

СИСТЕМА ОПТИМІЗАЦІЇ ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ЗДАТНОСТІ ДО САМОСТІЙНОГО ЖИТТЄВОГО ВИБОРУ

У даній статті представлені: структура здатності до самостійного життєвого вибору, методи діагностики цієї здатності, а також результати експериментального дослідження проблеми формування у студентів здатності до самостійного життєвого вибору; розглянуто, яким чином впливають соціальні і психологічні чинники на формування цієї здатності; обґрунтовано та доведено ефективність застосування системи оптимізації формування у студентів здатності до самостійного життєвого вибору.

Ключові слова: здатність до самостійного життєвого вибору, психологічні і соціальні чинники, система оптимізації формування у студентів здатності до самостійного життєвого вибору.

Актуальність. Україна на сьогоднішній день знаходиться на переломному етапі укріплення власної суверенності і потребує формування принципово нової особистості у державі. У нашій роботі ми досліджували проблему формування у студентів здатності до самостійного життєвого вибору.

Розробкою проблеми особистісного вибору в психології займалися такі зарубіжні психологи, як А. Адлер, А. Бандура, Ш. Бюлер, Р. Мей, В. Франкл, З. Фрейд, Е. Фром, К.Г. Юнг, І. Ялом, та вітчизняні – К.О. Абульханова-Славська, А. Блатнер, Ф.Є. Василюк, П.П. Горностай, І.В. Лебидинська, О.О. Любченко, В.А. Роменець, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко та ін. Проблема самостійності в психології представлена такими радянськими та вітчизняними психологами, як І.С. Кон, О.Л. Кононко, В.К. Котирло, Г.О. Люблінська, Г.С. Пригін, С.Л. Рубінштейн, В.І. Селиванов, Е.В. Суботський, Д.А. Цирінг, Ю.В. Яковлева, Ю.В. Янотовська та ін. Проблема самостійності вивчалася дотично у напрямках аналізу її вікових аспектів (Л.А. Венгер, З.В. Гуріна, І.С. Кон, В.С. Мухіна), зокрема у студентському віці, де вона повинна виступати однією з важливих характеристик сфо-

рмованої дорослої особистості, визначення поняття самостійності особистості (М. Папуш, Т.М. Титаренко), її складових (Д.А. Цирінг) та чинників формування (Н.А. Васильєва, М.Г. Стельмахович, Т.М. Титаренко) [1].

Таким чином, проблема формування здатності студентів до самостійного життєвого вибору є актуальною на сьогоднішній день та, на нашу думку, недостатньо дослідженою. Саме тому метою нашої статті було представлення результатів теоретичного та експериментального дослідження здатності студентів до самостійного життєвого вибору, обґрунтування та доведення ефективності програми оптимізації її формування.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Під здатністю до самостійного життєвого вибору ми розуміємо інтегровану властивість особистості, яка має багатокомпонентну структуру та характеризується поєднанням специфічних когнітивних, мотиваційно-вольових, емоційних, поведінкових проявів особистості, спрямованих на активне перетворення дійсності та управління особою життєдіяльністю на основі власних ціннісних орієнтацій [1] (див. табл. 1).

Таблиця 1

Структурні компоненти здатності до самостійного життєвого вибору

| Структурні компоненти | Особистісні прояви |
|-----------------------|--|
| Когнітивний | Креативність, високий рівень розвитку рефлексії |
| Мотиваційно-вольовий | Інтернальний локус контролю, переважання мотивації досягнень над мотивацією уникнення невдач, наявність розвиненої ціннісної сфери, високий рівень саморегуляції (ініціативність, рішучість, сміливість, організованість, наполегливість, витримка, цілеспрямованість, відповідальність) |
| Емоційний | Емоційна стійкість, висока самооцінка, низькі показники тривожності та фрустрованості |
| Поведінковий | Активність, спонтанність, легкість у спілкуванні, незалежність, здатність до ризику, самоактуалізованість |

В результаті теоретичного аналізу проблеми здатності до самостійного життєвого вибору нами був зроблений висновок, виокремлені її прояви (когнітивні, мотиваційно-вольові, емоційні, поведінкові), зокрема, креативність, рефлексивність, інтернальний локус контролю, переважання мотивації досягнень над мотивацією уникнення невдач, наявність стійких ціннісних орієнтацій, високий рівень саморегуляції, емоційна стійкість, впевненість у собі, низькі показники тривожності та фрустрованості, спонтанність, легкість у спілкуванні, здатність до ризику, самоактуалізованість, можуть виступати психологічними чинниками формування здатності до самостійного життєвого вибору, що вимагало експериментального доведення через констатувальний експеримент.

