

**Методи дослідження.** Для дослідження реактивної та особистісної тривожності використовувалася методика Ч. Спілбергера [2]; шкала психологічного стресу RSM – 25 Лемура-Тесьє-Філліона [4]; методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунге (модифікована І. Балашовою) [7]; методика діагностики рівня соціальної фрустрації Л. І. Вассермана [2]; методика діагностики агресивності А. Ассінгера [2].

У дослідженні взяли участь 163 особи, віком від 17 до 23 років, чоловічої та жіночої статі.

Для дослідження рівня вираженості тривоги як ситуативної (реактивної), так і особистісної, використовувався інтегративний тест тривожності (ІТТ). Його суттєвою перевагою перед іншими тестами, що вивчають тривогу, є багатомірність.

Шкала PSM - 25 Лемура-Тесьє-Філліона (Lemyr-Tessier-Fillion) призначена для вимірювання феноменологічної структури переживання стресу, мета якої – вимірювання стресових відчуттів соматичних, поведінкових та емоційних показників.

**Результати дослідження** підлягали кількісній та якісній обробці методами непараметричної та багатовимірної статистики (кореляційний аналіз за критерієм Пірсона та його достовірність за методом Стьюдента) за допомогою пакету програм SPSS 21.

Аналіз результатів проведеного дослідження дає підґрунтя стверджувати, що між показниками особистісної тривожності та фрустрації існують достовірні кореляції, отримані дані представлені в таблиці 1 ( $p < 0,001$  при  $r = 0,566$ ).

Отже, можна стверджувати, що особи з високою особистісною тривожністю певною мірою схильні і до фрустрації. Адже, на думку автора методики Ч. Спілбергера, особистісна тривожність є властивістю генетично детермінованою.

Крім цього нами також виявлено, що між рівнем стресогенності, яка досліджувалася за допомогою PSM – 25, і особистісною тривожністю також існують достовірні зв'язки ( $r = 0,542$  при  $p < 0,001$ ).

Крім цього, в досліджуваній групі було виявлено, що між депресивними станами та рівнем стресогенності також існують достовірні зв'язки ( $r = 0,256$  при  $p < 0,001$ ). Це, на нашу думку, може свідчити про те, що стрес може призвести до розвитку тривоги, які, у свою чергу, сприяють розвитку депресії. Крім цього, нами було виявлено, що між показниками фрустрації та рівнем стресогенності також існують достовірні кореляції ( $p < 0,01$  при  $r = 0,480$ ). Стресові стани, особливо якщо вони часті і тривалі, можуть спричинити негативний вплив на психологічний стан студентів.

## Інтеркореляції досліджуваних властивостей

		Тр. Реакт.	Тр. особ.	Стрес	Депресія	Фрустрація	Агресія
Тр. реакт.	Pearson Correlation	1	0,530	0,414	0,151	0,346	0,082
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,054	0,000	0,297
	N	163	163	163	163	163	163
Тр. особ.	Pearson Correlation	0,530	1	0,542	0,158	0,566	0,035
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,001	0,044	0,001	0,661
	N	163	163	163	163	163	163
Стрес	Pearson Correlation	0,414	0,542	1	0,256	0,480	0,033
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,001	0,000	0,001	0,001	0,672
	N	163	163	163	163	163	163
Депресія	Pearson Correlation	0,151	0,158	0,256	1	0,010	0,120
	Sig. (2-tailed)	0,054	0,044	0,001	0,001	0,895	0,126
	N	163	163	163	163	163	163
Фрустрація	Pearson Correlation	0,346	0,566	0,480	0,010	1	0,024
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,001	0,001	0,895	0,000	0,758
	N	163	163	163	163	163	163
Агресія	Pearson Correlation	0,082	0,035	0,033	0,120	0,024	1
	Sig. (2-tailed)	0,297	0,661	0,672	0,126	0,758	0,000
	N	163	163	163	163	163	163

**Висновки.** Результати проведеного дослідження дають підґрунтя стверджувати, що особистісна тривожність може суттєво вплинути як на рівень стресогенності, так і фрустрації, і сприяти кризовим станам.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у виявленні основних детермінант виникнення кризових станів студентів.

## Список використаних джерел

1. Бурлачук Л. Ф. Психология жизненных ситуаций / Бурлачук Л. Ф., Коржова Е. Ю. – М. : Российское педагогическое агентство, 1998. – 332 с.
2. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словарь – справочник по психологической диагностике. – Киев : Наук. думка, 1989. – 200 с.
3. Василюк Ф. Е. Типология переживания различных критических ситуаций / Ф.Е. Василюк // Психологический журнал. – 1995. – №5. – Т.16. – С. 104- 114
4. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса : Практикум. / Н.Е. Водопьянова – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
5. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики / А. Н. Леонтьев. – М. : НПО «МОДЭК», 1981. – 344 с.
6. Осипова А. А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А. А. Осипова. – Р н/Д : Феникс, 2005. – 315 с.
7. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. – Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2002. – 672 с.
8. Ромек В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. – СПб. : Речь, 2005. – 256 с.
9. Цуканова Е. В. Психологические механизмы поведения и деятельности личности в экстремальных условиях / Е. В. Цуканова. – М. : РСПИ, 1991. – 211 с.
10. Юрьева Л.Н. Кризисные состояния / Л.Н. Юрьева. – Днепропетровск : Арт- пресс, 1999. – 164 с.

