

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені М.П.ДРАГОМАНОВА

СИВОГРАКОВА Заріна Анатоліївна

УДК 159.9.072:378-057.87

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТУДЕНТАМИ СКЛАДНИХ
ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук

Київ – 2010

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано на кафедрі психології Інституту філософської освіти та науки Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова, Міністерство освіти і науки України

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, професор
Лисянська Таїса Миколаївна,
Національний педагогічний університет
імені М.П.Драгоманова,
Інститут філософської освіти та науки,
професор кафедри психології

Офіційні опоненти: доктор психологічних наук, професор
Пов'якель Надія Іванівна,
Національний педагогічний університет
імені М.П.Драгоманова,
Інститут соціології, психології та управління,
завідувач кафедри практичної психології та
психотерапії;

кандидат психологічних наук, доцент
Мілютіна Катерина Леонідівна,
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка,
доцент кафедри психології розвитку

Захист відбудеться 17 березня 2010 року о 15.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.10 у Національному педагогічному університеті імені М.П.Драгоманова, 01601, Київ, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова, 01601, Київ, вул. Пирогова, 9.

Автореферат розісланий 16 лютого 2010 року.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради

Л.В.Долинська

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Сучасні умови особистісного й професійного становлення молоді, що характеризуються посиленням впливу таких чинників нестабільності життєдіяльності особистості, як швидкі зміни в суспільстві (зокрема в сфері інформаційній, технологічній, морально-ціннісній), кризові явища тощо, актуалізують проблеми вивчення психологічних особливостей активності людини у складних для неї життєвих обставинах, пошуку шляхів здійснення ефективного психолого-педагогічного впливу з метою сприяння розвитку в молодих людей здатності до подолання складних життєвих ситуацій (СЖС).

Проблема поведінки, спрямованої на подолання складних ситуацій, – копінгу (coping) – починаючи з 80-х років ХХ ст., традиційно знаходиться у фокусі уваги західних, зокрема американських науковців (Д.Брайт, А.Біллінс, К.Карвер, Р.Лазарус, К.Міллер, С.Фолкман та ін.). Вивчення особливостей поведінки людей у складних, напружених, екстремальних умовах у вітчизняній психології традиційно було прерогативою досліджень у галузі психології праці (Ф.Березін, А.Злотніков, О.Осницький, В.Паньковець та ін.), психології спорту (Л.Аболін, Р.Загайнов та ін.), медичної психології (Н.Сирота, В.Ялтонський, С.Лігер та ін.), психології екстремальних ситуацій (І.Лебедев, М.Магомет-Емінов). У межах загальної та педагогічної психології останнім часом також почали проводитись дослідження, спрямовані на вивчення особливостей подолання людиною СЖС (Л.Анциферова, О.Будницька, Ф.Василюк, Р.Грановська, І.Нікольська, Н.Дорошенко, О.Зайва, Є.Коржова, О.Кочарян, Є.Лібіна, А.Налчаджян, С.Нартова-Бочавер та ін.).

Одним із важливих результатів досліджень у цій сфері стали висновки щодо можливості типологізації стратегій подолання особистістю життєвих проблем. Р.Лазарусом і С.Фолкман була запропонована модель двох видів подолання: копінгу, центрованого на проблемі, і копінгу, центрованого на регуляції емоцій; іншими дослідниками було описано «п'ятивимірний простір» поведінки людини в емоційно складних ситуаціях (О.Кочарян), чотири типи «переживань» критичної ситуації як форми діяльності (Ф.Василюк), «техніки існування» (Х.Томе), типи соціально-психологічної адаптації (І.Дерманова, А.Налчаджян), стратегії копінг-поведінки підлітків (Н.Сирота, В.Ялтонський) та ін. Однак недостатньо розкритим залишається питання особистісних детермінант подолання людиною СЖС, системи особистісних факторів копінгу.

Розглядаючи подолання студентами СЖС як один із проявів їхніх загальних адаптаційних можливостей, можна зазначити, що проблема вивчення особливостей адаптації першокурсників (зокрема до навчання у ВНЗ) досить широко представлена в науковій літературі (Т.Алексєєва, Г.Балл, Ю.Бохонкова, Л.Литвінова та ін.). Важливість проблеми психологічних особливостей подолання СЖС студентами старших курсів зумовлена ще й тим, що саме в цей період актуалізується потреба особистості в набутті здатності до реалізації себе в нових для неї соціальних умовах, що визначаються завершенням навчання у ВНЗ і переходом до професійної діяльності.

Отже, недостатнє вивчення та соціальна і психологічна значущість проблеми зумовили вибір теми нашого дисертаційного дослідження – «Психологічні особливості подолання студентами складних життєвих ситуацій».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дослідження затверджена Вченою радою НПУ імені М.П.Драгоманова (протокол №10 від 26.04.07) та Міжвідомчою радою з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук України (протокол №6 від 19.06.07). Тема дисертаційного дослідження пов'язана із проблематикою науково-дослідної роботи Української державної академії залізничного транспорту «Формування психологічної культури студентів вищого навчального закладу» (держ. реєстр. №0108U006511) та ініціативної теми «Теоретико-методологічні засади психологічного супроводу професійно-особистісного розвитку викладачів технічних спеціальностей вищої школи» (держ. реєстр. №0109U001179). Автор брала участь у науково-дослідній роботі як виконавець.

Мета дослідження передбачає: виявлення психологічних особливостей подолання студентами СЖС та визначення шляхів і механізмів психолого-педагогічного впливу щодо розвитку в студентів здатності до подолання СЖС.

Відповідно до визначеної мети були поставлені такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз сучасного стану проблеми вивчення подолання людьми СЖС та підходів щодо розвитку адаптаційних можливостей особистості. Розробити теоретичну модель подолання особистістю СЖС.

2. Визначити основні особливості СЖС, які визначають такими для себе студенти ВНЗ.

3. Дослідити особливості стратегій подолання, які обирають студенти в СЖС, якості їх особистості у зв'язку з особливостями переважних способів подолання ними СЖС та дати психологічну характеристику студентів з різними особливостями копінгу.

4. Обґрунтувати, розробити й експериментально перевірити ефективність психолого-педагогічної моделі оптимізації розвитку в студентів здатності до подолання СЖС.

Об'єктом дослідження виступає подолання СЖС.

Предметом дослідження є психологічні особливості подолання студентами СЖС.

Методи дослідження. У процесі дослідження для розв'язання поставлених завдань були застосовані загальнонаукові *теоретичні методи*: аналіз, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень, теоретичне моделювання; *емпіричні методи*: спостереження, бесіди, анкетування, фокус-групи, стандартизовані опитувальники та психодіагностичні методики вивчення особистості, психолого-педагогічний експеримент (констатувальний і формувальний), активні соціально-психологічні методи навчання.

Для досягнення цілей дослідження використовувався комплекс стандартизованих опитувальників і психодіагностичних методик: опитувальник способів подолання («Ways of Coping Questionnaire», WCQ) Р.Лазаруса був

використаний для визначення типових пріоритетних стратегій подолання студентами СЖС; опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (ССП-98) В.І.Моросанової, орієнтаційна анкета спрямованості особистості Б.Басса, методика інтерперсональної діагностики Т.Лірі, опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» («УСК»), тест смисложиттєвих орієнтацій (тест СЖО, адаптований Д.О.Леонтьєвим), 16-факторний особистісний опитувальник Р.Кеттелла – для вивчення особливостей когнітивних, емоційних (оцінних) і поведінково-регулятивних особистісних властивостей студентів як психологічних факторів подолання ними СЖС. Крім того, для з'ясування особливостей актуальних для студентів СЖС була використана авторська анкета.