Виходячи з вищесказаного, нами був підготовлений спеціальний комплекс діагностичних методик, спрямований на вивчення особистісних проявів здатності студентів до самостійного життєвого вибору [2]:

- методика "Виявлення стилю саморегуляції діяльності" Г.С. Пригіна (модифікована) визначала рівні розвитку здатності до самостійного життєвого вибору;

- методика "Діагностика самоактуалізації особистості" А.В. Лазукіна (адаптація Н.Ф. Каліної (САМОАЛ)) вивчала рівень самоактуалізації особистості, самооцінки, рефлексії, розвиненості ціннісної сфери, незалежності, спонтанності і легкості у спілкуванні;

- методика "Діагностика особистісної креативності" Є.Є. Тунік дозволяла визначити чотири особливості творчої особистості: допитливість, уяву, складність і схильність до ризику;

- методика "Особистісний диференціал", що модифікований Д.А. Богдановою та С.Т. Посоховою, досліджувала самооцінку, силу волі, активність;

- методика вивчення мотивації успіху і страху невдачі А.А. Реана досліджувала вираженість певного виду мотивації у студентів (мотивації досягнення чи уникнення невдач);

- опитувальник "Рівень суб'єктивного контролю" Дж. Роттера (в адаптації Є.Ф. Бажина) досліджувала вираженість інтернального чи екстернального локусу контролю;

- особистісний опитувальник "Самооцінка психічних станів" Г.Ю. Айзенка дозволяла оцінити рівень тривожності та фрустрованості;

- методика оцінки нервово-психічної стійкості у стресі "Прогноз" дозволяла виявити окремі передхворобні ознаки особистісних порушень, а також оцінити вірогідність їх розвитку і проявів у поведінці і діяльності людини;

- методика виміру рівня тривожності Дж. Тейлор, адаптована Т.А. Немчиновим, досліджувала загальний рівень тривожності;

- методика діагностики рівня соціальної фрустрованості Л.І. Васермана (модифікація В. Бойко) досліджувала прямо пропорційний вплив задоволеності особистості однією сферою життєдіяльності на задоволеність чи незадоволеність іншою, що може сприяти виникненню соціальної фрустрованості.

В констатувальному експерименті брало участь 165 студентів. В результаті дослідження було доведено, що рівень розвитку здатності студентів до самостійного життєвого вибору та особливості розвитку особистісних проявів її структурних компонентів (когнітивного, мотиваційно-вольового, емоційного, поведінкового), зокрема, креативності, рефлексивності, інтернального локусу контролю, переважання мотивації досягнень над мотивацією уникнення невдач (40 %) характеризується середнім, 33 % – високим, 27 % – низьким рівнем сформованості здатності до самостійного життєвого вибору [1]. Отримані результати проведеного дослідження представлені на рис. 1.

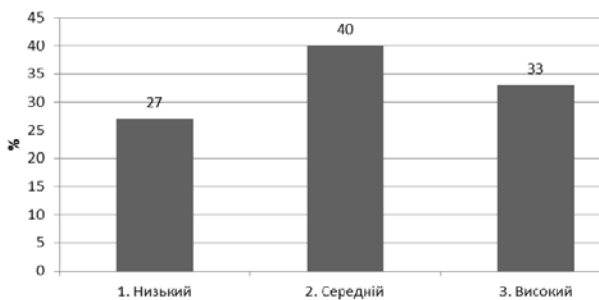


Рис. 1. Рівень сформованості здатності студентів до самостійного життєвого вибору за рівнями (у %)

Середній рівень характеризується такими проявами як: наявність (найчастіше випадкових, незакономірних) позитивних подій у житті, часте переживання відчуття нереалізованості, внутрішнього дискомфорту, відсутністю чіткого розуміння відповідності наслідків певним попереднім діям, неадекватне перебільшення власних досягнень, пошук винних серед інших для пояснення невдачі, нестійкою здатністю визначати власні життєві цілі, непослідовністю поведінки, відсутністю спроможності довгий час домагатися бажаного, нестійкістю власних інтересів та вподобань, відсутністю чіткої позиції щодо життєвих проблем, непослідовністю поведінки. Низький рівень представлений такими особливостями: відсутністю динаміки у житті та реалізації власних можливостей, дискомфортом, нестійкістю емоційних станів, безпорадністю, відсутністю здатності об'єктивно оцінювати життєві зміни, екстернальним локусом контролю, пасивністю, відсутністю власних життєвих цілей, низь-

ким рівнем вольової регуляції, відсутністю широкого світогляду, невпевненістю у собі, залежністю власних міркувань від думки інших, конформізмом.

