

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ О. А. Чаркіна
« ____ » _____ 2024 р.

Реєстраційний № _____
« ____ » _____ 2024 р.

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ
СТУДЕНТАМ-ПЕРШОКУРСНИКАМ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Кваліфікаційна робота студентки
групи ЗППм-23
ступінь вищої освіти магістр
спеціальності 053 Психологія
Невідомої Олени Володимирівни

Науковий керівник доктор психол. наук,
професор кафедри практичної психології
Мірошник З. М.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Неівестна Олена Володимирівна**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Неівестна О.В. _____



ЗМІСТ

	стор.
ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ СТУДЕНТАМ-ПЕРШОКУРСНИКАМ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ	6
1.1. Сутність понять «криза», «кризова ситуація»	6
1.2. Специфіка подолання кризових ситуацій студентами - першокурсниками	11
1.3. Аспекти психологічної допомоги студентам-першокурсникам в кризовій ситуації	16
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ	25
2.1. Організація та процедура дослідження.....	25
2.2. Аналіз результатів психодіагностичного дослідження.....	30
Висновки до розділу 2.....	47
РОЗДІЛ 3. ВПРОВАДЖЕННЯ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ «ЗМІНЮЮЧИ СЕБЕ, ЗМІНЮЮ ВЛАСНЕ МАЙБУТНЄ!»	49
3.1. Загальна психологічна характеристика корекційно-розвивальної програми	49
3.2. Оцінка ефективності корекційно-розвивального впливу	55
Висновки до розділу 3.....	59
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	62
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

Сучасні психологічні дослідження дуже багато уваги приділяють кризам вікового розвитку, оскільки є найбільш складними та багатогранними. Визначальну роль в таких дослідженнях відіграють періоди, в яких особистість виходить на новий рівень. З одного боку в таких кризах знаходять прояв об'єктивні складнощі в житті чи у вихованні, а іншого – суб'єктивні складнощі, пов'язані із самопізнанням і самоствердженням, в т. ч. і професійним.

Саме таким періодом є студентські роки. Особливо складно вони переживаються в теперішній час, коли на молодь покладається велика кількість життєвих завдань – становлення особистісної зрілості, пошук самореалізації, перші кар'єрні досягнення. У студентів першого курсу характеристики особистості розвиваються на фоні їх адаптації до процесу навчання у закладі вищої освіти, який суттєво відрізняється від шкільного навчання.

Кількість складнощів, з якими доводиться стикатися студентам-першокурсникам значно зросла через технологічний процес, посилення суспільної напруженості, побоювання за власну безпеку через ведення бойових дій, тощо. Однак, саме уявлення майбутнього сприймається і переживається ними як найгостріша проблема. Окреслені нами фактори становлять причини криз особистості, в нашому випадку – студентів першого курсу. Тож пошук для них шляхів психологічної допомоги в напрямку подолання кризових ситуацій і надання психологічної допомоги на шляху їх становлення та розвитку сьогодні є надзвичайно актуальним і обрати таку тему нашого дослідження: «Особливості надання психологічної допомоги студентам-першокурсникам в кризових ситуаціях».

Теоретико-методологічна основа дослідження. Проблематикою дослідження кризових ситуацій займалися такі відомі іноземні та вітчизняні вчені, як Caplan G., Craig G., Erikson E., Варій М.Й., Вольнова Л.М., Гаркуша І.В., Дубінський С.В., Доценко В.В., Заїка В.М., Зливков В.Л., Магдисюк Л.І., Онищенко В.М., Поліщук В.М., Титаренко Т.М, Тімченко О.В., Уварова С. Г.,

Чаркіна О.А., Черезова І.О., та ін.

Безпосередньо особливості психології студентського віку та студентів-першокурсників, а також напрями надання психологічної допомоги окресленій віковій категорії висвітлені у працях Афанасенко Л., Беляєвої О., Гончарової Є., Калюжної Ю.І., Кушніренко І.Б., Мартинюк І.А., Макаренко Н.М., Пономарьової Г.Ф., Посацького О., Сидоренко Ж.В., Токаревої Н.М., Шамне А.В. та ін.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити психологічні особливості поведінки студентів – першокурсників в кризовій ситуації.

Об'єкт дослідження – надання психологічної допомоги в кризовій ситуації.

Предмет дослідження – специфіка психологічної допомоги студентам-першокурсникам в кризовій ситуації.

Для досягнення поставленої мети були визначені такі **завдання**:

- дослідити та проаналізувати сутність понять «криза», «кризова ситуація»;
- охарактеризувати специфіку подолання кризових ситуацій студентами-першокурсниками;
- провести емпіричне дослідження та аналіз психологічних особливостей поведінки студентів-першокурсників в кризовій ситуації;
- розробити корекційно-розвивальну програму активного соціально-психологічного навчання подолання кризових ситуацій для студентів-першокурсників.