Отримані експериментальні результати опрацьовувалися за вимогами статистичного аналізу з якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. Були застосовані методи статистичної обробки даних: визначення достовірностей відмінностей за допомогою φ^* -критерію кутового перетворення Фішера, кореляційний, факторний аналіз та ін. Розрахунки були проведені за допомогою пакету статистичних програм SPSS Statistics 17.0, Microsoft Office Excel 2003.

Наукова новизна і теоретичне значення одержаних результатів:

- *вперше* теоретично обґрунтовано й експериментально перевірено модель копінгу як реалізації здатності особистості до подолання, компонентами якої виступають когнітивні, емоційні (оцінні) і поведінково-регулятивні властивості особистості; обґрунтовано механізми, розроблено та апробовано психолого-педагогічну модель оптимізації розвитку в студентів здатності до подолання СЖС у напрямку до розширення їхніх можливостей у реалізації активних стратегій копінгу;

- *поглиблено та уточнено* поняття, структуру й зміст особистісних факторів копінгу, зміст визначальних характеристик СЖС, класифікацію копінг-стратегій з огляду на їхню ефективність щодо результатів розв'язання ситуації та подальшого розвитку особистості, а також реалізації свідомої цілеспрямованої особистісної активності, знання щодо особливостей типових для студентів СЖС залежно від їхніх віку, статі, форми навчання у ВНЗ, розуміння студентського віку (зокрема, в період навчання на старших курсах) як сприятливого для розвитку особистісної здатності до подолання СЖС у напрямку розширення можливостей молодих людей в реалізації активних способів копінгу;

- *набуло подальшого розвитку* знання про сутність особистісного подолання СЖС, розвиток та формування особистості в юнацькому віці.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що отримані в ході дослідження дані можуть бути покладені в основу розробки й впровадження програм, спрямованих на розвиток адаптаційних можливостей особистості в юнацькому віці. Розроблена автором модель оптимізації розвитку в студентів особистісної здатності до подолання СЖС, запропоновані методи психолого-педагогічного впливу можуть бути впроваджені в навчально-виховний процес ВНЗ, використані викладачами, кураторами академічних груп, психологами соціально-психологічної служби різних навчальних закладів у виховній і профілактичній роботі.

Результати дисертаційної роботи *впроваджені* в навчально-виховний процес Української державної академії залізничного транспорту (Довідка про

впровадження №06-17/33-129 від 22.05.2009р.); Інституту підвищення кваліфікації і перепідготовки кадрів УкрДАЗТ (Акт про впровадження №01-48/52 від 22.05.2009р.); Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова (Довідка про впровадження №07-10/2310 від 22.10.2009р.); Кримського гуманітарного університету (Акт про впровадження №59/3 від 22.06.2009р.).

Особистий внесок автора. Одержані теоретичні та емпіричні результати є самостійним внеском автора у розвиток досліджень психологічних особливостей подолання особистістю СЖС, у розробку психолого-педагогічних засобів оптимізації адаптаційних можливостей, копіngu в юнацькому віці. У навчально-методичному посібнику «Твоє життя – твій вибір» автором розроблено структуру занять та зміст основних вправ до тем «Визнач свою позицію» і «Як діяти в ситуації ризику», зміст окремих вправ занять до тем «Здоров'я та здоровий спосіб життя» і «Наркотичні речовини – фактор загрози здоров'ю», коментарі до модулів (36% авторських). У навчально-методичному посібнику «Мое майбутнє» автором розроблено зміст заняття до теми «Мое майбутнє життя» (38% авторських). У навчально-методичному посібнику «Вирішувати нам – відповідати нам» – розроблено заняття до тем «Твоє життя – твій вибір», «Мое майбутнє», методичні рекомендації «Що важливо знати про тренінг» (27% авторських).

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати наукового дослідження доповідались та отримали схвалення на науково-методичних і науково-практичних конференціях кафедр Української державної академії залізничного транспорту (Харків, 2004, 2005, 2006, 2008), на II-V-ій Міжнародних науково-практичних конференціях «Інноваційні технології в освіті» (Алушта, 2005, 2006, 2007, 2008), на Науково-практичній конференції «Інформаційно-культурологічна та мистецька освіта (консенсус, партнерство, стандарти) в контексті Болонського процесу» (Харків, 2005), на IX-ій Міжнародній науково-практичній конференції «Творчість та освіта в інтелектуальних пошуках та практиках сучасності» (Київ, 2007), на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Проблема формування фахівців у вищих навчальних закладах України в XXI столітті» (Київ, 2008), на II-ій Міжнародній науково-практичній конференції «Методологія та технології практичної психології в системі вищої освіти» (Київ, 2009), на засіданнях кафедри психології Інституту філософської освіти та науки Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова, кафедри філософії та соціології Української державної академії залізничного транспорту, кафедри психології Кримського гуманітарного університету.

Публікації. Зміст та результати роботи відображено у 22 публікаціях: 4 – статті у фахових наукових виданнях, затверджених ВАК України; 14 – статті й матеріали конференцій; 1 – методичні рекомендації; 3 – навчально-методичні посібники, видані у співавторстві та схвалені й рекомендовані МОН України.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, 16 додатків на 59 сторінках, списку 240 використаних літературних джерел. Робота містить 23 таблиці й 10 рисунків на 23 сторінках. Основний зміст роботи викладено на 201 сторінці комп'ютерного набору. Повний обсяг дисертації становить 289 сторінок.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність дослідження, визначено об'єкт, предмет, мету, методи і завдання дослідження, розкрито наукову новизну, теоретичне й практичне значення роботи, наведено дані про апробацію та впровадження результатів дослідження, публікації та структуру роботи.

У **першому розділі** – «*Теоретичні засади дослідження проблеми психологічних особливостей подолання особистістю СЖС*» – здійснено аналіз психологічної літератури з теми дослідження: визначено зміст поняття і загальні характеристики СЖС; виділені основні підходи до розуміння змісту поняття копінгу (подолання), особливостей типових стратегій подолання СЖС та їхньої класифікації; факторів, які визначають особливості поведінки людей у СЖС; наведено теоретичну модель подолання особистістю СЖС.

У психологічному розумінні ситуація визначається як єдність об'єктивних, зовнішніх обставин в інтерпретації окремої людини, суб'єкта (Л.Бурлачук, Є.Коржова, В.Роменець, В.Татенко, К.Левін, Д.Магнуссон, К.Стеббінс, Х.Хекхаузен). Для аналізу життєвих труднощів психологами використовується широкий спектр понять: стрес (Г.Сельє, Р.Лазарус), фрустрація (С.Розенцвейг, О.Холодова), життєва криза, скрутні обставини (Т.Титаренко), конфлікт (Н.Пов'якель, Н.Дорошенко), несприятливі життєві події (Л.Дикая, А.Махнач); критичні ситуації (Ф.Василюк, Н.Гришина), напружені ситуації (М.Дьяченко), деприваційні ситуації (Ф.Березін), психотравмуючі ситуації (О.Будницька, Н.Сирота), проблемні ситуації (А.Налчаджян), емоційно-важкі ситуації (Л.Виноградова), екстремальні ситуації (І.Лебедев, М.Магомет-Емінов) та ін. Кожен із зазначених термінів акцентує специфіку явищ, що утворюють ситуацію. Поняттям СЖС послуговується більшість дослідників як об'єднуючою категорією (Л.Анциферова, К.Бітюцька, Л.Бурлачук, Є.Данілова, О.Коржова, О.Краєв, Є.Лібіна, С.Нартова-Бочавер, Д.Брайт, Д.Джон та ін.), але загальноприйнятого визначення СЖС в сучасній психології немає.

Проведений аналіз літературних джерел дозволив виділити основні визначальні характеристики СЖС: когнітивна новизна, складність і невизначеність для суб'єкта; сприйняття особистістю непередбачуваності наслідків ситуації; переживання загрози щодо реалізації важливих цінностей і потреб та пов'язані з цим зміни в емоційному стані людини; актуалізація активності, спрямованої на подолання ситуації; такі ситуації можуть виступати умовою особистісного розвитку; сприйняття ситуації як складної, її розвитку та результатів залежить від психологічних особливостей людини.