Окрім цього, нами було доведено, що рівень здатності до самостійного життєвого вибору обумовлюється соціальними і психологічними чинниками, зокрема когнітивними, емоційними, мотиваційно-вольовими, поведінковими, а значить, корекція здатності до самостійного життєвого вибору можлива шляхом оптимізації впливу цих психологічних чинників.

Такий стан речей дав підстави розробити та апробувати авторську систему оптимізації здатності до самостійного життєвого вибору у студентському віці шляхом корекції та розвитку її психологічних чинників. Дана система складалася з впровадження активного соціально-психологічного навчання "Формування та розвитку здатності до самостійного життєвого вибору" та індивідуальної роботи зі студентами (психологічних рекомендацій), створення і показу відео-ролика "Мотиваційний серіал "Класно бути дорослим і самостійним", які сприяли як підвищенню самостійності студентів, так і їх особистому зростанню в цілому.

Специфіка розробленого нами тренінгу "Формування та розвитку здатності до самостійного життєвого вибору" полягала в тому, що він створювався саме для студентів з низьким та середнім рівнями розвитку здатності до самостійного життєвого вибору, зумовлених впливом сукупності психологічних чинників (когнітивних, мотиваційно-вольових, емоційних, поведінкових), та складався з 12 щотижневих занять по 2–2,5 год. (загалом 24 год.). Саме цей метод, на нашу думку, є однією з найбільш зручних та швидко діючих форм психологічної роботи з групами, створюючи необхідні психологічні умови для розвитку самосвідомості людей і актуалізації їх ресурсів, зміни їх поведінки і ставлення до світу. Соціально-психологічний тренінг дозволяє працювати з особистістю, зачіпаючи глибинні внутрішні структури, які важко піддаються корекції іншими методами, сприяє апробації нового досвіду, спрямовує людину на відчуття власного "Я", актуалізацію свого особистісного потенціалу. Наш тренінг мав на меті подолання або зменшення негативного впливу психологічних чинників формування у студентів здатності до самостійного життєвого вибору. Кожне заняття містило в собі авторські або запозичені з інших джерел вправи та застосування таких основних тренінгових методів, як групова дискусія, рольові ігри, арт-терапевтичні методики, які реалізовувалися за допомогою малювання, музичної терапії, кольоротерапії, були присутні елементи казкотерапії, методи розвитку соціальної перцепції й медитативні техніки, спрямовані на подолання або зменшення негативного впливу певного психологічного чинника. Кожне заняття було присвячене зменшенню одного або декількох проявів психологічних чинників формування у студентів здатності до самостійного життєвого вибору.

У нашій роботі нами використовувалися психокорекційні та психотерапевтичні вправи таких напрямків психології, як когнітивного, біхевіористичного, гуманістичного, екзистенційного та арт-терапевтичного тощо.

Когнітивна терапія ефективна при роботі з багатьма особистісними проблемами: тривожністю, невпевненістю в собі, труднощами у встановленні відносин, харчовими порушеннями. Американський психолог Аарон Бек – засновник когнітивної психотерапії – об'єднав в своєму методі ідеї психоаналізу про вплив несвідомого на наші думки і вчинки та біхевіоризму. Він вважав, що психологічні проблеми виникають через те, що ми робимо помилкові висновки, які можуть сильно спотворювати реальні події. Крім того, кожен з нас не тільки сприймає і оцінює ситуа-