Методи і методики дослідження. Реалізація мети й завдань кваліфікаційної роботи здійснювалася шляхом комплексного використання загальнонаукових і спеціальних методів наукового пізнання. Так, у процесі роботи над написанням кваліфікаційної роботи при обґрунтуванні теоретико-методичні основ дослідження був застосований комплекс методів, до якого увійшли: теоретичні (аналіз, синтез, систематизація, узагальнення та

зіставлення наукових результатів за темою дослідження); емпіричні (Опитувальник «Шкала безнадійності Бека (Beck Hopelessness Scale, 1974)»), методика «Особистісний профіль кризи розроблений» (А. Тарас, 2003), методика «Особиста та соціальна ідентичність» (В. Урбанович, 2001)); інтерпретаційні (аналіз та тлумачення отриманих результатів); статистичні методи обробки даних, а також методи формалізації, вимірювання, графічний. При створенні корекційно-розвивальної програми використані метод конкретних ситуацій, метод мозкового штурму, ігровий метод.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у можливості їх використання практичними психологами, викладачами закладів вищої освіти, науковцями у практичній діяльності та у подальших дослідженнях.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження були представлені у вигляді тез доповіді на щорічній звітній науково-практичній конференції студентів і молодих учених «Психологічний супровід особистості в умовах війни. Посткризове відновлення.» на тему «Особливості кризових станів особистості в умовах війни» (Кривий Ріг, 2024).

Організація і база дослідження. Дослідження проводилося на базі Державного університету економіки і технологій протягом вересня-листопада 2024 року. В експерименті взяли участь 20 студентів-першокурсників (середній вік – 17,5 років), серед них 14 дівчат і 6 юнаків.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Список використаних джерел налічує 52 найменування. Містить 12 таблиць, 25 рисунків та 1 додаток. Загальний обсяг роботи – 68 сторінок.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ СТУДЕНТАМ-ПЕРШОКУРСНИКАМ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

1.1. Сутність понять «криза», «кризова ситуація»

Протягом багатьох років поняття «криза» не втрачає актуальності у психологічних дослідженнях криз, що їх зазнає людина. Особливої актуальності такі дослідження набули в останні два роки на тлі подій, пов'язаних з військовим втручанням росії в Україну, що спричинило найбільший військовий конфлікт у світі за останні 70 років і посилює проблеми психічного, фізичного та емоційного перевантаження.

Доцільно дослідити найбільш цитовані підходи до визначення поняття «криза» (табл.1.1).

Таблиця 1.1

Підходи до визначення поняття «криза»

Автор	Визначення
Кол. автор. під керівництвом Тімченка О.В.	Криза - це ситуація емоційного й розумового стресу, що вимагає значної зміни уявлень про світ і про себе за короткий проміжок часу [20, с. 12]
Титаренко Т.М.	Тривалий глибокий внутрішній конфлікт, який виникає у зв'язку з незадовільною якістю, результатами життя, дефіцитом його смислу [42]
Василюк Ф.Є.	Реконструкція життєвого шляху, коли напруженість внутрішньоособистісних суперечностей, хвороби, побутові неприємності, депресії роблять волю людини безсилою [(цитата за [10, с.74]
Кол. автор. під керівництвом Вольнової Л.М.	Стан, породжений проблемою, що постала перед індивідом, якої він не може уникнути і яку він не може вирішити за короткий час і звичним способом. Це стан, який виник унаслідок накопичення нерозв'язаних життєво важливих проблем, суперечностей або подій, що призвели до втрати сенсу попереднього стилю життя, поведінки й діяльності [34, с.11]
Г. Крайг	Єдиний відрізок часу у життєвому циклі організму, коли фактор середовища може викликати ефект [51]
Шапарь В.Б.	Будь-яке раптове переривання нормального перебігу подій у житті індивіда або суспільства, яке вимагає переоцінювання моделей діяльності і мислення (цитата за [44, с.16].

Джерело: систематизовано автором

В дослідженнях психології кризи представлена значна кількість інших визначень поняття «криза», проте усі вони відображають складність цього явища і його важливе значення в житті людини. Доповнити дослідження поняття «криза» доцільно наведенням класифікації криз (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Класифікація криз

Критерій	Види за ознакою критеріальності
1	2
Кризи становлення особистості (вікові кризи, кризи розвитку)	- криза підліткового періоду; - криза 30-ти років; - криза «середини» життя тощо
За критерієм тривалості	- мікро-криза – кілька хвилин; - короткочасна – до 4-6 тижнів; - довготривала – до 1-го року
За критерієм результативності	- конструктивні, що призводять до позитивної соціальної адаптації; - деструктивні, наслідком яких є асоціальні або антисоціальні поведінкові реакції
За діяльнісним критерієм	- криза операціональної сторони життєдіяльності: «не знаю, як жити далі»; - криза мотиваційно-цільової сторони життєдіяльності: «не знаю, для чого жити далі»; - криза смислової сторони життєдіяльності: «не знаю, навіщо взагалі жити далі»
За критерієм складності	- прості кризи (спричинені однією подією); - складні, багатовимірні кризи (охоплюють майже всі аспекти індивідуального життя людини)
За критерієм передбачуваності	- передбачувані (нормативні); - аномативні
За змістом та характером психологічної проблеми	- кризи здоров'я (втрата здоров'я); - термінальні (невідворотні) кризи (невиліковна хвороба, смертельний вирок суду та ін.); - кризи значущих стосунків (смерть близької людини, вимушена розлука, розлучення, кризи кохання та ін.); - кризи особистої автономії (позбавлення волі, фатальна залежність від інших людей та ін.); - кризи самореалізації (втрата роботи, вихід на пенсію, банкрутство, втрата соціального статусу та ін.); - кризи життєвих помилок (переживання внаслідок зради або злочину, втрата коштовної речі, кризи гріха та ін.)

