

I. ЗАРУБІНСЬКА,
*кандидат педагогічних наук, доцент
Київського національного економічного
університету імені Вадима Гетьмана*

ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ДО ПОДОЛАННЯ КРИТИЧНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ ЯК СКЛАДОВА ФОРМУ- ВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Анотація

У статті обґрунтовується актуальність формування соціальної компетентності студентів як умова входження України до європейського освітнього простору. Розглядається підготовка студентів до подолання критичних життєвих ситуацій як складова формування соціальної компетентності та аналізується природа критичних ситуацій, їх особливості та характерні риси.

Аннотация

В статье обосновывается актуальность формирования социальной компетентности студентов как условие вхождения Украины в европейское образовательное пространство. Рассматривается подготовка студентов к преодолению критических жизненных ситуаций как составляющая формирования социальной компетентности, анализируется природа критических ситуаций, их особенности и характерные черты.

Annotation

Actuality of social competence of students formation as a condition of Ukraine's joining European educational aria is considered. Preparing students for productive coping with problematic situations in their life as a structural unit of social competence formation, nature of such problematic situations, their peculiarities and characteristics are researched.

Підвищення якості освіти є однією з актуальних проблем не тільки для України, але й для всієї світової спільноти. Як зазначається у «Плані дій щодо забезпечення якості вищої освіти України та її інтеграції в європейське і світове освітнє співтовариство на період до

2010 року», сучасні стратегії України спрямовано на подальший розвиток національної системи освіти, адаптацію її до умов соціально орієнтованої економіки, трансформацію та інтеграцію в європейське і світове освітнє співтовариство. Відбувається стрімка переорієнтація оцінки результату освіти з понять «підготовленість», «освіченість», «загальна культура», «вихованість» на поняття «компетентність». Відповідно, впроваджується компетентнісний підхід у освіті.

Починаючи з самміту в Бергені 2005 року, де наша країна приєдналася до Болонського процесу, вища освіта України значною мірою залучається до реалізації його положень на всіх рівнях. Болонський процес передбачає і певну термінологічну уніфікацію. Це стосується і таких термінів як компетенція та компетентність.

Метою запровадження компетентнісного підходу є формування та розвиток ключових компетентностей особистості.

На сьогоднішній день не існує єдиного списку таких ключових, над предметних компетентностей, які обов'язково мають стати об'єктами педагогічного впливу. Однак, аналіз їх списків, запропонованих як рядом вітчизняних дослідників так і представників європейських країн, свідчить проте, що певні компетентності беззаперечно включаються до усіх переліків. Саме такою компетентністю є компетентність соціальна.

Соціальну компетентність ми розглядаємо як інтегровану характеристику особистості, сукупність певних якостей, здібностей, соціальних знань та вмінь, переживань, емоційно-ціннісних орієнтацій, переконань особистості, які надають можливість індивіду активно взаємодіяти з соціумом, налагоджувати контакти з різноманітними групами та індивідами, а також брати участь у соціально-значущих проектах та продуктивно виконувати різні соціальні ролі.

Разом з вміннями продуктивно співпрацювати з різним партнером в групі та команді, виконувати різні ролі та функції в колективі, проявляти ініціативу, підтримувати та керувати власними взаєминами з іншими; застосовувати технології трансформації та конструктивного розв'язання конфліктів, брати на себе відповідальність за прийняті рішення та їх виконання; спільно визначати цілі діяльності, планувати, розробляти й реалізовувати соціальні проекти і стратегії індивідуальних та колективних дій; визначати мету комунікації, зас-

тосовувати ефективні стратегії спілкування залежно від ситуації, вміти емоційно налаштовуватися на спілкування з іншими соціальна компетентність передбачає вміння прогнозувати виникнення проблемної ситуації та володіння конструктивними методами її попередження та додання.

Саме тому актуальним завданням педагога вищої школи є формування готовності студентів до подолання життєвих критичних ситуацій. Це завдання передбачає, в першу чергу, вивчення природи таких ситуацій та їх родових особливостей.