цію, але і в думках безперервно коментує те, про що думає, що відчуває. Сьогодні когнітивна терапія Аарона Бека – один з головних методів когнітивно-біхевіорального підходу в психотерапії, який ефективний в роботі з багатьма психологічними проблемами. Значний внесок у розв'язання проблеми взаємозв'язку когнітивного стилю з особистісними характеристиками зробили як зарубіжні (Д. Броверман, Р. Гарднер, Дж. Гілфорд, Г. Клаус, Дж. Клейн, С. Мессік, У. Найссер, Г. Уїткін, П. Хольцман), так і вітчизняні дослідники (О.Г. Асмолов, Д.Б. Боговяленська, С.В. Бондар, Л.Я. Дорфман, Є.А. Клімов, В.А. Колга, Г.В. Куценко, О.В. Лібін, В.С. Мерлін, В.І. Моросанова, О.Б. Напрасна, Н.І. Пов'якель, М.В. Прохорова, Л.І. Романовська, О.В. Скориніна, І.Г. Скотникова, А.А. Студенікін, В.О. Толочак, В.В. Федько, М.О. Холодна, Ю.Г. Черножук, І.П. Шкуратова) [10].

Поведінковий підхід вирізняється, в першу чергу, тим, що почуття клієнтів виступають як вторинні у порівнянні з їх поведінкою. Успіх передбачає: зосередженість на певному типі поведінки; постановку конкретних цілей; вибір спеціальних процедур, адекватних до проблеми клієнта. Такий підхід передбачає фіксацію певних змін у поведінці клієнта, зокрема у його адаптивності, попередженні негативних розладів та посиленні бажаних позитивних тенденцій. При цьому важливо визначити позитивні стимули і події, вчасно підкріпити бажану поведінку, оцінити ефективність терапевтичних процедур і можливість перенесення поведінкових змін у реальне життя [8].

У гуманістичній психології людину розглядають як свідому і розумну істоту, активного творця власної особистості та свого стилю життя. Людина визначається прагненням до самовдосконалення. Сама сутність людини зумовлює її постійний рух до творчості й самодостатності, якщо цьому процесу не перешкоджають обставини. Розробників гуманістичної теорії особистості насамперед цікавило те, яка людина сприймає, розуміє і пояснює реальні події у своєму житті. Вони описували феноменологію особистості, а не шукали їй пояснення; тому теорію даного типу іноді називають феноменологічною. Описи особистості і подій у її житті тут в основному зосереджені на дійсному життєвому досвіді, а не на минулому або майбутньому, і подаються в термінах типу "сенс життя", "цінності", "життєві цілі" тощо. Найбільш відомими представниками цього підходу до особистості є А. Маслоу, К. Роджерс та В. Франкл. Ми при розробці та апробації тренінгової програми спиралися на положення клієнт-центрованого підходу К. Роджерса [12].

У післявоєнні роки у європейській психотерапії сформувався екзистенціальний підхід. Згодом, у 1960-1970-ті рр., певний внесок у цей напрям зробила також антипсихіатрія Р. Ленга. Засади екзистенціального підходу склалися під впливом філософії екзистенціалізму (М. Хайдеггер, Ж.-П. Сартр та ін.) та французької школи персоналізму (Е. Муньє, Г. Марсель, Е. Левіанс). Більшість психотерапевтичних напрямів має на меті змінити життєву ситуацію клієнта, окремі аспекти або погляд на власні проблеми. На відміну від них екзистенціальний підхід такої мети не ставить. Сутність його полягає у цілковитому прийнятті існування (екзистенції) клієнта, всебічному і доброзичливому розумінні його. Тому екзистенціальний психотерапевт не прагне жодних змін, хіба що власних. Ми у своїй груповій роботі використовували погляди Р. Мея [13].

Арт-терапія – це вид психотерапії та психологічної корекції, заснований на мистецтві та творчості. Вперше цей термін був використаний Андріаном Хілом у 1938 р. при описі своєї роботи із хворими на туберкульоз та незабаром отримав широке поширення. У вузькому сенсі

слова під арт-терапією зазвичай мається на увазі терапія образотворчим мистецтвом з метою впливу на психоемоційний стан людини. Поступово, протягом ХХ ст., арт-терапія стала невід'ємною частиною соціальних заходів профілактичного й реабілітаційного характеру, медичної, психотерапевтичної та педагогічної практики. 1960–1970-і роки характеризувалися спробами об'єднати художні заняття пацієнтів з принципами психотерапевтичних співтовариств і динамічної психіатрії, що виявилось, зокрема, в діяльності І. Чампернон, Р. Аммона, Л. Навратіла та ін. На сьогоднішній день розповсюджено здійснювати розвиток творчої уяви, набуття цілісності особистості за допомогою арт-терапевтичних методик. Арт-терапія сьогодні активно розвивається як за кордоном, так і в нашій країні, використовується з метою терапевтичної взаємодії при вирішенні діагностичних, корекційних, профілактичних завдань [3].