Продовження таблиці 1.2

1	2
Бібліографічні кризи	<ul style="list-style-type: none"> - криза нереалізованості (виникає на підставі переживань особистості з приводу нереалізованості життєвих досягнень); - криза спустошеності (зумовлена переживаннями людини щодо невизначеності свого майбутнього, своєї життєвої перспективи); - криза безперспективності (спричинена відсутністю у свідомості людини чіткого уявлення про майбутнє, знеціненням життєвих планів, проектів, мрій).

Джерело: складено автором на основі [2, 4, 7, 25, 28, 31, 42, 46]

Слід відмітити, що криза співвідноситься із певною ситуацією, яка залучає до процесу докорінної зміни, до прийняття якогось рішення, переосмислення життєвого шляху. В даному випадку вживається вираз «критична ситуація».

Аналіз визначень поняття «кризова ситуація» свідчить про відсутність єдиного його розуміння науковцями. Саме тому актуальною з теоретичної та методологічної точки зору залишається проблема з'ясування сутності поняття «кризова ситуація».

На думку О. Буковської під кризовою ситуацією слід розуміти «українську складну, важку та небезпечну ситуацію, що породжує дефіцит значення в подальшому житті людини, коли неможливо реалізувати свої прагнення, мотиви, мету і цінності – все те, що може бути викликане внутрішньою необхідністю» [1, с. 21].

Як зазначають Оксютович М., Мельничук Д., у рамках психології життєвого шляху «кризова ситуація життя» трактується як «певна подія у життєвому шляху, яка стимулює до подальших позитивних змін та прийняття відповідних рішень» [26, с. 253].

Ткачишина О.Р. розглядає кризову ситуацію як «спосіб до вдосконалення, коли активізуються адаптаційні ресурси особистості, які

дозволяють людині пристосуватися до нових обставин, зміненої реальності, створюють умови для їх «прийняття» та переосмислення» [43]. Іншими словами, будь-яка кризова ситуація це шлях до самозміни та саморозвитку.

Манічов С.А., розглядаючи кризову ситуацію, визначає її як «стадію нерівноваги, неконгруентності між особистістю та навколишнім середовищем, коли індивідуум не має готової програми поведінки» [23]. Кризова ситуація, як зазначає автор «це більшою мірою фактор середовища, а криза – це реакція особистості на критичну ситуацію, що вимагає від останньої певних психічних змін» [23]. Тобто, «саме критична ситуація ставить перед особистістю дилему: поразка, психологічна капітуляція або перемога. Однак, вона ще не є кризою, хоча може її викликати» [14].

Переживання людиною кризи взаємопов'язане з особистісними характеристиками, здатністю до рефлексії, глибиною усвідомлення кризового стану. Активна внутрішня готовність до вирішення кризової ситуації сприяє подоланню кризи [19].

Отже, кризовою є ситуація, коли індивід має перешкоди у реалізації своїх важливих життєвих цілей та демонструє неспроможність вирішити цю ситуацію за допомогою звичних засобів. Як зазначають Оксютрович М., Мельничук Д. «це призводить до виснаження організму, втрати енергетичних ресурсів, психосоматичних наслідків, соціальнопсихологічної дезадаптації. Виникаюча в кризовій ситуації емоційна напруга може призводити або до опанування новою ситуацією, або до погіршення виконання життєвих функцій» [26].

Таким чином, можна відзначити, що поняття «кризова ситуація» найчастіше використовують «відносно криз особистості (душевна криза, вікова криза, кризи втрати, сімейні кризи тощо), ключовими ознаками яких є гостре невдоволення собою, своїм способом життя, стосунками з близькими, водночас людина вже не може діяти відомими їй раніше способами поведінки, тому доводиться переосмислювати цінності та набувати нових знань і навичок» [40].

Гаркуша І.В., Дубінський С.В. зазначають, що теоретичний аналіз стосовно проблеми життєвої кризи особистості дозволяє стверджувати про наявність зв'язку кризової ситуації саме із внутрішньоособистісними переживаннями і навіть має певне психоемоційне забарвлення [6]. Систематизуючи існуючі дослідження автори зазначають шість типів ситуаційних реакцій, виразність яких буде свідчити про глибину переживання кризового стану (табл. 1.3).

Таблиця 1.3

Типи ситуаційних реакцій

Тип реакції	Зміст реакції на кризову ситуацію
1) реакція емоційного дисбалансу	характеризується домінуванням негативних емоцій, загальний фон настрою знижений, відбувається звуження кола спілкування та глибина контактів – вони стають більш поверхневими і частково носять формальний характер
2) песимістична ситуаційна реакція	виражена передусім негативним світосприйняттям, видозміною і переструктуруванням системи цінностей, стійким зниженням рівня оптимізму, реальне планування поступається місцем похмурим прогнозам, уявна неконтрольованість мінливих подій або умов викликає вторинне зниження самооцінки, відчуття меншовартості, втім бувають випадки, коли песимістична ситуаційна реакція настає на тлі завищеної оцінки своїх можливостей, тобто непомірних, які не відповідають особистісним можливостям домагань, створюється ситуація штучно перебільшеного стресу
3) реакція негативного балансу	це ситуаційна реакція, змістом якої є раціональне підведення життєвих підсумків, оцінка пройденого шляху, визначення реальних перспектив існування, порівняння позитивних і негативних моментів продовження життя
4) ситуаційна реакція демобілізації	відрізняється найбільш різкими змінами в сфері контактів: відмовою від звичних контактів або щонайменше значним їх обмеженням, що викликає стійке, тривале і болісне переживання самотності, безпорадності, безнадійності, спостерігається також часткова відмова від діяльності, окрім найнеобхідніших справ, до яких примушують встановлені і прийняті людиною правила і вимоги суспільства
5) ситуаційна реакція опозиції	характеризується екстрапунітивною позицією особистості, вираженою агресивністю, різко негативними оцінками оточуючих і їх діяльності, ця реакція зазвичай поступово згасає сама по собі, але в разі глибини і високої інтенсивності вимагає швидкого прийняття адекватних заходів адаптації – задля уникнення прогресуючого поглиблення опозиційної установки особистості
6) ситуаційна реакція дезорганізації	містить в основі свій тривожний компонент, внаслідок чого спостерігаються соматовегетативні прояви (гіпертонічні та судинно-вегетативні кризи, порушення сну. Дана реакція не має захисної функції, тоді як всі інші типи ситуаційних реакцій (включаючи песимістичну) можуть вважатися реакціями психологічного захисту, оскільки економлять психічну енергію, тим або іншим способом обмежуючи реальну практичну діяльність індивіда без порушення системи адаптації як такої