Особливості юнацького віку (зокрема, періоду навчання у ВНЗ), серед яких: формування самовизначення, диференційованої життєвої перспективи, соціальної активності за недостатнього рівня соціальної зрілості тощо, – можуть визначати особливості актуальних для молодих людей СЖС, а також зумовлюють необхідність розвитку в студентів особистісних можливостей щодо ефективного їх подолання.

Розуміння різними авторами змісту поняття подолання людиною СЖС – копінгу (від англ. *coping* – подолання) – знаходиться в континуумі від вузького його визначення як тільки свідомих, цілеспрямованих, конструктивних зусиль людини в ситуаціях, пов'язаних з додатковими вимогами (Ф.Василюк, Л.Вассерман,

О.Кочарян, А.Маслоу, К.Міллер та ін.), до широкого розуміння копінгу як поняття, яке визначає будь-які зусилля, активність людини в дискомфортних, складних для неї умовах (О.Алексєєва, Л.Анциферова, К.Бітюцька, Л.Бурлачук, Є.Данілова, Є.Коржова, А.Налчаджян, С.Нартова-Бочавер, І.Нікольська, Р.Грановська, Н.Сирота, В.Ялтонський, А.Біллінс, К.Карвер, Р.Лазарус, К.Міллер, Р.Мус, Дж.Уейнтрауб та ін.). Теоретичні положення суб'єктного та особистісного підходів у психології (К.Абульханова-Славська, Г.Костюк, С.Максименко, С.Рубінштейн, В.Татенко, Т.Титаренко та ін.) дозволяють визначити копінг як здійснення суб'єктом цілісної особистісної активності, реалізацію здатності до подолання в процесі особистісно-ситуативної взаємодії в умовах СЖС.

У більшості відомих класифікацій стратегій подолання особистістю СЖС виділяється такий критерій диференціації, як ефективність способів копінгу щодо результатів розв'язання ситуацій, розвитку й самореалізації особистості (Ф.Василюк, І.Дерманова, А.Налчаджян, О.Осницький, Н.Сирота, Т.Титаренко, Т.Чуйкова, В.Ялтонський, К.Карвер, Х.Томе, Р.Шварцер та ін.). Аналіз особливостей відомих копінг-стратегій за зазначеним критерієм дозволяє виділити серед них: 1) активні – стратегії, що передбачають свідомі цілеспрямовані наполегливі зусилля особистості щодо зміни і розв'язання СЖС; 2) пасивні – стратегії дистанціювання та уникання активності щодо вирішення ситуації, пов'язані зі спотворенням сприйняття дійсності, заміною адекватної активності на прояви адиктивної поведінки тощо; 3) компенсаторні – стратегії, спрямовані на досягнення насамперед ситуативної емоційної рівноваги, які передбачають спроби віднайти позитивне в негативній ситуації, змінити ситуацію за рахунок тільки внутрішніх змін у собі – свого ставлення, оцінки, проявів терпіння тощо. Результати досліджень свідчать про те, що найбільш ефективними для адаптації і розвитку особистості в стратегічному (а не лише ситуативному) вимірі є активні стратегії, а найменшою мірою такими вважаються пасивні стратегії подолання.

Традиційне для вітчизняної психологічної науки визнання особистісної обумовленості психічних процесів, діяльності й поведінки людини (Б.Ананьєв, В.Мясищев, С.Рубінштейн, Д.Узнадзе та ін.), розуміння особистості як певної цілісності, єдності її властивостей і функцій (Б.Ананьєв, А.Брушлінський, Г.Костюк, О.Леонтьєв, Б.Ломов, К.Платонов), уявлення про зміст структурних складових системи особистісних властивостей (І.Бех, О.Ковальов, В.Ядов та ін.), а також результати досліджень, спрямованих на вивчення факторів, що визначають особливості адаптаційних процесів людини, дозволяють теоретично змодельовати, що: 1) три блоки психологічних властивостей особистості – когнітивний, емоційний (оцінний), поведінково-регулятивний – виступають структурними компонентами системи особистісних факторів копінгу й у своїх характеристиках визначають специфіку стратегій подолання, які обирає людина у СЖС; 2) процес подолання розгортається через когнітивно-емоційне сприйняття та оцінювання людиною ситуації і себе в ній до реалізації поведінково-регулятивних зусиль у тих чи інших типах стратегій копінгу. Усе вищезазначене стало теоретичною основою для вивчення психологічних особливостей подолання студентами СЖС.

У **другому розділі** – *«Емпіричне вивчення психологічних особливостей подолання студентами СЖС»* – представлено процедуру організації, особливості

проведення й результати констатувального експерименту, спрямованого на дослідження особливостей подолання студентами СЖС, що виявлялися в особливостях тих життєвих ситуацій, які визначаються студентами як складні, у переважному обранні ними стратегій подолання певного типу та специфіці особистісних факторів копінгу.

Констатувальне дослідження проводилося у два етапи. На першому етапі, в якому взяли участь студенти 1-го й 4-го курсів денної форми навчання, студенти заочної форми навчання УкрДАЗТ та молоді фахівці – слухачі факультету підвищення кваліфікації ІППК УкрДАЗТ (загальна кількість – 122 особи), виявлялись особливості життєвих ситуацій, які сприймаються та оцінюються молодими людьми як складні, а також основні поведінкові стратегії, що їх молодь реалізовує в СЖС. Молоді фахівці були залучені до цього етапу дослідження для того, щоб з їхньою допомогою з'ясувати, які СЖС можуть стати актуальними для студентів по закінченні ними ВНЗ на початку професійної діяльності. Методами дослідження на цьому етапі були: спостереження, бесіди, фокус-групи, анкетування.

Другий етап дослідження, в якому взяли участь 124 студенти 3-го і 4-го курсів денної форми навчання УкрДАЗТ, був присвячений перевірці припущення про існування взаємозв'язку між пріоритетністю у виборі студентами стратегій подолання певного типу й характеристиками психологічних властивостей їх особистості – когнітивних, емоційних (оцінних) та поведінково-регулятивних. Для проведення експериментального дослідження на цьому етапі був сформований і використаний комплекс психодіагностичних методик.

Отримані в ході першого етапу дослідження дані показали, що спектр актуальних для студентів ВНЗ і молодих фахівців СЖС є достатньо широким – включає 42 різновиди. Аналіз змісту виділених ситуацій дозволив об'єднати їх у 5 груп залежно від того, яких сфер життєдіяльності особистості вони стосуються (табл. 1).

Таблиця 1

Відносна кількість СЖС різних типів у відповідях студентів 1-го і 4-го курсів, студентів-заочників і молодих фахівців

Типи СЖС	1 курс	4 курс	Студенти-заочники	Молоді фахівці	Усі опитані
Ситуації, в яких проявляються проблеми стосунків, міжособистісної взаємодії	50,9%	45,2%	42,5%	47,1%	46,2%
Ситуації загострення проблем власного особистісного розвитку	8,2%	23,7%	3,9%	5,9%	11,2%
Ситуації, пов'язані з актуальною діяльністю, виконанням обов'язків	22,7%	14,1%	15%	18,8%	17,3%
Ситуації, в яких є загрози й ризики для здоров'я та життя	5,45%	5,9%	9,5%	9,4%	7,4%
Ситуації, пов'язані з проблемами соціальної адаптації	12,7%	11,1%	29,1%	18,8%	17,9%

Було встановлено, що всі досліджувані найчастіше серед складних для себе життєвих ситуацій вказують такі, в яких проявляються проблеми міжособистісної

взаємодії. Ситуації загострення проблем власного особистісного розвитку виявились найбільш актуальними для студентів 4-го курсу денної форми навчання. Студентів-першокурсників вирізняє значущість для них ситуацій, пов'язаних з актуальною діяльністю, виконанням обов'язків, основну частину яких складають ситуації навчання (екзамени, заліки тощо). Студентів-заочників більше за інших турбують ситуації, пов'язані з проблемами соціальної адаптації, серед яких зокрема фінансові негаразди, проблеми з житлом, загроза або реальна втрата роботи. Порівняльний аналіз відповідей молодих фахівців і студентів-старшокурсників дозволив зробити висновок, що прогностичним для останніх після закінчення ними ВНЗ є зростання актуальності ситуацій, пов'язаних з організацією часу, адекватним плануванням, а також проблеми соціальної адаптації (зокрема, переживання щодо можливості втратити роботу) і міжособистісної взаємодії у сфері ділової комунікації.