Отже, вданій статті ми розглянемо природу критичних ситуацій, їх особливості та характерні риси, що дасть нам можливість, в подальшому, розробити продуктивні стратегії їх подолання.

Критична ситуація, в самому загальному вигляді, визначається як ситуація неможливості, тобто така ситуація, в якій суб'єкт постає перед неможливістю реалізації внутрішніх необхідностей свого життя (мотивів, цінностей, установок, сподівань та ін.) (Ф.Є.Василюк) [2]

Сучасна психологічна наука пропонує чотири ключових поняття, якими можна описати критичні ситуації: стрес, фрустрація, конфлікт та криза.

Стрес визначається як неспецифічна реакція організму людини на ситуацію, яка вимагає більшої чи меншої функціональної перебудови організму, яка відповідає даній ситуації. Важливо мати на увазі, що будь-яка нова життєва ситуація викликає стрес, однак не кожна з них є критичною. Критичні ситуації викликаються дистресом, який переживається як горе, нещастя, виснаження сил та супроводжується порушенням адаптації, контролю, перешкоджає само актуалізації особистості [6].

Фрустрація класично визначається як стан, викликаний двома складовими: наявністю сильної вмотивованості досягти мети з одного боку та перешкоди, яка стоїть на заваді цьому, з іншого. Перешкодами досягнення мети можуть бути зовнішні та внутрішні причини різного характеру: фізичні, біологічні, психологічні, соціо-культурні, матеріальні.

Міра вираженості фрустрації може бути різною та залежить від багатьох факторів. Визначальними часто є такі: стать, вік, характер мети, структура особистості, зовнішні обставини.

Результатом фрустрації є зміна поведінки особистості. Перш за

все може спостерігатися втрата вольового контролю за поведінкою та, як наслідок, її деградація (від дивних моментів у поведінці до її яскраво вираженого девіантного характеру). Часто спостерігається зниження мотивації досягнення мети, відмова від неї як результат переключення на іншу або втрата її актуальності.

Конфлікт як критична психологічна ситуація передбачає наявність у людини досить складного внутрішнього світу. Досить часто причини, які породжують конфлікт не є самоочевидними, зрозумілими для людини. Вони не є безумовною забороною, «табу» та завжди переплетені з власне умовами проблемної ситуації. За умов конфлікту саме свідомість має співвіднести цінність мотивів зробити між ними вибір, знайти компромісне рішення.

З критичною ситуацією ми маємо справу тоді, коли суб'єктивно неможливо ні вийти з даної конфліктної ситуації, ні знайти рішення, яке б задовольнило людину.

Криза характеризує стан, спричинений проблемою, що стоїть перед людиною, якої вона не може уникнути та яку не може розв'язати за короткий час та звичним способом. Прикладом такої ситуації може бути несподівана втрата роботи, зміна соціального статусу.

Звичайно виділяють два типи кризових ситуацій. Підставою для класифікації є можливість, яку вони залишають для людини щодо їх вирішення.

Криза першого типу - це серйозне потрясіння, яке все ж зберігає певну можливість виходу на попередній рівень життя. Наприклад, людина, яка втратила роботу чи розлучилася з близькою людиною, має шанс знову її найти, залагодити стосунки або вдруге одружитися.

Ситуація другого типу - власне криза - безповоротно перекреслює всі життєві замисли, залишаючи єдиний вихід з ситуації, що склалася - модифікацію самої особистості та її життєвого смислу.

Однак класична психологічна класифікація критичних життєвих ситуацій, згадана вище, на сучасному етапі потребує певного доопрацювання та уточнення. До цієї проблеми в свої дослідженнях звернулися такі науковці як Ф. Василюк, Л. Анциферова, Т. Титаренко, Л. Сохань, І. Єрмаков, С. Семічовта інші.