Джерело: складено автором на основі [6].

Ми погоджуємося із думкою [6], що виникнення певного типу ситуаційної реакції на кризову ситуацію залежить від психологічної стійкості, яка є невід’ємною якістю особистості. Важливою складовою психологічної стійкості є особиста самодостатність. Саме тому доцільно розглянути специфіку подолання кризових ситуацій студентами – першокурсниками.

1.2. Специфіка подолання кризових ситуацій студентами-першокурсниками

Слід відзначити, що кризи студентського віку знайшли достатнє дослідження у колі психології. Студентський вік охоплює період 17–22 роки, студентів-першокурсників – 17-18 років. Калюжна Ю.І. зазначає, що «серед основних особистісних характеристик, які відрізняють студентство від інших соціальних груп, можна виділити такі» [17] (табл. 1.4).

Таблиця 1.4

Особистісні характеристики студентства

Особистісні характеристики студентства	<i>формування спрямованості як своєрідної ієрархії мотивів</i> , яка визначає пріоритетні для особистості напрями активності, надає їй діяльності стабільності й осмисленості. Це складне мотиваційне утворення сприяє формуванню цілісного плану професійного становлення особистості, забезпечує переборення перешкод і труднощів на цьому шляху
	<i>формування самосвідомості</i> . Передусім це розвиток адекватної самооцінки шляхом інтенсивного процесу порівняння студентом власної поведінки з деяким ідеалом. Варто зазначити, що в студентському віці до <u>самооцінкових</u> характеристик належать також і професійні, а зразком для порівняння може бути як конкретна особистість (професіонал, викладач вищої школи), так і узагальнений образ на основі усвідомленої моделі спеціаліста
	<i>розвиток професійних і творчих здібностей</i> як потенційних можливостей особистості, які сприяють ефективності діяльності, надають їй оригінальності та неповторності
	<i>формування професійних і громадянських якостей особистості</i>

Джерело: складено автором на основі [17].

Автор наголошує «характеристики особистості розвиваються на тлі інтенсивної адаптації молодій людині до процесу навчання у вищому навчальному закладі, який багато в чому відрізняється від шкільного навчання» [17].

Крім того, у студентські роки на перший план виходять мотиви, які пов'язані з майбутнім, з побудовою життєвих планів. Як зазначає О. Посацький «це визначається самою ситуацією розвитку в цьому віці - наступним закінченням школи і необхідністю життєвого самовизначення. Хлопці та дівчата, які входять у доросле життя, відчують на собі неоднозначний вплив зовнішньої ситуації: змінилися вимоги, які ставить суспільство перед молоддю, а умови сучасного життя кардинально відрізняються від умов життя 20-30 років тому. Шерега авторів описують соціально-економічну ситуацію в суспільстві як несприятливу, психогенно-напружену. Суспільна криза відображається в масовій психології як руйнування надій, незадоволеність життям, зниження віри у завтрашній день, безвихідь» [30]. Саме зміни у суспільстві накладають відбиток на формування особистості та її бачення майбутнього.

Шамне А. відзначає головні зміни у суспільному житті, що відбиваються на психічному розвитку сучасної молоді [33]:

- 1) технологічний прогрес – цифрові технології, штучний інтелект, розповсюдження «комп'ютерної картини світу» тощо;
- 2) соціальні зміни – зміна усталеності переконань, цінностей, зміна значущості сім'ї, неможливість прогнозування майбутнього тощо;
- 3) превіювання матеріальних цінностей над вищими цінностями, споживацькі інтереси;
- 4) зростання ролі засобів масової інформації та пасивна позиція підлітків щодо застосування інформаційної гігієни;
- 5) велика емоційна напруженість що виникає на фоні відчуття загрози особистій безпеці (військова агресія росії, спричинення нею катастроф, для осіб чоловічої статі неможливість виїхати за кордон тощо);

б) стреси, пов'язані із життєвими подіями (негаразди у навчальному процесі, ігрова комп'ютерна залежність, зміна місця проживання тощо).

Однак, саме бачення майбутнього сприймається і переживається у студентському віці як найгостріша проблема, адже виникає суперечність між суб'єктивно бажаним (як я хочу побудувати своє життя) і об'єктивно можливим (що може дати мені держава і суспільство). Коли переживання за майбутнє виходить за межі норми ми кажемо про проблеми на шляху життєвого самовизначення молодих людей та про необхідність професійної допомоги.