На другому етапі констатувального експерименту на основі даних, отриманих за допомогою опитувальника способів подолання Р.Лазаруса, а також співбесід і спостережень, було встановлено, що 58% досліджуваних студентів старших курсів ВНЗ у СЖС обирають переважно активні стратегії їхнього подолання, а 42% студентів надають перевагу компенсаторним або пасивним способам копінгу (35,5% і 6,5% відповідно).

Були виявлені відмінності в характеристиках когнітивних, емоційних (оцінних) й поведінково-регулятивних властивостей особистості студентів залежно від особливостей їхніх пріоритетів в обранні у СЖС стратегій копінгу певного типу. Було встановлено, що студентів, які у СЖС використовують переважно активні стратегії копінгу, в когнітивних аспектах їхньої особистості вирізняють більш високий рівень прагнення бути поінформованими ($p < 0,01$), здатність до пошуку різноманітних варіантів розв'язання проблем (0,05); в емоційних (оцінних) властивостях – оптимізм, життєрадісність (0,01), більший рівень упевненості (0,05), переживання життя як цілеспрямованого (0,01), насиченого подіями й емоційними переживаннями (0,05); в поведінково-регулятивній сфері – комунікативна відкритість (0,01), більш високий рівень мотиваційної напруги (0,01 і 0,05), сформованості механізмів свідомої саморегуляції, спрямованість мотивації на досягнення результатів у продуктивній діяльності (0,01), інтернальність локусу контролю (0,05).

Студентів, які переважно обирають компенсаторні способи пристосування до життєвих труднощів, характеризують більша, ніж студентів переважно активних у подоланні, практичність, уважність до деталей (0,05), консерватизм (0,01); більший рівень песимістичності, емоційної чутливості (0,01), тривожності (0,05); переживання життя як менш цілеспрямованого (0,01), подійно й емоційно насиченого (0,05), але при цьому – більший рівень задоволеності результатами самореалізації (0,05), менша комунікативна відкритість, мотиваційна розслабленість й орієнтація на спілкування, інтернальність у сфері невдач (0,01).

Студентів, яким властиво пасивно поводитися в СЖС, вирізняють низькі показники емоційної стійкості, переживання незадоволеності результатами самореалізації, імпульсивність бажань і поведінки (0,01 і 0,05), егоцентричні тенденції в мотиваційній спрямованості (0,01), більш низький рівень суб'єктивної інтернальності (0,05).

З метою емпіричної перевірки припущення про структурну організацію компонентного складу копінгу було також проведено факторний аналіз отриманих даних. Аналіз змісту виділених факторів показав, що чотири з них – сприйняття себе в своїх активних і реактивних властивостях, креативність, інтелектуальна самостійність – складають когнітивні властивості особистості; один – осмисленість життя – є аспектом емоційних (оцінних) характеристик особистості; вісім – локус суб'єктивного контролю, комунікативність і здатність слідувати нормам, самоконтроль і мотиваційна напруга, пасивність, мотиваційна орієнтація на досягнення результатів у діяльності, компенсаторність активності, незалежність, мотиваційна орієнтація на спілкування – характеризують поведінково-регулятивну сферу людини; один – інформаційна відкритість, розсудливість, чутливість – є таким, що поєднує в собі когнітивні та емоційні характеристики особистості.

Отже, результати констатувального дослідження дозволили визначити, що найчастіше СЖС для молодих людей студентського віку є ситуації, в яких проявляються проблеми міжособистісної взаємодії. Студентів-першокурсників вирізняє значущість для них ситуацій, пов'язаних з актуальною діяльністю (в основному – навчанням); студентів заочної форми навчання – актуальність для них проблем соціальної адаптації (фінансові негаразди, проблеми з житлом, втрата роботи); студентів 4-го курсу денної форми навчання – усвідомлювана ними актуальність ситуацій загострення проблем власного особистісного розвитку. Прогностичним для останніх є зростання актуальності по завершенні ними навчання у ВНЗ ситуацій, пов'язаних із соціальною адаптацією, виконанням обов'язків, плануванням часу, діловою комунікацією.

Було емпірично доведено системність, трикомпонентну структуру копінгу, зміст якої утворюють когнітивні, емоційні (оцінні) й поведінково-регулятивні аспекти особистості. Результати аналізу отриманих даних дозволяють також говорити про наявність когнітивно-емоційних (оцінних) зв'язків як цілісного аспекту подолання особистістю СЖС, важливого у визначенні специфіки копінгу.

У **третьому розділі** – «*Розвиток у студентів здатності до подолання СЖС*» – обґрунтовано концептуальні засади, представлено зміст та основні напрями формування експерименту з розвитку в студентів здатності до подолання СЖС. Надано аналіз основних сучасних підходів до сприяння розвитку особистості з метою розширення її можливостей у протистоянні й ефективному подоланні СЖС, а також методологічні засади, зміст, методичні аспекти, особливості реалізації й результати перевірки ефективності розробленої на основі результатів теоретичного аналізу та констатувального експерименту психолого-педагогічної моделі оптимізації розвитку в студентів здатності до подолання СЖС, розширення їхніх можливостей в реалізації активних стратегій копінгу.

Аналіз наукової літератури, присвяченої проблемі розвитку особистості в напрямку до розширення її адаптаційних можливостей, показав наявність розбіжностей у концептуальних підходах, і значну різноманітність у виборі форм та методів різними авторами. Традиційне для вітчизняної психології розуміння розвитку особистості як процесу, одним з основних механізмів якого є перехід інтерпсихічного змісту в інтрапсихічний (Л.Виготський), розуміння важливості для розвитку особистості процесу свідомої зміни ставлення до інтеріоризованого

особистісного досвіду – рефлексії (С.Рубінштейн, Н.Чепелева) і розвитку знань психологічного та соціально-психологічного змісту (Л.Анциферова), а також визнання ролі самодетермінації в процесі розвитку дорослої особистості (Б.Ананьєв, Г.Костюк, Т.Титаренко) дозволили припустити, що психолого-педагогічний вплив має здійснюватись на основі суб'єкт-суб'єктного особистісно-орієнтованого підходу і передбачати: 1) використання особливим чином організованої соціальної ситуації й міжособистісної взаємодії в ній (такої, зокрема, в якій особистість набуває досвід успішного подолання перешкод оптимальної складності); 2) активізацію особистісної рефлексії студентів; 3) сприяння розвитку соціально-психологічних знань студентів; 4) створення умов для здійснення студентами самостійних зусиль для набуття нових знань і досвіду подолання, а також використання в основному методів психологічної профілактики та просвітництва, активного соціально-психологічного навчання.