На думку Т. Титаренко, типологія критичних ситуацій має такий вигляд: емоційно складна, проблемна, критична, кризова, екзистен-

ціальна, термінальна [7]. **Емоційно складна ситуація**, яка також позначається у різних дослідників термінами утруднена, ситуація повсякденних неприємностей, ситуація важких життєвих умов, - це значуща для особистості ситуація, що спрямована до емоційно-мотиваційної сфери і передбачає необхідність переживання як процесу. З такою ситуацією людина зазвичай більш-менш успішно справляється самостійно. Знань та вмінь, необхідних для подолання такої ситуації, як зазначає у своїй статті Є. Варбан, людина набуває кількома шляхами: методом спроб та помилок, шляхом самоосвіти - роботою на випередження, поєднання власного життєвого досвіду переживання різноманітних життєвих ситуацій з теоретичними узагальненнями та практичними рекомендаціями психологів-дослідників.

Проблемна ситуація виникає, як правило, у певній діяльності людини: навчальній, виробничій, бізнесовій, особистому житті, не поширюючись на решту сфер життєдіяльності та не впливаючи вирішальним чином на самооцінку особистості, локус контролю, рівень самоповаги, ставлення до власного життя та самого себе.

За умов виникнення такої ситуації людині часто потрібна допомога ззовні, бо власного досвіду, стандартних, типових способів розв'язання ситуації вже не достатньо або вона ними просто не володіє.

Критична ситуація - це утруднені, конфліктні, складні, суб'єктивно несприятливі життєві обставини, які потребують перегляду головних життєвих стратегій, внесення коректив у життєвий сценарій.

Кризова ситуація вимагає перегляду життєвого сценарію як такого, початок «нового життя», апробацію нової форми самореалізації.

Екзистенціальна ситуація виникає під час переживання такої глибокої кризи, коли тимчасово втрачається сенс існування і людина опиняється перед вибором між життям і смертю.

Термінальна криза, як зазначає Т. Титаренко, виникає вже за межею екзистенціального вибору, коли людина знає про свою приреченість і може лише впливати на якість останнього відтинку життя, який залишився [7].

Усі виокремлені типи критичних життєвих ситуацій суб'єктивно переживаються як необхідність реконструкції ставлення до себе, до власного минулого, сьогодення та майбутнього. Порушується спонтанність буття, зростає відчуття внутрішнього та зовнішнього хаосу,

втрачається структурованість життєвого світу.

Кожну з вищеназваних ситуацій, залежно від обставин виникнення та перебігу, можна розглядати як окремо взяті, а починаючи з критичної та закінчуючи термінальною – як послідовні стадії несприятливого поглиблення, розгортання життєвої кризи.

З точки зору Р. Ахмерова доцільно виокремити так звані біографічні кризи. Дослідник вважає, що різні варіанти життєвої кризи зумовлені певними недоліками уявлень особистості про свою життєву програму. Він обґрунтовує такі різновиди біографічних криз: криза нереалізованості, криза спустошеності та криза безперспективності [1].

Криза нереалізованості виникає тоді, коли з тих або інших причин в особистості, в картині її життєвого шляху майже відсутні реалізовані зв'язки подій життя, коли людина не бачить або недооцінює своїх досягнень, успіхів. Вона вважає, що в її минулому не було суттєвих подій, які б були користі сьогодні та в майбутньому.

Таку кризу може зумовити дійсна відсутність таких подій, нове соціальне середовище, де опинилася людина, яке вона цінує і де не цінують її досвіду, статусу, кваліфікації, підготовленості, ситуація, коли людина обіймає нижчу посаду, ніж працівник менш досвідчений та кваліфікований.

Криза спустошеності виникає за ситуації, коли з певних причин у суб'єктивній картині життєвого шляху особистості не досить чітко репрезентовані актуальні зв'язки, що ведуть від минулого та сьогодення в майбутнє. І, незважаючи на те, що людина усвідомлює наявність у собі на даний момент важливих, значущих досягнень в неї немає якихось конкретних цілей, які були б важливі для неї в майбутньому.

Причиною такого стану може бути певна душевна втома після довготривалої важкої роботи, навіть після успішного завершення важливого та тривалого проекту, досягнення високого рівня професіоналізму.

Криза безперспективності виникає за ситуації, коли у свідомості особистості відсутні чіткі уявлення про потенційні зв'язки подій, проекти, плани, мрії про майбутнє, тобто розмитість, нечіткість життєвого сценарію особистості.