Науковці вважають, що арт-терапія є саме тією методологічною базою, яка об'єднує досягнення наукової думки, досвід мистецтва, інтелект особистості, її почуття, рефлексію, і діяльність [4].

Арт-терапія використовується як у груповій, так і в індивідуальній роботі. Практика використання арт-терапевтичних технологій в освітніх закладах широко обговорюється в ряді робіт українських авторів, які висловлюються з приводу доцільності використання, її ефективності у допомозі дітям, молоді з неблагополучних сімей, при порушенні адаптації у новому колективі, з метою психологічної допомоги молодшим школярам, у яких є труднощі у навчанні, у роботі з підлітковим "бунарством" [3, 4, 7]. В нашій роботі ми використовували різні види арт-терапевтичного напрямку для формування здатності до самостійного життєвого вибору. Наприклад, засоби музичної терапії, використовувалися як фон під час тренінгових занять, для активізації внутрішніх процесів, для глибокого саморозкриття учасників, прояву індивідуального сприйняття музичної композиції. Вони виступили для нас як інформативний психодіагностичний інструмент. Вплив музики на психологічне здоров'я людини досліджували вчені за такими аспектами: ефекти сприйняття, культурні установки та соціалізація сприйняття (В.С. Лобзін, М.М. Решетніков); механізм впливу музики на людину у процесі праці, вчення про доміную (А.А. Ухтомський); особливості підбору музичних творів і їх вплив на нервову систему (А.А. Коротаєв); впровадження музичної терапії в навчальну діяльність (І.А. Гольдварг). Кольоротерапія використовувалася для покращення емоційного стану і зняття напруження, укріплення нервової системи, як метод формування навичок емоційної стійкості, засіб розвитку емоційного компоненту. На сьогоднішній день роботи, дослідження за цим напрямком є у таких вітчизняних психологів, як Ю.А. Александровський, Л.С. Виготський, В.М. Бехтерев, Н.А. Головань, В.С. Лобзін, Т.І. Пасека, Е.Б. Рабкіна, М.М. Решетніков, Т.М. Титаренко, Р. Хайкін, А.В. Якімчук, і зарубіжних (В. Тернер, М. Купер, А. Метьюз). Колір має величезний вплив на фізіологію й психіку людини. 80 % інформації, яку сприймає наш мозок, надходить до нього через кольоровий зір. Третина мозку працює над переробкою букету кольорів і відтінків, які сприймає людина. Сучасній науці вже добре відомо, що вплив кольору може викликати в людини як фізіологічний, так і психологічний ефект. Ця ж обставина давно враховується у мистецтві, естетиці, а також гігієні виробництва, політиці, маркетингу [9]. У нашій роботі ми також використовували засоби комплексної казкотерапії, розробленої у Санкт-Петербурзі Т.Д. Зінкевич-Євстигневою [6].

Індивідуальна робота, зокрема, надання психологічних рекомендацій, реалізувалася залежно від типу сформованості у студентів здатності до самостійного життєвого вибору (тривожного, нестійкого, ригідного), з метою охоплення і глибшого відпрацювання психологічної проблематики, яка призвела до низького та середнього рівнів розвитку у студентів здатності до самостійного життєвого вибору.

Створення відео-ролика передбачалося як створення інструменту, допоміжного методичного інтерактивного засобу в активному соціально-психологічному навчанні.

З метою визначення ефективності системи оптимізації здатності до самостійного життєвого вибору у студентському віці шляхом корекції її психологічних чинників нами були проведені перший та другий контрольний зрізи формувального експерименту в експериментальній групі, де впродовж 3 місяців впроваджувалася розроблена нами система, та контрольній групі, в якій жодних заходів не проводилося.

Отже, формувальний експеримент складався з трьох етапів:

1. На першому етапі було зроблено перший контрольний зріз експериментальної та контрольної груп досліджуваних за вищезазначеними методиками з метою вивчення психологічних чинників здатності до самостій-

ного життєвого вибору та їх впливу на формування і розвиток цієї здатності.

2. На другому етапі нашого формувального експерименту особам з експериментальної групи було запропоновано систему оптимізації здатності до самостійного життєвого вибору у студентському віці шляхом корекції та розвитку її психологічних чинників.