Результати констатувального експерименту були покладені в основу гіпотези про те, що вектор психолого-педагогічного впливу щодо оптимізації розвитку в студентів здатності до подолання СЖС має бути спрямований на розвиток тих аспектів їхньої особистості, що виступають компонентами копінгу. Відповідно до виявлених особливостей психологічних властивостей студентів, що зумовлюють характер переважних способів подолання ними СЖС, були окреслені основні завдання психолого-педагогічної роботи: 1) відносно когнітивних аспектів особистості студентів має бути здійснено психолого-педагогічний вплив з метою розвитку в них позитивної Я-концепції, збільшення інтелектуальної гнучкості, інформаційної відкритості (зокрема з питань особливостей актуальних і прогностично актуальних для студентів СЖС, способів їхнього подолання; а також особливостей інших людей і власної особистості); 2) відносно емоційних (оцінних) властивостей – необхідно сприяти розвитку в студентів емоційної зрілості, врівноваженості, оптимістичності, впевненості в собі, цінностей розвитку, творчості, усвідомлення необхідності постановки позитивних життєвих цілей й перспектив; 3) стосовно поведінково-регулятивних властивостей – створити умови актуалізації в студентів мотивації досягнення результатів у діяльності, розвитку переконань щодо власних можливостей впливу на події свого життя, зокрема у сфері ділової комунікації, оптимізації напруги переживання провини, власної причетності до невдач, розвитку комунікативної відкритості й компетентності, а також здатності до свідомої саморегуляції поведінки.

Психолого-педагогічна модель оптимізації розвитку в студентів здатності до подолання СЖС була визначена як структурно, змістовно та організаційно цілісний комплекс психолого-педагогічних заходів, компонентами якої виступили: діагностування, викладання навчального курсу «Психологія», організація й проведення тренінг-курсу «Психологія подолання СЖС», консультативна робота.

Завданням діагностичної роботи стало отримання інформації про типові актуальні для студентів СЖС, про основні стратегії подолання, що їх обирають молоді люди, а також особливості їхньої особистості. Крім того, участь студентів в опитуванні актуалізувала в них мотивацію до набуття нових особистісних можливостей, тим самим сприяючи більшій ефективності проведення наступних етапів запропонованої моделі.

У процесі викладання навчального курсу «Психологія» акцентувалась увага на питаннях особистості як суб'єкта власного життя і розвитку, особливостей СЖС і стратегій їхнього подолання, СЖС як можливості розвитку й самореалізації, причин та наслідків стресу, стратегій розв'язання конфліктів, ефективного спілкування тощо. У ході обговорення зі студентами конкретних життєвих ситуацій, в яких людина може переживати стрес; ситуацій міжособистісних конфліктів, зокрема в діловій комунікації, тощо, напрацьовувалися варіанти способів їхнього подолання, акцентувалась увага студентів на більшій ефективності зусиль, спрямованих на зміну самої ситуації, а не тільки намагань безпосередньо змінити суб'єктивний стан, оскільки згідно з отриманими даними помітна частина студентів схильні використовувати компенсаторні способи подолання СЖС; напрацьовувалися можливі варіанти розвитку подій за тих чи інших видів поведінки, розроблялися рекомендації щодо ефективних способів подолання й профілактики можливих негативних наслідків СЖС. Визначені змістові акценти, а також використання в ході навчального курсу активних та інтерактивних соціально-психологічних методів навчання покликані вирішувати завдання розвитку когнітивних, емоційних (оцінних) і певною мірою – поведінково-регулятивних властивостей студентів у напрямку наближення їх характеристик до таких, що виступають факторами обрання молодими людьми в СЖС активних способів копіngu.

Основним завданням, яке вирішувалось у ході організації й проведення тренінг-курсу «Психологія подолання СЖС», було здійснення інтегрованого впливу на особистість студентів у єдності їхніх психологічних властивостей, визначених компонентами копіngu. У тренінгу вирішувалося завдання поглиблення в студентів знань про особливості СЖС і стратегії їхнього подолання; розвитку в них позитивної Я-концепції; підсилення значущості для студентів цінностей самореалізації, досягнення результатів у діяльності; розвитку можливостей щодо усвідомлення власних емоцій і емоцій інших людей; навчання засобам корекції негативних емоційних станів; розвитку навичок ефективної комунікації, конструктивного розв'язання конфліктів; розширення можливостей студентів у цілеутворенні, прогнозуванні й плануванні дій.

Тренінгові заняття проводились відповідно до загальноприйнятих норм та принципів проведення групової роботи (І.Вачков, Л.Петровська, К.Рудестам, Т.Яценко та ін.). Вправи та ігри, що входили до складу тренінгу, були розроблені автором або запозичені в інших дослідників й адаптовані відповідно до мети і завдань програми тренінгу. Особливістю розробленого тренінгу є те, що в ході його організації і проведення створюються умови, які відповідають ознакам СЖС і, відповідно, дозволяють учасникам тренінгу отримати досвід їхнього подолання, який, набувши рефлексивного усвідомлення, має можливість закріпитися у вигляді особистісних диспозицій – нових психологічних можливостей у подоланні СЖС.

Під час проведення індивідуального консультування у межах запропонованої психолого-педагогічної моделі в ситуаціях, які вимагають індивідуальних форм роботи, студентам надавалася інформація, пов'язана з проблематикою подолання СЖС, підтримувалися і стимулювалися рефлексивні зусилля студентів, надавалася підтримка при зіткненні з амбівалентними емоційними переживаннями.

Апробація здійснювалася на базі Української державної академії залізничного транспорту. В експерименті брали участь студенти 4-го курсу денної форми навчання. До експериментальної групи увійшло 26 студентів (2 підгрупи), до контрольної – 38. Програма тренінг-курсу передбачала проведення 16 занять з щотижневою періодичністю, тривалість кожного заняття – 1,5-2 години.

Відповідно до висновків, зроблених у результаті проведеного констатувального експерименту, про характер психологічних властивостей особистості, що виступають компонентами копінгу, показниками дієвості запропонованої моделі психолого-педагогічного впливу нами були визначені зміни характеристик когнітивних, емоційних (оцінних) й поведінково-регулятивних особистісних властивостей студентів у напрямку, що відповідає посиленню можливостей особистості щодо реалізації активних стратегій копінгу в СЖС.

Дослідження тенденцій у змінах особистісних властивостей студентів, яке здійснювалося за допомогою повторного діагностування з використанням стандартизованих методик до та після навчально-розвивальної роботи, виявило зрушення в особливостях всіх трьох визначених компонентами копінгу аспектах особистості у студентів експериментальної групи більшою мірою, ніж у студентів контрольної групи. Відмінність у змінах показників сприйняття себе більш активними, ніж реактивними, безконфліктності Я-концепції, впевненості в собі, осмисленості й цілеспрямованості життя, мотиваційної орієнтації на досягнення результатів у діяльності, суб'єктивної інтернальності, комунікативної відкритості, свідомої саморегуляції поведінки – на статистично значущому рівні ($p < 0,05; 0,01$).

Також нами брались до уваги результати опитування щодо обрання студентами в СЖС тих чи інших стратегій їхнього подолання. Аналіз динаміки змін переважного обрання студентами стратегій копінгу різного типу показав, що проведена в експериментальній групі навчально-розвивальна робота сприяла зростанню особистісної активності студентів у подоланні ними СЖС (табл. 2).

Таблиця 2

**Динаміка змін переважних способів подолання студентами СЖС
після проведення навчально-розвивальної роботи**

Домінуючі стратегії копінгу	Експерим. група (n 26)				φ^*	Контрольн. група (n 38)				φ^*
	до експерименту		після експерименту			до експерименту		після експерименту		
	%	абсол. кіл-ть	%	абсол. кіл-ть		%	абсол. кіл-ть	%	абсол. кіл-ть	
Активні	46,2	12	76,9	20	2,32*	55,3	21	52,6	20	0,24
Компенсаторні	42,3	11	23,1	6	1,49	39,5	15	44,8	17	0,47
Пасивні	11,5	3	0	0	-	5,2	2	2,6	1	0,59

Примітка: φ^* -критерій кутового перетворення Фішера; * - $p < 0,01$.

Крім кількісного аналізу даних, отриманих за допомогою використання стандартизованих методик, був проведений якісний аналіз самозвітів студентів.