Залежно від критерію, вибраного для класифікації, кризові ситу-

а ції можуть бути згруповані як такі:

За критерієм детермінованості:

- Кризи, спричинені інтрапсихічними факторами;
- Кризи, спричинені ситуаційними факторами (або зовнішні та внутрішні).

За критерієм складності:

- Прості кризи, викликані однією подією в певній сфері життєдіяльності;

- Багатовимірні кризи, які торкаються майже всіх аспектів індивідуального життя.

За критерієм результативності:

- Конструктивні;
- Деструктивні.

За діяльнісним критерієм:

- Криза операційного аспекту життєдіяльності («не знаю як жити далі»);

- Криза мотиваційно-цільового аспекту: («не знаю, для чого жити далі»);

- Криза смислового аспекту: («не знаю навіщо взагалі жити далі»).

Також життєві кризи особистості можуть бути класифіковані за критеріями тривалості, вікового періоду їх переживання та іншими.

Усі критичні ситуації від порівняно легких до найскладніших вимагають від людини різної внутрішньої роботи, певних умінь щодо їх подолання та адаптації до них. Можна також стверджувати, що все життя людини може розглядатися як історія подолань різного роду критичних ситуацій та дає багато прикладів їх успішного розв'язання. Його характер залежить, перш за все, від рівня інтелектуального розвитку особистості та її ставлення до оточуючого світу та самої себе.

Життєва криза може бути різної глибини і мати кілька стадій чи рівнів, проходження яких має певні особливості.

Так, Т. Титаренко обґрунтовує ці стадії переживання критичної життєвої ситуації: поверхневу, середню та глибоку [7].

Перша стадія характеризується тим, що залежно від типу особистості, особистісних ресурсів, минулого досвіду, конкретної життєвої ситуації, форми переживань можуть бути досить різноманітним. На-

приклад, у одних зростає тривожність, в інших- дратівливість, хтось відчуває апатію та байдужість. Спільне одне - незадоволення звичним перебігом подій, власним життєвим ритмом, своєю активністю, працездатністю, контактами з людьми, конкретними подіями. Втрачається внутрішня збалансованість та зростає напруженість.

Друга стадія переживання критичної життєвої ситуації характеризується, передусім, появою страхів, пов'язаних з майбутнім: «Не знаю, як жити далі», «Як жив досі, уже не можу, а якось по-іншому не вмію». Людина переживає безсилля перед конкретною ситуацією чи перед життям у цілому. Усе виходить з-під контролю, навіть у дрібницях.

Під час переживання кризи середньої стадії, доводить Т. Титаренко, людина не лише відмовляється від цілей, які ставила раніше, вона розчарована власними вміннями, звичними засобами досягнення цих цілей. Важливими симптомами цієї стадії є порушення сну, апетиту, хронічна втома, пригнічений настрій, а часто і агресивність.

Третя - найглибша стадія кризи, супроводжується почуттям безнадійності, відсутності сенсу існування. Власне минуле сприймається як суцільна помилка, яку вже неможливо виправити. Втрачається здатність планувати майбутнє, звужуються життєві перспективи. Відбувається руйнація найважливіших життєвих цінностей, які поки що немає чим замінити. Гостро переживається власна неповноцінність. Можуть виникати суїцидальні думки та наміри [7].

Традиційно розрізняють чотири типи діяльності щодо подолання критичних життєвих ситуацій: гедоністичний, реалістичний, ціннісний та творчий.

Так, у гедоністичному типі ігнорується сам факт наявності проблеми. Людина формує та підтримує ілюзію благополуччя та збереження порушеного змісту життя. Таке ставлення можна розглядати як захисту реакцію інфантильної свідомості.

Підґрунтям реалістичного типу є механізм терпіння, тверезого ставлення до того, що відбувається. Людина сприймає реальність того, що сталося, пристосовує свої потреби та інтереси до нової життєвої ситуації та нового смислу життя.

Ціннісний тип переживання критичних ситуацій визнає наявність такої ситуації, але відмовляється від пасивного сприйняття удару

долі. Так, вибудовується новий зміст життя. Людина при цьому осмислює життя в загальному плані, виокремлює в ньому істинно значуще, набуває «життєвської мудрості».