3. На третьому етапі нашого формувального експерименту – через три місяці після застосування системи оптимізації здатності до самостійного життєвого вибору у студентському віці шляхом корекції та розвитку її психологічних чинників, з досліджуваними експериментальної та контрольної груп був знову зроблений другий контрольний зріз за результатами діагностичних методик та порівняно результати з першим контрольним зрізом.

За результатами формувального експерименту, у студентів експериментальної групи відбулося значне підвищення рівня сформованості здатності до самостійного життєвого вибору (досліджуваних з низькими показниками з 43 % зменшилося до 8 %, із середніми з 52 % – до 37 %, а з високими показниками з 5 % підвищилося до 55 %), тоді як в контрольній групі зміни були незначущими (див. табл. 2).

Таблиця 2

Розподіл показників рівня розвитку здатності до самостійного життєвого вибору в експериментальній та контрольній групах після формувального експерименту (у %)

| | | ЕГ після | КГ після | χ^2 | p |
|--|---------|----------|----------|----------|-------|
| Емоційний компонент | Низькі | 15 | 33 | 6,1 | ≤0,05 |
| | Середні | 20 | 38 | | |
| | Високі | 65 | 29 | | |
| Поведінковий компонент | Низькі | 18 | 43 | 6,2 | ≤0,05 |
| | Середні | 27 | 38 | | |
| | Високі | 55 | 19 | | |
| Когнітивний компонент | Низькі | 19 | 29 | 8,4 | ≤0,01 |
| | Середні | 18 | 52 | | |
| | Високі | 63 | 19 | | |
| Мотиваційно-вольовий компонент | Низькі | 5 | 30 | 5,9 | ≤0,05 |
| | Середні | 42 | 48 | | |
| | Високі | 53 | 22 | | |
| Здатність до самостійного життєвого вибору | Низькі | 8 | 24 | 6,1 | ≤0,05 |
| | Середні | 37 | 57 | | |
| | Високі | 55 | 19 | | |

Висновки. Отже, ми вважаємо, що розроблену нами систему оптимізації формування у студентів здатності до самостійного життєвого вибору можна вважати ефективною, а припущення нашого дослідження про те, що здатність студентів до самостійного життєвого вибору зумовлюється сукупністю психологічних чинників (когнітивних, мотиваційно-вольових, емоційних, поведінкових), оптимізація яких, активними соціально-психологічними методами навчання та виконання психологічних рекомендацій сприятиме як підвищенню рівня здатності до самостійного життєвого вибору студентів, так і їх особистісному зростанню в цілому, доведеною.

Список використаних джерел

1. Алієва Е.Ю. Формування та розвиток у студентів здатності до самостійного життєвого вибору / Е.Ю. Алієва // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. – Budapest, 2015. – III (31). – P. 65-68.
2. Алієва Е.Ю. Методичні засади дослідження психологічних чинників формування у студентів здатності до самостійного життєвого вибору / Е.Ю. Алієва / Молодь, освіта, наука, культура і національна самосвідомість в умовах європейської інтеграції: 36. матеріалів XVIII Всеукр. наук.-практ. конф., Київ, 24 квітня 2015 р.; у 2-х т. – К., 2015. – Т. 2. – С. 67-71.
3. Вознесенська О. Психотерапевтичне воздействие сказочного мотива "Битва с драконом" / Олена Вознесенська // Простір арт-терапії. Збірник наук. ст. / ЦППО АПН України. – К.: Міленіум, 2007. – Вип. 2. – С. 120-141.
4. Вознесенська О. Арт-терапевтичні технології в соціально-психологічному тренінгу як засіб формування етносоціальних уявлень / Олена

Вознесенська, Оксана Скар // Простір арт-терапії. – К.: Міленіум, 2007. – С. 75-89.

5. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Игры в сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко. – СПб.: Речь, 2008. – 208 с.

6. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Психотерапия зависимостей. Метод сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2001. – 176 с.

7. Казка як важливий чинник людства / В.М. Брандес, О.В. Вознюк, М.М. Забродський // Вісник Житомирського державного університету ім. І. Франка. – 2001. – № 8. – С. 96-100.

8. Коттлер Д. Психотерапевтическое консультирование / Дж. Коттлер, Р. Браун; Пер. с англ. М. Потаповой, А. Ракитиной. – СПб.: Питер, 2001. – 462 с.