Практично всі студенти, з якими проводилась визначена відповідною метою й завданнями психолого-педагогічна робота, відмітили позитивність її результатів. Студентами зазначалось, що була отримана нова і дуже корисна інформація, змінилися їхні погляди й ставлення до деяких речей в житті, до інших людей, до видів поведінки, ситуацій, самих себе, змінилась їхня поведінка тощо.

Таким чином, результати контрольного експерименту свідчать, що навчально-розвивальна робота сприяла розвитку в студентів здатності до подолання СЖС, покращенню їхніх можливостей щодо реалізації активних способів копіngu. Такі результати свідчать про загальну дієвість запропонованої психолого-педагогічної моделі й підтверджують гіпотезу дослідження.

У результаті проведеного дослідження було напрацьовано рекомендації щодо впровадження роботи з розвитку в студентів здатності до ефективного подолання СЖС в межах навчальних курсів психологічного змісту, які викладаються в технічному ВНЗ, а також використання розробленого психолого-педагогічного інструментарію у виховній і профілактичній роботі викладачами, кураторами студентських груп.

ВИСНОВКИ

У дисертації наведено теоретичне узагальнення і нове вирішення проблеми сприяння розвитку в студентів здатності до подолання СЖС шляхом встановлення особливостей СЖС, що їх такими сприймають молоді люди, особливостей стратегій подолання ними цих ситуацій, психологічних факторів і механізмів оптимізації розвитку копіngu. Розроблено та впроваджено інтегровану психолого-педагогічну модель оптимізації розвитку в студентів здатності до подолання СЖС в напрямку розширення можливостей молодих людей у реалізації активних стратегій копіngu.

1. На сьогодні не існує уніфікованого визначення поняття СЖС. Зазвичай, аналізуючи особливості життєвих труднощів, психологи оперують широким спектром термінів, використовуючи поняття СЖС як узагальнюючу категорію. У своїй роботі ми використовуємо поняття СЖС як таке, що визначає загальні особливості життєвих ситуацій, для яких характерні: новизна, когнітивна складність, невизначеність і непередбачуваність наслідків для суб'єкта; переживання людиною загрози щодо реалізації важливих цінностей, потреб і пов'язані з цим зміни в її емоційному стані; актуалізація активності, спрямованої на подолання; потенційна можливість набуття особистістю нових якостей, особистісного розвитку; сприйняття ситуації як складної та її розвитку залежно від психологічних особливостей людини.

Особливості становлення особистості в юнацькому віці (зокрема в період навчання у ВНЗ) визначають специфіку актуальних для молодих людей СЖС, а також зумовлюють необхідність розвитку в студентів особистісних можливостей щодо їхнього ефективного подолання.

2. Для сучасної психології актуальною є дискусія стосовно змісту поняття копіngu (подолання). Положення суб'єктного та особистісного підходів у психології дозволяють визначити копінг як здійснення суб'єктом цілісної особистісної активності, реалізацію здатності до подолання в процесі особистісно-ситуативної взаємодії в умовах СЖС. Серед відомих стратегій копіngu за критерієм їхньої ефективності щодо результатів розв'язання ситуації, розвитку й самореалізації

особистості найбільш доцільно виділити: стратегії активного цілеспрямованого розв'язання проблем; стратегії пасивного дистанціювання й уникання активності щодо вирішення ситуації; компенсаторні стратегії інтернального подолання. Критерію ефективності щодо адаптації й розвитку особистості в стратегічному (а не лише ситуативному) вимірі найбільше відповідають активні стратегії, найменше – пасивні.

3. Спектр життєвих ситуацій, що їх визначають складними для себе студенти і молоді фахівці, включає п'ять типів залежно від сфер життєдіяльності особистості, яких вони стосуються: ситуації, в яких проявляються проблеми стосунків, міжособистісної взаємодії; ситуації загострення проблем власного особистісного розвитку; ситуації, пов'язані з актуальною діяльністю, виконанням обов'язків; загрози та ризику для здоров'я і життя; ситуації, пов'язані з проблемами соціальної адаптації. Найчастіше для всіх молодих людей складними є життєві ситуації, в яких проявляються проблеми міжособистісної взаємодії. Першокурсників вирізняє важливість для них ситуацій, пов'язаних з актуальною діяльністю, виконанням обов'язків; студентів-заочників – значущість для них проблем соціальної адаптації, студентів-старшокурсників – усвідомлювана ними актуальність проблем власного особистісного розвитку. Прогностичним для останніх є зростання по закінченні ВНЗ значущості ситуацій, пов'язаних із соціальною адаптацією, виконанням обов'язків, плануванням часу, діловою комунікацією.

4. Система особистісних факторів копінгу має трикомпонентну структуру, яку утворюють когнітивні, емоційні (оцінні) й поведінково-регулятивні аспекти особистості. Активність подолання студентами СЖС визначається низькою конфліктністю Я-концепції, інформативною відкритістю, інтелектуальною самостійністю; переживанням осмисленості, цілеспрямованості, насиченості життя, оптимістичністю, впевненістю у собі, емоційною витривалістю; суб'єктивною інтернальністю за оптимального рівня схильності брати на себе відповідальність і перейматись почуттям провини, комунікативною відкритістю, мотиваційною напругою та спрямованістю на досягнення результатів у діяльності, розвиненістю механізмів свідомої саморегуляції поведінки. Компонентами компенсаторного копінгу студентів виступають: сприйняття себе в цілому більш реактивними ніж активними, конфліктність Я-концепції, інформаційна консервативність; недостатня сформованість життєвих цілей, часових перспектив, прояви песимістичності, тривоги, чутливості, але й емоційної витривалості; розвинені механізми самоконтролю, напруженість у міжособистісних стосунках при актуальності мотивації щодо соціального прийняття й емоційної підтримки, суб'єктивна інтернальність у сфері невдач, прояви поведінкової розслабленості. Пасивний копінг зумовлюється конфліктністю Я-концепції, спрощеним сприйняттям дійсності; песимістичністю, тривожністю, невпевненістю, емоційною лабільністю, відсутністю сформованих життєвих цілей, часових перспектив, незадоволеністю результатами самореалізації; комунікативною замкненістю, слабкістю механізмів саморегуляції та самоконтролю, екстернальністю, мотиваційною орієнтацією на власне Я, поведінковою розслабленістю.

5. Близько половини студентів-старшокурсників у СЖС більшою мірою схильні обирати компенсаторні або пасивні способи їхнього подолання, що зумовлює

актуальність психолого-педагогічної роботи щодо сприяння розвитку особистості студентів у напрямку розширення їхніх можливостей у використанні активних способів копіngu.

6. Навчально-розвивальна робота, спрямована на розвиток у студентів особистісних можливостей щодо ефективного подолання життєвих труднощів, має здійснюватись на основі суб'єкт-суб'єктного особистісно-орієнтованого підходу, носити профілактичний характер, реалізовуватися відносно всіх, визначених компонентами копіngu, аспектів особистості студентів і передбачати: 1) створення ситуацій, в яких актуалізується потреба й набувається досвід подолання оптимальної складності перешкод; 2) необхідність підвищення рівня соціально-психологічних знань молодих людей (зокрема з питань особливостей актуальних і прогнозованих СЖС); 3) розвиток компетентності студентів у сфері соціальних стосунків; 4) активізацію особистісної рефлексії як процесу, в ході якого доросла особистість набуває якісних змін.

Комплекс психолого-педагогічних заходів, компонентами якого виступають: психологічне діагностування, викладання навчального курсу «Психологія», організація й проведення тренінг-курсу «Психологія подолання СЖС», консультативна робота, – забезпечує змістовну, структурну та організаційну цілісність психолого-педагогічної моделі сприяння розвитку в студентів ВНЗ здатності до подолання СЖС у напрямку розширення можливостей молодих людей у реалізації активних способів копіngu.

