

ЛІТЕРАТУРА

1. Аннекен Г. Тренінг уверенности и контакта в группе. Психология уверенности в себе / Аннекен Г., Эгельмайер Л., Кесслер Е. – СПб. : Питер, 2006. – 116 с.
2. Артемьева Е. Ю. Основы психологии субъективной семантики / Артемьева Е. Ю. – М. : Наука, Смысл, 1999. – 350 с.
3. Бандура А. Теория социального научения / Бандура А. – СПб. : Евразия, 2000. – 320 с.
4. Орлов А. И. Теория принятия решений. Учебное пособие / Орлов А. И. – М. : Экзамен, 2005. – 656 с.
5. Ромек В. Г. : Тесты уверенности в себе / В. Г. Ромек // Практическая психодиагностика и психологическое консультирование. – Ростов на Дону : Ирбис, 1998. – С. 87 – 108.

УДК 159.9.22

ЖИТТЄВІ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ

Безпалько Ю.А., Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, Гуманітарний факультет, напрям підготовки «Практична психологія»

Макаренко С.С., кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та педагогіки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доцент

У сучасному житті збільшується кількість травматогенних факторів, які спричиняють виникнення життєвих криз. Це призводить до загострення тих криз людського життя, які зумовлені закономірностями психічного розвитку людини, оскільки на них додатково впливають “непсихологічні чинники” – різкі соціально-економічні зміни у суспільстві. Життя в таких умовах призводить до постійної перебудови адаптаційно регуляторних систем організму, до загрози психічній стабільності і душевному комфорту, що відбивається на діяльності людей, а зокрема їх психоемоційній сфері [1, С. 13-22].

Аналіз основних досліджень у сучасній психологічній науці показує, що за останні десятиріччя особливо активно проводять дослідження а рамках вивчення різних аспектів емоційно важких та складних життєвих ситуацій (Л.І. Анциферова, І.В. Бринза, О.А. Будницька, Л.Ф. Бурлачук, Л.В. Виноградова, Х.В. Гаспарян, О.А. Сфімова, О.Ю. Коржова, І.В. Сергєєва).

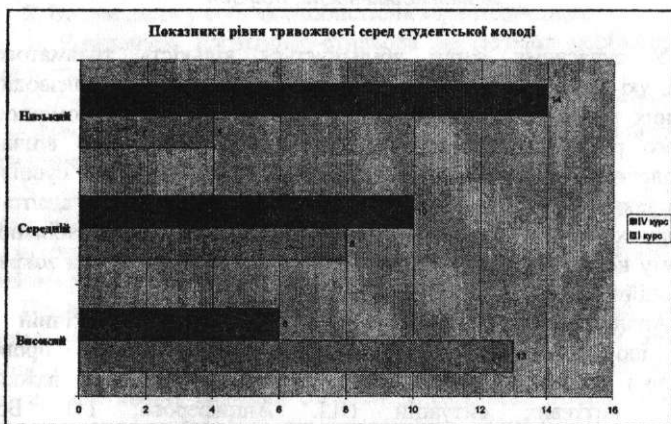
Особливості подолання життєвих криз та важких життєвих ситуацій стали полем зацікавлення. Особистість — соціальне обличчя

людини, “Я” для інших, реальна динамічна сутність кожного з нас. Особистість має диспозицію поводитися певним чином у певних обставинах. Ситуації, які пропонує їй життя, — це нерідко саме ті ситуації, в які вона активно прагне потрапити, щоб засвоїти щось важливе, зробити наступний крок на шляху саморозвитку, самостворення [2, С. 23-24].

Потенціал особистісного саморозвитку одвічно закладено в кожній людині. Навіть найнесприятливіші умови життя не спроможні остаточно зупинити, істотним чином загальмувати цей переможний рух уперед. У людини завжди є вибір, який здатний змінити смисложиттєві орієнтації. Це вибір траєкторії життєвого шляху, подальшого напрямку самостворення. Саме вибір квантує час життя людини, позначаючи його головні віхи.

З метою визначення особливостей прояву кризи ідентичності було здійснено емпіричне дослідження на вибірці студентської молоді. Вибірку досліджуваних склали студенти Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Серед досліджуваної вибірки були студенти I та IV курсів, як хлопці, так і дівчата. Загальна кількість досліджуваних 50 людей. Для вивчення особливостей аксіосфери студентів, які переживають кризу ідентичності, використовувалася методика „Ціннісні орієнтації” М. Рокіча.

Використання методики “Тривожність студентів” дозволило встановити рівень тривожності, який є домінуючим емоційним станом молодих людей, які перебувають у конфліктах, кризових ситуаціях. Результатом чого і являється зростання рівня тривожності (див. Діаграма 1).