Як зазначає І. Мартинюк «криза студентського віку пов'язана з певною аморфністю, нестійкістю еґо-ідентичності, перебіг навчального процесу з його типовими стресами та випробуваннями може загострювати наявні в особистості проблеми і призводити до кризи, показником якої виступає руйнація життєвих планів з гострим почуттям безсилля власної волі» [33]. Окрім того, для студентського віку характерні й інші труднощі: суперечливість внутрішнього світу, необхідність усвідомлення своєї самотності, невідповідність між можливостями та їх дійсною реалізацією, може проявлятися невмотивований ризик та невміння повною мірою передбачити наслідки своїх вчинків; невміння розраховувати свої сили, раціонально організувати свою роботу для витримування досить великих навантажень – фізичних, розумових, моральних, вольових; невпевненість у собі (що супроводжується зовнішньою агресивністю, розв'язністю, почуттям власної неповноцінності), зумовлена порівнянням свого реального «Я», яке ще не оцінене всебічно, з ідеальним «Я», що ще не вивірене.

Отже, узагальнення результатів вивчення вікової специфіки першокурсників дозволяють виділити наступні труднощі, з якими вони стикаються, і які можуть бути причинами криз особистості (табл. 1.5).

Пономарьова Г.Ф. акцентує, що такі «труднощі різні за своїм походженням. Оскільки одні є об'єктивними, а інші носять суб'єктивний характер, пов'язані зі слабкою загальнодидактичною підготовкою, недоліками виховання в родині і школі тощо» [24].

Таблиця 1.5

Узагальнення причин криз особистості у студентів – першокурсників

Причини криз особистості у студентів – першокурсників	переживання і проблеми, пов'язані з переходом від шкільного до дорослого життя
	зміни у суспільному житті, що відбиваються на психічному розвитку сучасної молоді
	невизначеність мотивації вибору професії
	недостатня психологічна підготовка до самостійного життя, необхідності приймати рішення, брати на себе відповідальність за власні дії і вчинки
	невміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності, що підсилюється відсутністю звичного повсякденного контролю педагогів та батьків
	нові умови діяльності у ЗВО, що визначають якісно іншу систему співвідношення свободи і залежності, зумовлюють необхідність самостійної регуляції своєї поведінки
	пошук оптимального режиму освітньої (самоосвітньої) діяльності і відпочинку в нових умовах
	налагодження побуту і самообслуговування (для тих, хто мешкає у гуртожитку)
відсутність навичок самостійної роботи у навчальній діяльності, проведенні творчої (пошукової) роботи	

Джерело: складено автором на основі [24].

Окреслена вікова проблематика викликає реакцію людини як на психологічному, так і на фізіологічному рівнях: страх, гнів, тривогу, відчуття напруги, дискомфорт, соматичні прояви (блідість, прискорене дихання, тремтіння), нав'язливі думки, образи, ізоляція, деперсоналізація та дереалізація тощо.

Починаючи як процес пошуку виходу із критичної ситуації, криза може проходити кілька стадій (В.М. Заїка [12, 13], G. Caplan [50], О.П. Санникова [36], О. Степанов [41]):

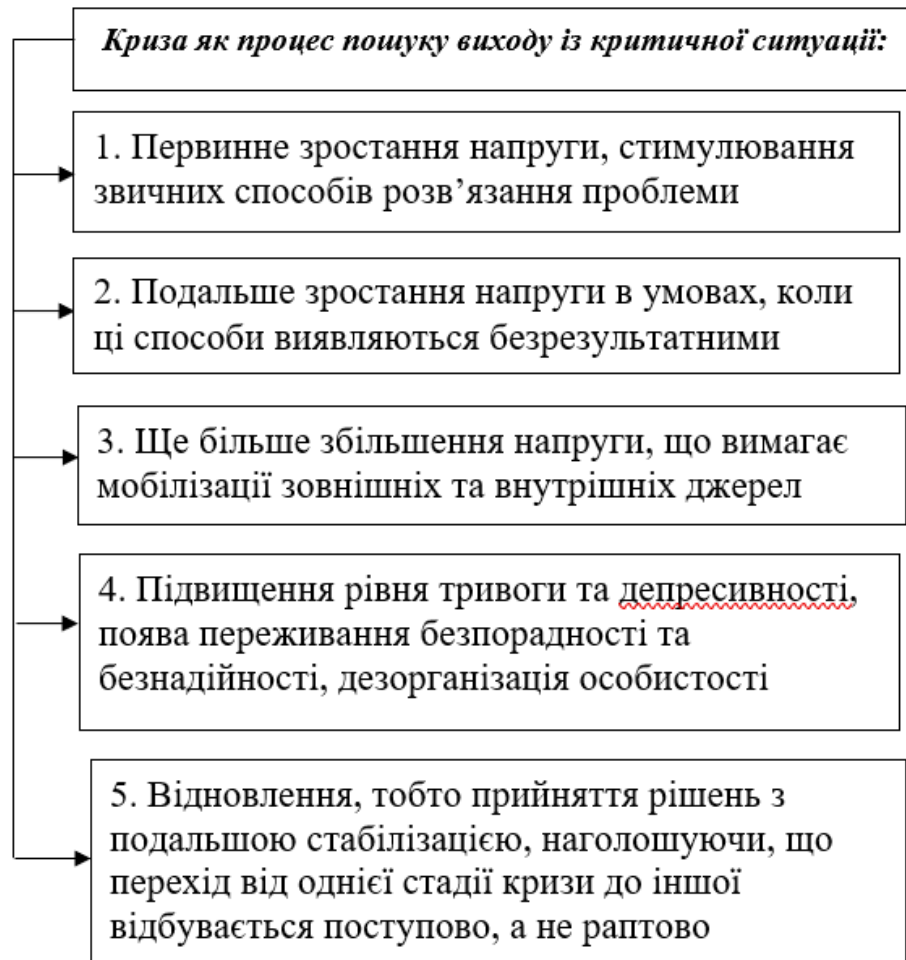


Рис. 1.1. Стадії кризи як процесу виходу із критичної ситуації

Джерело: складено автором на основі [3].