Іншим типом переживання критичних ситуацій є творчий, або поведінка сформованої вольової особистості, яка в критичних ситуаціях зберігає здатність свідомо і самостійно шукати вихід з ситуації, що склалася, завдяки соціальному досвіду.

Усі згадані вище типи подолання критичних життєвих ситуацій є ідеальними та в реальному житті в чистому вигляді практично не зустрічаються. Реальний процес подолання частіше за все поєднує кілька типів або їх варіантів. При цьому важливу роль відіграє домінуючий тип.

Т. Титаренко пропонує свій набір типів, або способів психологічного подолання - ставлення до критичних ситуацій. Вона обґрунтовує такі різновиди: ігноруюче ставлення, перебільшуючи, демонстративне, волюнтаристське та продуктивне ставлення. Кожен з них має свою специфіку.

Ігноруюче ставлення перекликається в вищеописанім гедоністичним типом переживання.

Перебільшуюче ставлення тотожне паніці. Спостерігається постійне перебільшення значущості подій чи явищ та їх трагічності.

Люди, для яких характерне демонстративне ставлення до критичних ситуацій, постійно підкреслюють, що саме їхня ситуація найгірша, Головна мета такої поведінки - привернути до себе увагу, викликати співчуття, тощо.

Волюнтаристське ставлення дослідник описує як подвійне заперечення дійсності. Людина не приймає реальності з одного боку та не визнає недостатності власних ресурсів для подолання такої ситуації.

Людина з продуктивним ставленням до кризи пам'ятає про схожі обставини у власному житті, не втрачаючи надії поступово впоратися з ними. Продуктивне ставлення до кризи поєднує реалістичне, ціннісне та творче, описані у вищезгаданій класифікації. Воно передбачає володіння людиною набором стратегій подолання критичних життєвих ситуацій. Залежно від конкретної життєвої ситуації використання цих стратегій може бути досить гнучким, різнобічним, тоді як чотири попередні ставлення до кризи передбачають опанування

переважно однієї стратегії переживання, не завжди адекватної щодо стану людини чи характеру ситуації.

Отже, в результаті нашого дослідження можна зробити висновок проте, що успішне подолання критичної життєвої ситуації пов'язане не тільки з вірою людини в саму себе та ефективністю її функціонування, але й з специфікою та вимогами самої критичної ситуації, яку необхідно розв'язати. Першим же кроком в діяльності подолання такої ситуації є її ідентифікація, що дає нам можливість вибудувати в успішну стратегію подальших дій.

Аналіз обґрунтованих у статті видів критичних життєвих ситуацій, свідчить про те, що залежно від критерію класифікації одна й та ж сама критична ситуація може розглядатися у складі різних груп, що дає нам більш детальну картину та дозволяє розглянути її з різних сторін, а отже вибудувати успішну стратегію її подолання.

Література:

1. Анцыферова Л.И. *Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита* // Психологический журнал, т. 15. - 1994. - №1. - С. 3-18.
2. Василюк Ф. Е. *Психология переживания*. - М.: 1984. - С. 31 -49
3. Гоймак Л.П. *Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности*. - М., «Политиздат», 1987. - 286 с
4. Донченко Е.А., Титаренко Т.М. *Личность: конфликт, гармония*. - К.: Политиздат Украины, 1989. - 175 с.
5. Овчинникова О. В. *О классификации состояний психической напряженности*. — В кн.: Материалы III Всесоюзного съезда общества психологов СССР. М., 1968, т. III, вып. 1, с.228-230.
6. Селье Г. *Стресс без дистресса*. — М.: Прогресс, 1979. — 125 с.
7. Титаренко Т.М. *Повсякденна психологічна травматизація: психологічна допомога та самопомога* // Життєві кризи особистості: Наук.-метод. Посібник: У 2 т. /Заред.:Л.В. Сохань, І.Г. Єрмакова та ін. - К.: ІЗМН, 1998. -Ч. 1.- С. 160 - 185.