Діаграма 1. Показники рівня тривожності

За результатами дослідження переконливим є той факт, що високий рівень тривожності домінує у студентів I курсу. Промовистим є

той факт, що вони перебувають у ситуації адаптації до особливих умов навчального та соціального середовища.

Важливим моментом цієї вікової стадії є вибір професії, набуття конкретної професійної ідентичності. Ставлення юнака до тієї чи іншої професії складається на основі певних знань про специфіку професійної діяльності (зміст професії, суспільні потреби в ній, місця набуття професії), позитивного чи негативного сприйняття всього, що пов'язане з професією: врахування особистісних, фізичних, психологічних і матеріальних можливостей [1, С. 13-14].

Спонукає до вибору відповідна ситуація, а напрям визначається соціальними і моральними переконаннями, правовими поглядами, інтересами, само оцінками, здібностями, соціальними установками, які виступають у ролі мотивів. У проведеному дослідженні було розглянуто життєві кризи особистості, причини їх виникнення, динаміку їх перебігу та шляхи попередження та подолання.

Нема конкретних відповідей на те, як можна подолати кризу, але щоб запобігти її появи треба слідувати наступним правилам [4, С. 23-24]:

1. Мудре ставлення до власного життя, його активне конструювання.

2. Постійно ставити та домагатись рівних нашим можливостям життєвих цілей.

3. Прагни до найвищої з доступних тобі цілей і не вступай у боротьбу через дрібниці.

4. Уміти відрізнити головне від другорядного.

5. Знати засіб впливу на події, тобто бути реалістичними в оцінці як власних можливостей, так і ситуації, в якій перебуваємо.

6. Уміти підходити до проблеми з різних сторін.

7. Приготування себе до будь-яких несподіваних подій заздалегідь. Налаштовуючи себе на можливі, та й на непередбачені, повороти подій, ми тим самим проявляємо відому гнучкість, реалістичність у підході до дійсності, позбуваємось непотрібних ілюзій, а часом готуємось таким чином до малоприємних новин.

8. Сприймати дійсність такою, яка вона в реальності, а не в нашій уяві.

Важливо не тільки мудро будувати своє життя, а й активно конструювати свою повсякденну реальність. Активні люди відрізняються тим, що події, як правило, не застають їх зненацька.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амбрамова А.Г. *Анализ состояний психологического кризиса и их динамика // Психологический журнал.* – 1997. – №5 – С. 13-22.

2. Барц Э. *Игра в глубокое: Введение в юнгианскую психодраму: Пер. с нем – М., 1997. – 144 с.*

3. Курбатов О.Г. Соціально-онтологічні аспекти душевного складу особистості // *Нова парадигма / Гуманітарний журнал молодих вчених Запорізького регіону – Вип. 17. – Зап., 2000. – С. 30-38.*

4. Шихи Г. *Возрастные кризисы. Пер. с англ. – СПб.: "Ювента", 1999. – 436с.*

УДК 159.98:316.624

ПСИХОЛОГІЧНА ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР: ПРОБЛЕМА КОРЕКЦІЇ

Болбот Є. П., Львівський держаний університет безпеки життєдіяльності, Гуманітарний факультет, напрям підготовки «Практична психологія»

Кривошишина О. А., доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри практичної психології та педагогіки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Проблема залежності від комп'ютерних ігор є надзвичайно актуальною, особливо, в теперішній період глобальної комп'ютеризації і вдосконалення вже існуючих ігрових технологій. Важливість усвідомлення цієї проблеми, зрозуміла, хоча б по тому як багато грошей вкладається і якими стрімкими темпами відбувається модернізація індустрії комп'ютерних ігор, яка насамперед має кінцеву ціль – отримання фінансового надприбутку. Головною метою комп'ютерно-ігрової індустрії, є популяризація ігор, та залучення все більшої кількості нових користувачів з різних соціальних і вікових груп населення.

Життя сучасної людини тісно переплітається з комп'ютером, вже в дитинстві більшості нав'язують важливість умінь користуватись комп'ютером, але це в свою чергу призводить до збільшення кількості залежних від комп'ютерних ігор, тобто тих для кого комп'ютер став головною цінністю в житті. Саме тому, для більш детального вивчення цієї проблеми, потрібна психологія. З точки зору психології будь-який з різновидів залежності називають адиктивною формою поведінки.

Під адиктивною поведінкою (addiction - схильність), мається на увазі одна з форм девіантної поведінки з формуванням прагнення до втечі від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану через вживання деяких речовин чи постійну фіксацію уваги на певних видах діяльності, що спрямоване на розвиток і підтримання інтенсивних емоцій [1]. Не дивлячись на те, що багато дослідників розділяють адикцію і залежність, вважаючи адикцію захворюванням, а залежність супутньою