На думку G. Carlan, «процес переживання кризи може бути припинено на будь-якій стадії. Однак, очевидно, що якщо на перших двох етапах це цілком під силу зробити самій людині, то вже на третьому потрібна її здатність долучити до процесу вирішення «зовнішні джерела», інших людей. Третя стадія, на якій людина переживає максимальну напругу, є піком кризової ситуації» [50]. Крім того, як зазначає Сафонова Л.В. «кожна з стадій насамперед характеризується своїми неповторними емоційними, продуманими, комунікативними та поведінковими характеристиками» [37, с. 77].

На нашу думку, як виникнення психологічної кризи, так і для характеру її переживання, провідну роль відіграє психологічна сталість особистості.

В продовження дослідження розглянемо ефективні методи психологічної допомоги студентам-першокурсникам в кризовій ситуації.

1.3. Аспекти психологічної допомоги студентам-першокурсникам в кризовій ситуації

Погоджуємося із думкою [24], що «розвиток особистості, формування її психічних функцій та психологічних якостей нерозривно пов'язані із середовищем, у якому вона перебуває». Тобто, саме середовище є одним із найголовніших факторів, що обумовлює поведінку людини. Активна взаємодія зовнішнього середовища і внутрішнього психічного середовища визначає шлях особистісного розвитку і формування психологічної стійкості. Щодо студентів – першокурсників слід відзначити, що саме освітнє середовище здатне здійснювати на них як конструктивний, так і деструктивний вплив: «конструктивний вплив полягає у формуванні психічної стійкості особистості, здатності проявити творчий потенціал у вирішенні проблемних ситуацій; деструктивний – у демотивації навчальної діяльності студентів, актуалізації захисних реакцій у проблемних ситуаціях, фрустрації актуальних потреб суб'єкта педагогічної взаємодії, його завищеному рівні тривожності, низькому адаптаційному ресурсі, фізичному виснаженні, припиненні освітнього процесу» [24]. Саме освітнє середовище забезпечує формування ресурсного потенціалу студентів-першокурсників, який дозволить їм розвивати стресостійкість, ефективно здійснювати навчальну діяльність та особистий розвиток.

Існуючі методи психологічної допомоги студентам-першокурсникам в кризовій ситуації пов'язані із механізмами подолання тієї життєвої кризи, з якою стикається конкретна особа.

Так, О.А. Донченко та Т.М. Титаренко [9] акцентують увагу на тривимірній психологічній моделі подолання життєвих криз (рис. 1.2).

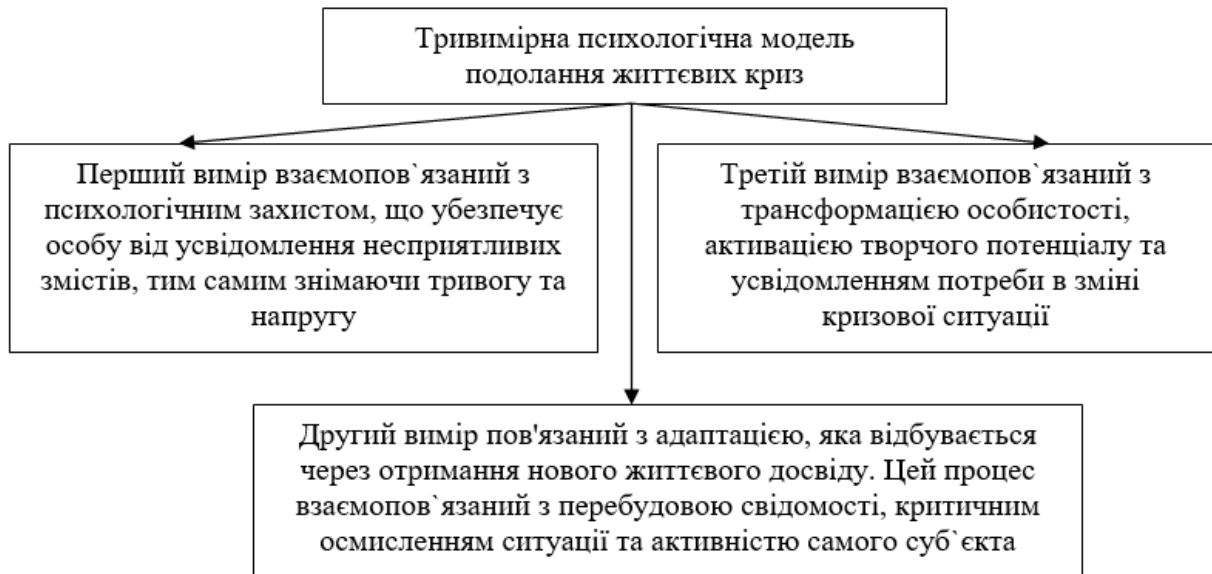


Рис. 1.2. Тривимірна психологічна модель подолання життєвих криз, запропонована О.А. Донченко та Т.М. Титаренко

Джерело: складено автором на основі [9].