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечувалися теоретичною обґрунтованістю вихідних положень, послідовною реалізацією їх у вирішенні завдань емпіричного дослідження; відповідністю методів і прийомів об'єкту, предмету, меті та завданням дослідження; використанням стандартизованих методик, валідність і надійність яких доведена в ході їх розробки та апробації; репрезентативністю вибірки досліджуваних; поєднанням кількісної та якісної обробки емпіричних даних; застосуванням методів математико-статистичної обробки експериментальних даних.

Проведене дисертаційне дослідження не дає відповіді на всі питання, що стосуються поставленої проблеми. Актуальним залишається подальше вивчення особливостей чинників специфіки подолання, динаміки вікових змін особливостей копіngu в процесі особистісного і професійного становлення студентів, розробка програм сприяння розвитку в студентів здатності до подолання СЖС у межах викладання інших психологічних дисциплін у технічному ВНЗ.

Основні положення дослідження відображено в таких публікаціях автора:

1. Сивогракова З.А. Проблема вивчення копіngu (coping) як особистісної адаптаційної здібності / З.А.Сивогракова // Педагогіка і психологія: Зб. Наук. пр. – Харків : ХДПУ, 2007. – Вип. 22. – С. 159-169.

2. Сивогракова З.А. Вивчення індивідуально-психологічних особливостей особистісного подолання (coping) студентів ВНЗ / З.А.Сивогракова // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія №12. Психол. науки: Зб. наукових праць. – К. : НПУ імені М.П.Драгоманова, 2007. – № 16 (40). – С. 269–275.

3. Сивогракова З.А. Особливості проведення психолого-педагогічної роботи в технічному ВНЗ щодо сприяння розвитку у студентів здатності до подолання

складних життєвих ситуацій / З.А.Сивогракова // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: Зб. наукових праць. – К. : НПУ імені М.П.Драгоманова, 2009. – №26 (50). – Част. II. – С. 295–300.

4. Сивогракова З.А. Сприяння розвитку у студентів здатності до подолання складних життєвих ситуацій засобами соціально-психологічного тренінгу / З.А.Сивогракова // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / [ред. Максименка С.Д.]. – Житомир : «Вид-во ЖДУ ім. І.Франка», 2009. – т. 7, вип. 19. – С. 216–221.

5. Сивогракова З.А. Проблема індивідуально-психологічних факторів поведінки, що спрямована на подолання складних життєвих ситуацій / З.А.Сивогракова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання : [наукова монографія / редакція проф. Єрмакова С.С.]. - Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2006. – № 3. – С. 96–101.

6. Сивогракова З.А. Особливості поведінкових стратегій подолання складних життєвих ситуацій студентами вищого навчального закладу (на прикладі студентів технічного ВНЗ) / З.А.Сивогракова // Проблеми інженерно-педагогічної освіти. – Харків : УПА, 2006. – № 14-15. – С. 390–399.

7. Сивогракова З.А. Теоретичні основи та досвід практичної реалізації психолого-педагогічно моделі сприяння розвитку у студентів технічного ВНЗ здатності до подолання складних життєвих ситуацій / З.А.Сивогракова // Проблеми формування фахівців у вищих навчальних закладах України в ХХІ столітті: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Київ, 24-25 квітня 2008р.) – Київ : Чайка-Всесвіт, 2008. – С. 173–180.

8. Сивогракова З.А. Особливості використання тренінгових технологій з метою сприяння розвитку у студентів особистісної здатності до подолання складних життєвих ситуацій / З.А.Сивогракова // Инновационные технологии в образовании. Материалы V Международной научно-практической конференции / Приложение к научно-практическому дискуссионно-аналитическому сборнику «Вопросы развития Крыма». – Симферополь, 2008. – С. 184–186.

9. Сивогракова З.А. Превентивна діяльність в молодіжному середовищі. Сучасні підходи та методичне забезпечення / З.А.Сивогракова // Нові критерії підготовки фахівців вищої освіти та науково-методичне забезпечення навчального процесу. Тези доповідей наук.-метод. конф. кафедр Української державної академії залізничного транспорту 8-9 грудня 2004р. – Харків : УкрДАЗТ, 2004. – С. 31–34.

10. Сивогракова З.А. Вимоги та можливості сучасного освітнього середовища вищого навчального закладу щодо coping-ресурсів особистості студентів / З.А.Сивогракова // Інформаційно-культурологічна та мистецька освіта (консенсус, партнерство, стандарти) в контексті Болонського процесу. Тези доповідей науково-практичної конференції 13-14 грудня 2005р. – Харків : ХДАК, 2005. – С. 45–47.

11. Сивогракова З.А. Використання інтерактивних технологій в ході викладання психологічних дисциплін в технічному вищому навчальному закладі / З.А.Сивогракова // Инновационные технологии в образовании. Тезисы докладов 2-й Междунар. научн.-практ. конф. 16-19 сентября 2005г. – Симф-ль, 2005. – С. 80–82.

12. Сивогракова З.А. Інтерактивні методи – інструмент ефективного навчання / З.А.Сивогракова // Шляхи і засоби адаптації вищої освіти до вимог Болонського

процесу: науково-методичний аспект. Тези доповідей науково-методич. конф. кафедр УкрДАЗТ 7-9 грудня 2005р. – Харків : УкрДАЗТ, 2005. – С. 37–38.

13. Сивогракова З.А. Проблема дослідження особистісних стратегій подолання (coping) складних життєвих ситуацій як одного з факторів здоров'я / З.А.Сивогракова // Інноваційні технології в освіті. Матеріали 3-ї Міжнародної науково-практичної конференції / Приложение к научно-практическому дискуссионно-аналитическому сборнику «Вопросы развития Крыма» – Симферополь, 2006. – С. 218–221.

14. Сивогракова З.А. Особливості використання в лекції прийомів активного навчання / З.А.Сивогракова // Методичне забезпечення впровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу (КМСНОП). Тези доповідей науково-методичної конференції кафедр УкрДАЗТ 6-7 грудня 2006р. – Харків : УкрДАЗТ, 2006. – С. 38–39.

15. Сивогракова З.А. Суб'єктивні аспекти складних життєвих ситуацій студентів ВНЗ / З.А.Сивогракова // Творчість та освіта в інтелектуальних пошуках та практиках сучасності: Матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної конференції (17-18 травня 2007р., м. Київ) / [уклад.: Б.В.Новіков, І.І.Федорова]. – К.: ІВЦ «Видавництво «Політехніка», 2007. – С. 110–111.

16. Сивогракова З.А. Методологічні і методичні особливості тренінгової програми проекту «Сприяння зниженню дискримінації ВІЛ-інфікованих дітей в днз м. Києва, Одеси та міст АР Крим» / З.А.Сивогракова // Інноваційні технології в освіті. Матеріали ІV Міжнародної науково-практичної конференції / Приложение к научно-практическому дискуссионно-аналитическому сборнику «Вопросы развития Крыма». – Симферополь, 2007. – С. 247–250.

17. Сивогракова З.А. Фактори, що сприяють мотивації студентів до самостійної роботи / З.А.Сивогракова // Зростання ролі самостійної роботи студентів у процесі Європейської інтеграції вітчизняної системи вищої освіти. Тези доповідей наук.-метод. конф. кафедр УкрДАЗТ 3-4 грудня 2008р. – Харків: УкрДАЗТ, 2008. – С.36–37.

18. Сивогракова З.А. Сприяння розвитку у студентів технічного ВНЗ здатності до подолання складних життєвих ситуацій у процесі вивчення психологічних дисциплін / З.А.Сивогракова // Тези доповідей учасників Другої міжнародної науково-практичної конференції «Методологія та технології практичної психології в системі вищої школи». – Київ: НПУ ім. М.П.Драгоманова МОН України, Поліграф-Центр, 2009. – С. 176–178.