## Spysok vykorystanykh dzherel

1. Burlachuk L. F. Psihologija zhiznennyh situacij / Burlachuk L. F., Korzhova E. Ju. – M. : Rossijskoe pedagogicheskoe agentstvo, 1998. – 332 s.
2. Burlachuk L. F., Morozov S. M. Slovar' – spravocznik po psihologicheskij diagnostike. – Kiev : Nauk. dumka, 1989. – 200 s.
3. Vasiljuk F. E. Tipologija perezhivaniya razlichnyh kriticheskijh situacij / F.E. Vasiljuk // Psihologicheskij zhurnal. – 1995. – №5. – Т.16. – С. 104- 114

4. Vodop'janova N. E. Psihodiagnostika stressa : Praktikum. / N.E. Vodop'janova – SPb.: Piter, 2009. – 336 s.
5. Leont'ev A. N. Problemy razvitiya psihiki / A. N. Leont'ev. – M.: NPO «MODJeK», 1981. – 344 s.
6. Osipova A. A. Spravochnik psihologa po rabote v krizisnyh situacijah / A. A. Osipova. – R n/D : Feniks, 2005. – 315 s.
7. Rajgorodskij D. Ja. Prakticheskaja psihodiagnostika. Metodiki i testy. – Samara : Izdatel'skij Dom «BAHRAH-M», 2002. – 672 s.
8. Romek V. G. Psihologicheskaja pomoshh' v krizisnyh situacijah / V. G. Romek, V. A. Kontorovich, E. I. Krukovich. – SPb. : Rech', 2005. – 256 s.
9. Cukanova E. V. Psihologicheskie mehanizmy povedenija i dejatel'nosti lichnosti v jekstremal'nyh uslovijah / E. V. Cukanova. – M. : RSPI, 1991. – 211 s.
10. Jur'eva L.N. Krizisnye sostojanija / L.N. Jur'eva. – Dnepropetrovsk : Art-press, 1999. – 164 s.

**Kulbida-Ostapenko, Y.G. Features of students' critical conditions.** The article investigates the features of students' critical conditions which is an important problem of today.

The author analyzes different views on the concept of students' critical conditions, the relevant psychological literature, the theoretical and methodological foundations of research, discusses the concepts of "crisis", "crisis situation", "critical conditions of the individual" as well as presents the results of empirical research into psychological features of students' going through crises. The article reveals the ambiguity of the definition and interpretation of the psychological phenomenon of crisis, highlights the external circumstances and individuals' psychological characteristics that may lead to critical conditions, describes the crisis determinants and the factors that contribute to the severity and depth of individuals' critical conditions.

The aim of the study was to find out biological and social factors behind the individuals' critical conditions. It was shown that depression had significant relationship with stressfulness, which suggests that stress can lead through anxiety to depression. It was also found that frustration had significant correlations with stressfulness. Stressful conditions, especially if they are frequent and prolonged, may have a negative impact on the students' mental conditions. It is concluded that depression and anxiety can be prerequisites of crisis.

**Keywords:** anxiety, depression, stress, personality, individual's critical conditions, mental conditions

#### Відомості про автора

**Кульбіда-Остапенко Яна Григорівна**, секретар деканату психологічного факультету Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, Черкаси, Україна.

**Kulbida-Ostapenko, Yana. G.**, postgraduate student, Cherkasy Bohdan Khmelnytsky National University, Cherkasy, Ukraine.

E-mail: ostapenko\_jana@mail.ru

УДК 159.99

*Кушнір П.Т., Кушнір Ю.В.*

### КУЛЬТУРА МІЖЕТНІЧНОГО СПІЛКУВАННЯ У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

**Кушнір П.Т., Кушнір Ю.В. Культура міжетнічного спілкування у процесі соціалізації особистості.** У статті розглядаються теоретичні підходи до визначення поняття «культура міжетнічного спілкування». У рамках антропологічного, етнологічного напрямів, функціоналізму та культурного релятивізму уточнюється сутність поняття «культура міжетнічного спілкування» як складного інтегративного утворення, що базується на свідомому засвоєнні спеціальних знань про культуру, традиції та звичаї інших народів. Визначається роль культури міжетнічного спілкування у процесі соціалізації особистості через формування поважного й толерантного ставлення до інших точок зору, цінностей, умінні долати труднощі в комунікативних та інших формах взаємодії із членами різних етнічних спільнот.

*Ключові слова:* етнос, культура, спілкування, культура міжетнічного спілкування, соціалізація, міжетнічна взаємодія.

**Кушнір П.Т., Кушнір Ю.В. Культура межэтнического общения в процессе социализации личности.** В статье рассматриваются теоретические подходы к определению понятия «культура межэтнического общения». В рамках антропологического, этнологического направлений, функционализма и культурного релятивизма уточняется сущность понятия «культура межэтнического общения» как сложного интегративного образования, основанного на сознательном усвоении специальных знаний о культуре, традициях и обычаях других народов. Определяется роль культуры межэтнического общения в процессе социализации личности через формирование уважительного и толерантного отношения к другим точкам зрения, умение преодолевать трудности в коммуникативных и других формах взаимодействия с членами различных этнических сообществ.

*Ключевые слова:* этнос, культура, общение, культура межэтнического общения, социализация, межэтническое взаимодействие.

**Постановка проблеми.** Сучасна соціокультурна ситуація у світі характеризується розширенням взаємозв'язку різних країн і культур. Сьогодні неможливо знайти етнічні спільноти, які не зазнали б на собі впливу як із боку культур інших народів, так і з боку більш широкого соціокультурного середовища, яке існує у світі. Розширення взаємодії культур і народів робить особливо актуальним вивчення питання про культуру міжетнічного спілкування у процесі соціалізації особистості.