Онищенко В.М. наголошує на стратегії адаптації до кризових умов Р. Мартона в межах однієї культури (глобального контексту), однак з локальними проявами в житті особи [27] (рис. 1.3).

Слід відзначити, що у будь-якому випадку, в процесі подолання реакцій кризової ситуації відбувається переосмислення цінностей і самої ситуації кризи, що дає поштовх знайти нове бачення проблеми і напрямки її розв'язання. В даному випадку поведінкові стратегії особистості будуть передбачати активізацію її вольових зусиль, навіть якщо буде здаватися, що вирішити проблему неможливо.

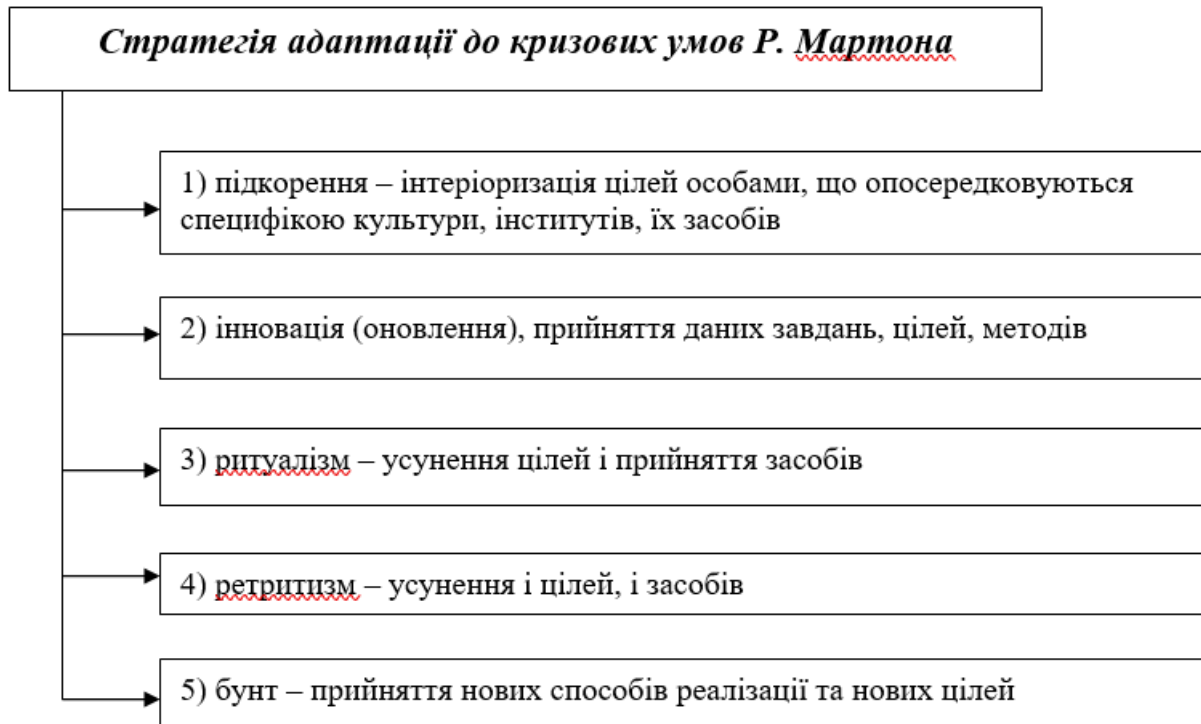


Рис. 1.3. Стратегія адаптації до кризових умов Р. Мартона

Джерело: складено автором на основі [27].

Гаркуша І.В., Дубінський С.В. вказують на такі типи реакцій на кризові умови існування [6] (рис. 1.4).

Як ефективний спосіб виходу із кризових ситуацій вчені розглядають конструктивні стратегії подолання або копінг [26].

Як зазначають Оксютрович М. та Мельничук Д. «Р. Лазарус і С. Фолкман виділили проблемно-орієнтований копінг, який спрямований на вирішення кризової ситуації, та емоційно-орієнтований копінг, що передбачає зміну особистісних установок щодо ситуації, а Х. Вебер вважав, що копінг сприяє підтримці фізичного, психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами» [26]. Е. Ендлер і Д. Паркер до виокремлених стилів копіngu додають ще такий вид, як копінг, орієнтований на уникнення.