19. Сивогракова З.А. Розвиток здатності студентів до подолання складних життєвих ситуацій. Інтерактивні методи у виховній і профілактичній роботі куратора студентської групи: Методичні рекомендації / З.А.Сивогракова. – Харків: УкрДАЗТ, 2008. – 70с.

20. Твоє життя – твій вибір : навч.-метод. посібник / [З.А.Сивогракова, Н.О.Лещук, Н.В.Зимівець, Т.П.Авельцева, І.Г.Сомова]. – К. : Наш час, 2006. – 167с.

21. Моє майбутнє: Навч.-метод. посіб. / Ж.В.Савич, З.А.Сивогракова, Н.О.Лещук. – К. : Наш час, 2007. – 48с.

22. Вирішувати нам – відповідати нам: посібник / Н.О.Лещук, З.А.Сивогракова, Ж.В.Савич. – К. : Наш час, 2008. – 271 с.

Анотації

Сивогракова З.А. Психологічні особливості подолання студентами складних життєвих ситуацій. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. – Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова, Київ, 2010.

Дисертаційне дослідження присвячено вивченню психологічних особливостей подолання студентами складних життєвих ситуацій та розробці психолого-педагогічної моделі сприяння розвитку в студентів технічного ВНЗ здатності до реалізації ефективних способів копіngu. Уточнено зміст понять копіngu, складної життєвої ситуації. Вивчено й систематизовано основні особистісні фактори копіngu, створено модель подолання особистістю складної життєвої ситуації. Розроблено та апробовано систему психолого-педагогічних заходів, спрямовану на сприяння розвитку особистості студентів у напрямку розширення їхніх можливостей у реалізації активних способів копіngu, доведено її ефективність. Сформульовані рекомендації щодо сприяння розвитку в студентів здатності до ефективного подолання складних життєвих ситуацій у межах навчальних курсів психологічного змісту, які викладаються у технічному ВНЗ, а також використання розробленого психолого-педагогічного інструментарію у виховній і профілактичній роботі викладачами і кураторами студентських груп.

Ключові слова: складна життєва ситуація, копінг, стратегії копіngu: активні, пасивні, компенсаторні; психологічні фактори подолання студентами складних життєвих ситуацій: когнітивні, емоційні (оцінні), поведінково-регулятивні властивості особистості.

Сивогракова З.А. Психологические особенности преодоления студентами трудных жизненных ситуаций. – Рукопись.

Диссертация на соискание научной степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.07 – педагогическая и возрастная психология. – Национальный педагогический университет имени М.П.Драгоманова, Киев, 2010.

Диссертационное исследование посвящено изучению психологических особенностей преодоления студентами трудных жизненных ситуаций, а также разработке психолого-педагогической модели, способствующей развитию у студентов личностных возможностей реализации эффективных форм копинга.

В результате анализа психологической литературы было установлено, что исследование данной проблемы является актуальным, так как вопросы особенностей преодоления студентами трудных жизненных ситуаций остаются недостаточно изученными в современной психологической науке. На основе теоретического анализа выделены основные подходы к определению понятия копинга в современной психологии, критерии классификаций стратегий копинга. Основные положения субъектного и личностного подходов в психологии позволяют определить копинг как реализацию субъектом целостной личностной активности, способности к преодолению в процессе личностно-ситуативного взаимодействия в условиях трудной жизненной ситуации. На основе критерия эффективности способов преодоления жизненных трудностей с точки зрения адаптации и

самореализации личности выделены активные, пассивные и компенсаторные стратегии копинга. Разработана теоретическая модель копинга как процесса, включающего когнитивно-эмоциональное восприятие и оценивание человеком ситуации и себя в ней и реализацию поведенческо-регулятивных усилий в форме копинг-стратегий определенного типа. При этом когнитивные, эмоциональные (оценочные) и поведенческо-регулятивные особенности личности составляют систему психологических факторов, характеристики которых определяют особенности стратегий копинга, которые реализовывает человек в трудных для себя жизненных обстоятельствах.

С целью определения психологических особенностей преодоления студентами трудных жизненных ситуаций, заключающихся в особенностях восприятия ситуаций как трудных, в преобладающем выборе стратегий преодоления определенного типа и специфике личностных факторов копинга, использовались методики для изучения особенностей трудных жизненных ситуаций и стратегий копинга, свойственных студентам, и их личностных характеристик. В результате исследования было подтверждено предположение об особенностях основных личностных факторов копинга: было выявлено, что склонность студентов реализовывать стратегии копинга определенного типа определяется в сфере когнитивных аспектов их личности интеллектуальными особенностями и особенностями Я-концепции; в эмоциональной (оценочной) сфере – особенностями смысложизненных ориентаций, содержанием и характером эмоциональных переживаний; в поведенческо-регулятивной – особенностями локуса контроля, мотивационной направленности, саморегуляции поведения, коммуникативными особенностями.

С учетом полученных результатов была разработана и апробирована психолого-педагогическая модель, цель которой – способствовать развитию студентов в направлении расширения их личностных возможностей в реализации эффективных форм копинга. Составляющими предложенной модели выступили: психодиагностика, учебный курс «Психология», тренинг-курс «Психология преодоления трудных жизненных ситуаций», психологическое консультирование. Развивающее воздействие в рамках предложенной модели реализовывалось с учетом выводов об эффективности активных стратегий преодоления и особенностях психологических факторов копинга и потому предполагало развитие студентов в целостной совокупности их личностных особенностей. В сфере когнитивных аспектов личности студентов формировалась система их знаний об особенностях трудных жизненных ситуаций, разных стратегий преодоления, собственных личностных свойствах и особенностях других людей; в сфере эмоциональных (оценочных) свойств личности – развивались уверенность студентов в себе, их эмпатийные возможности, смысложизненные ориентации; в сфере поведенческо-регулятивной – у студентов усиливалась мотивация достижения результатов в деятельности, навыки эффективной коммуникации, целеполагания, сознательной саморегуляции. Проверочный эксперимент показал, что в результате проведенной учебно-развивающей работы студенты приобрели больше личностных возможностей и готовности к реализации активных способов преодоления трудных жизненных ситуаций. Сформулированные рекомендации позволяют решать задачу

развития у студентов личностных возможностей эффективного преодоления жизненных трудностей в ходе учебных курсов психологического содержания, которые преподаются в техническом вузе, а также использовать разработанный психолого-педагогический инструментарий преподавателям и кураторам студенческих групп в воспитательной и профилактической работе.

Ключевые слова: трудная жизненная ситуация, копинг, стратегии копинга: активные, пассивные, компенсаторные; психологические факторы преодоления студентами трудных жизненных ситуаций: когнитивные, эмоциональные (оценочные), поведенческо-регулятивные свойства личности.

Syvograkova Z.A. The psychological peculiarities of coping by students with difficult life situations. - Manuscript.

Dissertation for Candidate degree in Psychological Sciences on a specialty 19.00.07 - Pedagogical and Age Psychology. – National pedagogical university named after M.P.Dragomanov, Kyiv, 2010.

The research is devoted to the studying of the psychological peculiarities of coping by students with difficult life situations and working out the psycho-pedagogical model of assisting the development of effective ways of coping by technical high school students. The content of the coping with difficult life situations is precisely defined. The main personal coping factors are studied and systematized. The person's coping with difficult life situations is created. The system of psycho-pedagogical measures aimed at the students' personalities development in the direction of widening their possibilities in realization of active coping strategies is worked out. The effectiveness of this system is proved and tested. The recommendations on how to develop students' abilities to cope with difficult life situations on the basis of educational psychological courses taught at the technical high school and also psycho-pedagogical implementation in educational and privative work of tutors are formulated.

Key words: coping, difficult life situation, coping strategies: active, passive, compensative; main personal coping factors: cognitive, emotional (estimative), behavior-regulative personal attributes.