9. Купер М. Как понимать язык цвета / Мими Купер. – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 144 с.

10. Методичні рекомендації "Використання методів арт-терапії в реабілітації людей з проблемами психічного здоров'я" / За заг. ред. М.Л. Авраменка. – К.: Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів, 2008. – 55 с.

11. Пісоцький О. П. Принципи когнітивної психології та сучасна практична психологія / О.П. Пісоцький // Тези доповідей учасників Другої міжнародної науково-практичної конференції "Методологія та технології практичної психології в системі вищої школи". – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, Поліграф-Центр, 2009. – С. 152-154.

12. Rogers C.R. Client-Centered therapy: Its Current Practice, Implications, and the Theory / C.R. Rogers. – Boston: Houghton Mifflin, 1951. – 560 p.

13. May R. Freedom and destiny [Text] / R. May. – N.Y.: W.W. Norton & Company, 1981. – 275 p.

1. Aliieva E. Formuvannia ta rozvytok u studentiv zdatnosti do samostiinoho zhyttievoho vyboru / E. Aliieva // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. – Budapest, 2015. – III (31). – С. 65-68.

2. Aliieva E. Metodichni zasady doslidzhennia psykholohichnykh chynnykiv formuvannia u studentiv zdatnosti do samostiinoho zhyttievoho vyboru / E. Aliieva / Molod, osvita, nauka, kultura i natsionalna samosvidomist v umovakh yevropeiskoi intehratsii: Zb. Materialiv XVIII Vseukr. nauk.-prakt. konf., Kyiv, 24 April 2015; in 2 vol. – K., 2015. – Vol 2. – P. 67–71.

3. Voznesenska O. Psykhoterapevtycheskoe vozdeistvie skazochnoho motyva "Bytva s drakonom" / Olena Voznesenska // Prostir art-terapii. Zbirnyk nauk. st. / TsiPPO APN Ukrainy. – K.: Milenium, 2007. – Iss. 2. – P. 120–141.

4. Voznesenska O. Art-terapevtychni tekhnologii v sotsialno-psykhologichnomu treninhu yak zasib formuvannia etnosotsialnykh uiavien / Olena Voznesenska, Oksana Sknar // Prostir art-terapii. – K.: Milenium, 2007. – P. 75–89.

5. Zynkevych-Evstyhneeva T.D. Games in story-therapy / T.D. Zynkevych-Evstyhneeva, T.M. Hrabenko. – SPb.: Rech, 2008. – 208 p.

6. Zynkevych-Evstyhneeva T.D. Psykhoterapiya zavysymostei. Metod skazkoterapiya / Zynkevych-Evstyhneeva T.D. – SPb.: Rech, 2001. – 176 p.

7. Kazka yak vazhlyvyi chynnyk liudstva / V.M. Brandes, O.V. Vozniuk, M.M. Zabrodskiy // Visnyk Zhytomyrskoho derzhavnogo universytetu im. I. Franka. – 2001. – № 8. – P. 96–100.

8. Kottler J. Psykhoterapevtycheskoe konsultyrovanye / J. Kottler, R. Braun; Transl. by M. Potapova, A. Rakytyna. – SPb.: Piter, 2001. – 462 p.

9. Kuper M. Kak ponymat yazyk tsveta / Mymy Kuper. – M.: Exmo, 2004. – 144 p.

10. Metodichni rekomendatsii "Vykorystannia metodiv art-terapii v reabilitatsii liudei z problemamy psykhhichnoho zdorovia" / Za zahalnoi redaktsiieiu kandydata medychnykh nauk M.L. Avramenka. – K.: Vseukrainskyi tsentr profesiinoi reabilitatsii invalidiv, 2008. – 55 p.

11. Pisotskyi O.P. Pryntsypy kohnityvnoi psykholohii ta suchasna praktychna psykholohiia / O.P. Pisotskyi // Tezy dopovidei uchasykiv Druhoi mizhnarodnoi naukovy-praktychnoi konferentsii "Metodolohiia ta tekhnologii praktychnoi psykholohii v systemi vyshchoi shkoly". – K.: NPU im. M.P. Drahomanova, Polygraf-Tsentr, 2009. – P. 152–154.

