

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ: ЦІННІСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД

Савченко Т. І.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
savchenko_85_@ukr.net*

В останні десятиліття ми стикаємося зі значним зростанням кількості кризових станів серед населення. Ця тенденція викликана численними факторами, серед яких глобалізація. Завдяки глобалізації, інформації та комунікацій, події в одній частині світу можуть впливати на ситуацію в інших регіонах. Це призводить до поширення стресів, страхів та загальної нестабільності.

Враховуючи такі фактори, як економічна нестабільність, соціальна ізоляція, ментальне здоров'я, політичні конфлікти та війни, екологічні катастрофи та кліматичні зміни, актуальність вивчення кризових станів та шляхів їх подолання є величезною. Науковцям, психологам, соціологам та політикам потрібно об'єднати зусилля, щоб вивчати цю проблему та розробляти ефективні стратегії відновлення та підтримки населення.

Психологічне благополуччя особистості – це ключовий фактор, який впливає на якість життя, продуктивність роботи, відносини з іншими людьми та загальне здоров'я. Останнім часом через глобальні зміни, такі як технологічний розвиток, соціальні виклики, економічні кризи та пандемії, виникає потреба в розробці нових методів підтримки психологічного благополуччя.

Кризові стани у психології часто описуються як період відчуття безвихідності, коли звичайні методи адаптації стають неефективними. Це може бути викликано різними факторами, такими як травматичні події, особистісні кризи або різкі зміни у житті.

Ціннісно-орієнтований підхід вважається ефективним інструментом для подолання кризових станів у житті людини. Центральна ідея цього підходу полягає в тому, що кожна людина шукає сенс у своєму житті, і знаходження цього сенсу може допомогти їй пережити та адаптуватися до важких обставин.

Основна праця Віктора Франкла «Людина в пошуках справжнього сенсу» є відображенням його переконань, що найважливішою рушійною силою для людини є її пошук сенсу життя. Основними ключовими моментами, що стосуються цінностей як засобу самореалізації та самовдосконалення у працях Франкла є: 1) свобода вибору, 2) пошук сенсу є первинною

мотивацією людини, 3) відповідальність, 4) цінності як орієнтири. Франкл акцентував увагу на важливості знаходження сенсу навіть у найтяжчих обставинах, вірячи, що саме це дає людині силу продовжувати жити і реалізовувати себе [1].

Використання ціннісно-орієнтованого підходу в соціальній роботі та консультуванні є ключовим для створення ефективної взаємодії з клієнтом та сприяння його особистісному росту. Центральною фігурою в розробці цього підходу є Карл Роджерс, який розробив клієнт-центрований підхід у психотерапії. Основними ідеями ціннісно-орієнтованого підходу з праць Роджерса є: 1) умови росту, 2) емпатія, 3) автентичність, 4) безумовно позитивне ставлення. В умовах соціальної роботи або консультування, де основним завданням є допомога людям у вирішенні їхніх проблем, підхід Роджерса може бути надзвичайно корисним, оскільки він створює позитивний фундамент для взаємодії та роботи з клієнтом [2].

На основі численних досліджень та аналізу наукової літератури можна зробити висновок про важливість і ефективність ціннісно-орієнтованого підходу у подоланні кризових станів особистості. Цінності, що мають глибоке значення для особистості, можуть служити як опора у важких життєвих ситуаціях, вони дають змогу особистості знаходити зміст у труднощах та мотивують до активних дій з метою подолання кризи. У кризових ситуаціях людина часто переосмислює своє життя, свої цілі і цінності. Ціннісно-орієнтований підхід допомагає відкрити нові горизонти, сприяє гармонізації внутрішнього світу і відновленню психологічного комфорту. Людина, яка відчуває підтримку своїх основних цінностей в соціумі, легше переборює кризові стани. Тому підхід, який акцентує увагу на цінностях особистості, може служити важливим інструментом в роботі психологів, соціальних робітників та інших спеціалістів. Робота над особистісними цінностями допомагає розширити рамки сприйняття світу, зробити людину більш гнучкою та адаптивною до змін. Визначення, рефлексія та реалізація особистісних цінностей можуть підвищити задоволеність життям, зміцнити відчуття життєвого змісту та впевненості в собі.

Ціннісно-орієнтований підхід у психології та соціальній роботі визнає важливість особистих цінностей, мотивів та цілей особистості при формуванні діагностичних та лікувальних планів.

Отже, фахівці, які хочуть ефективно впровадити цей підхід у своїй практиці, перш ніж допомагати клієнту, мають пам'ятати, що необхідно проаналізувати власні цінності, переконання та стереотипи, адже розуміння власних цінностей може допомогти уникнути перенесення власних переконань під час спілкування з клієнтом; намагатися розуміти світогляд клієнта, його цінності та переконання. Це може допомогти зосередити увагу на поточних цінностях клієнта, з'ясувати, які цінності для нього є найважливішими зараз, що для нього є психологічним благополуччям. Це може бути ключем до його мотивації та допомогти в подоланні кризи; визначити, які дії та зміни у поведінці можуть допомогти клієнту жити відповідно до його цінностей; допомогти клієнту розуміти, що його цінності можуть змінюватися з часом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків, КСД, 2023, 160 с.
2. Роджерс К. Становлення особистості: погляд на психотерапію. ІСІ, 2017, 258 с.

РЕАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОБДАРОВАНОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Садова М. А.

*Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського
sadova83@ukr.net*

В умовах воєнного стану дуже важко реалізувати особистісний потенціал для будь-якої людини. Якщо ж мова іде про обдарованих, то це девіантна категорія юнаків та дівчат. Адже, обдарованість з нашої точки зору не розглядається з позиції норми, а з позиції унікальності таланту та акселерації.

Наше дослідження щодо реалізації особистісного потенціалу обдарованих проводилось як в Україні (Мала академія наук України, національний університет біоресурсів та природокористування України, Київ) так і за кордоном (Пан-Європейський університет, Братислава). Відповідна тема виборола міжнародний грант на початку 2023р. У вибірку досліджуваних увійшли 679 обдарованих старшокласників та студентів 2 країн світу.

Особистісний потенціал дітей юнацького віку в нашому дослідженні розглядається крізь призму мотиваційних компонентів. Відповідні складові виступають рушійною силою в