12. Rogers C.R. Client-Centered therapy: Its Current Practice, Implications, and the Theory / C.R. Rogers. – Boston: Houghton Mifflin, 1951. – 560 p.

13. May R. Freedom and destiny [Text] / R. May. – N.Y.: W.W. Norton & Company, 1981. – 275 p.

Надійшла до редколегії 11.12.15

Элина Алиева, асп.

Национальный педагогический университет имени М.П. Драгоманова, Киев

СИСТЕМА ОПТИМИЗАЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ СПОСОБНОСТИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ЖИЗНЕННОМУ ВЫБОРУ

В данной статье представлены: структура способности к самостоятельному жизненному выбору, методы диагностики этой способности, а также результаты экспериментального исследования проблемы формирования у студентов способности к самостоятельному жизненному выбору; рассмотрено, каким образом влияют социальные и психологические предпосылки на формирование этой способности; обосновано и доказано эффективность применения системы оптимизации формирования у студентов способности к самостоятельному жизненному выбору.

Ключевые слова: способность к самостоятельному жизненному выбору, психологические и социальные предпосылки, система оптимизации формирования у студентов способности к самостоятельному жизненному выбору.

Elina Aliieva, post-graduate

Mychailo Dragomanov National Pedagogical University, Kyiv

SYSTEM OF OPTIMIZATION OF FORMATION OF STUDENTS' CAPACITY FOR INDEPENDENT LIFE CHOICES

This article presents the structure of the capacity for independent life choices, methods of diagnosis of this ability, and the results of the pilot study on formation of students' capacity for independent life choices; examined how influence social and psychological factors on the formation of this ability; substantiated and proven effectiveness of the system optimize formation of students' capacity for independent life choices.

Keywords: ability for independent life choices, psychological and social factors, system optimization formation of students' capacity for independent life choices.

УДК: 159.953.2+952.3

Тетяна Андрусишина, студ.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ

ВПЛИВ ТИПУ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА ІНТРОВЕРСІЇ/ЕКСТРАВЕРСІЇ НА ВИБІР КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ

У статті розглянуте дослідження, присвячене з'ясуванню впливу типу темпераменту та інтроверсії/екстраверсії на вибір копінг-стратегій особистістю за допомогою таких методик: особистісного опитувальника Айзенка (EPI, варіант А) для виявлення екстраверсії/інтроверсії і типу темпераменту особистості та опитувальника "Способи опановуючої поведінки" Лазаруса для з'ясування провідних копінг-стратегій. Вибірка складалася з 64 респондентів, а опрацювання результатів було здійснене за допомогою статистичної комп'ютерної програми SPSS.

Ключові слова: темперамент, типи темпераменту, інтроверсія, екстраверсія, нейротизм, особистість, копінг, копінг-стратегії, стресові ситуації, однофакторний дисперсійний аналіз, кореляційний аналіз.

Актуальність дослідження. Життя сучасної людини наповнене складними ситуаціями та обставинами, які значно ускладнюють її існування, або, принаймні, сприймаються як важкі та такі, що порушують звичний перебіг подій. Кожна людина неминуче стикається із необхідністю вирішувати складні психологічні проблеми протягом всього життя. Одним з чинників, що сприяє подоланню складних життєвих ситуацій є копінг (coping), вивчення якого стає все більш актуальним та важливим завданням для психології.

Одна і та сама ситуація може по-різному сприйматися і оцінюватися людьми. Під впливом індивідуальних особливостей у людини формуються так звані копінг-стратегії – сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових дій особистості, суть яких полягає в адаптації до життєвих подій та стресових ситуацій. Їхнє головне завдання – забезпечення і підтримка добробуту людини,

фізичного і психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами. На формування копінг-стратегій впливають багато факторів, серед яких важливе місце займають тип темпераменту та екстраверсія/інтроверсія особистості.

Найважливішу роль темперамент відіграє в стресових ситуаціях. Великий вплив на діяльність людини здійснює профіль темпераментних властивостей, який багато в чому визначає стресостійкість особистості. Здатність оволодіти ситуацією в значній мірі залежить від психологічної стійкості людини. Вона виробляється і формується одночасно з розвитком особистості і залежить від типу нервової системи людини, від досвіду особистості, придбаного в тій сфері, де вона розвивалася. У дослідженнях зарубіжних авторів неодноразово підкреслювалася важлива роль властивостей темпераменту в розмежуванні реакцій індивіда на соціальне і