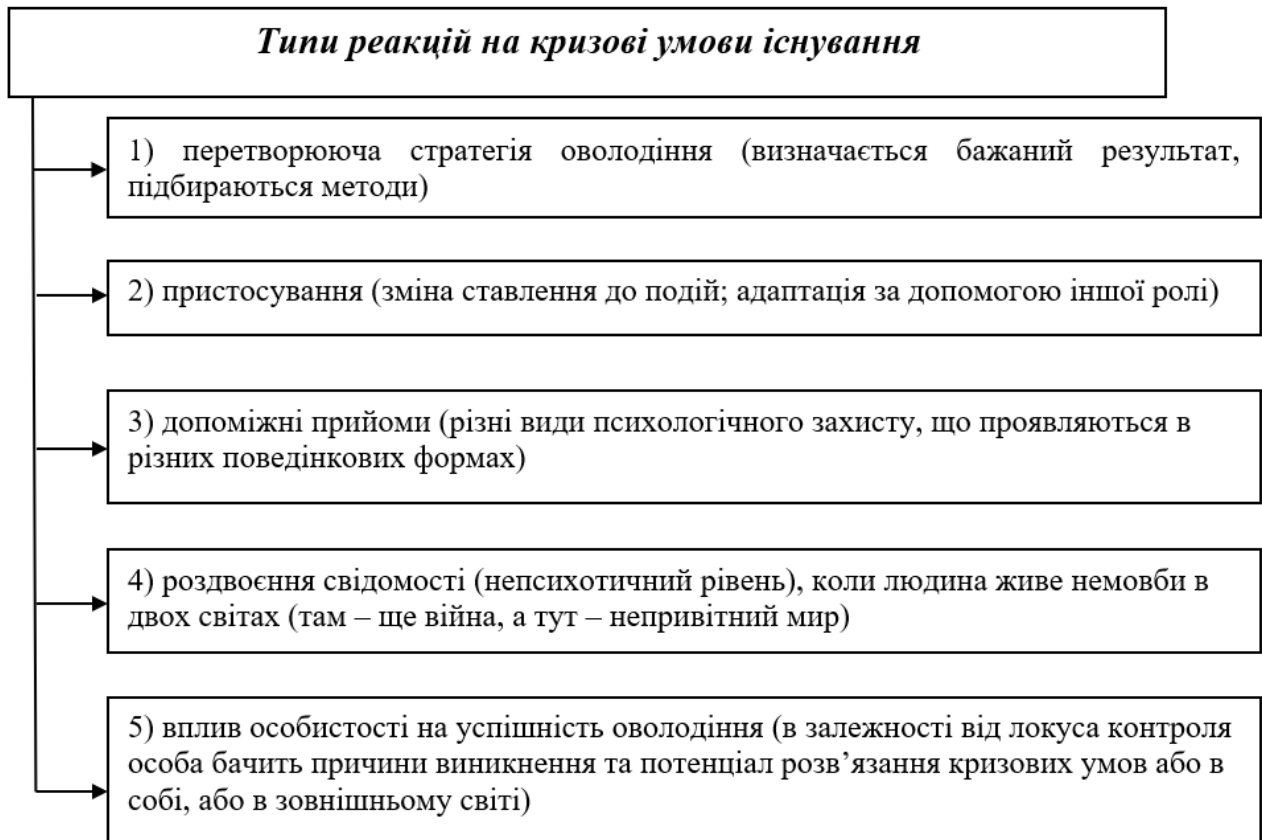


Рис. 1.4. Типи реакцій на кризові умови існування

Джерело: складено автором на основі [6].

Емоційно-орієнтований копінг містить (табл. 1.6):

Таблиця 1.6

Складові емоційно-орієнтованого копінгу

Складові емоційно-орієнтованого копінгу					
1) внутрішня агресія	2) зовнішня агресія	3) фіксація на переживанні своєї безпорадності, неможливості впоратися із ситуацією	4) зосередження на власних недоліках	5) роздратуван ня або апатія	6) переживання непосильної нервової напруги, емоційний шок

Джерело: складено автором на основі [46].

Проблемно-орієнтований копінг містить (табл. 1.7):

Таблиця 1.7

Складові проблемно-орієнтованого копінгу

Складові проблемно-орієнтованого копінгу							
1) попередній аналіз проблеми	2) фокусування на проблемі і пошук можливих способів її вирішення	3) прагнення краще розподілити свій час	4) вибір особистих пріоритетів	5) звернення до власного досвіду вирішення аналогічних проблем	6) прагнення контролювати ситуацію	7) орієнтація на необхідність вирішення проблеми	8) практична реалізація своїх планів

Джерело: складено автором на основі [46].

Проявлення копінгу, орієнтованого на уникнення (табл. 1.8):

Таблиця 1.8

Складові копінгу, орієнтованого на уникнення

Складові копінгу, орієнтованого на уникнення			
Відволікання від стресової ситуації		Соціальне відволікання	
1) намагання отримати задоволення від речей, які не мають відношення до конкретної ситуації: приємні покупки, улюблена їжа, читання книг, перегляд телевізора, прогулянки улюбленими місцями тощо;	2) намагання побути наодинці, віддалитися від ситуації, що турбує або навпаки – постійно перебувати серед людей	1) прагнення виговоритися, поділитися своїми переживаннями з близькими людьми	2) звернення за професійною допомогою

Джерело: складено автором на основі [46].

Мартинюк І.А., відзначає, що дослідження можливостей розвитку стійкості особистості до дії стрес-факторів дозволили сформулювати «подолання реакцій кризової ситуації» - стратегію формування навичок утримання чи повернення в зону комфорту [24], рис. 1.5:



Рис. 1.5. Модель соціальної резильєнтності

Джерело: складено автором на основі [24].

Омельченко Л., вказує на існування «багаторівневої моделі взаємодії із несприятливими ситуаціями. Зазначена концепція описується в парадигмі саморегуляції: життєдіяльність людини зумовлена завданнями постійного покращення актуального стану, яке керується циклічними корекціями на підґрунті зворотних зв'язків. Багаторівнева модель передбачає декілька рівнів взаємодії, що поступово актуалізуються в силу збільшення тиску несприятливої ситуації» [33, с.41], рис. 1.6.

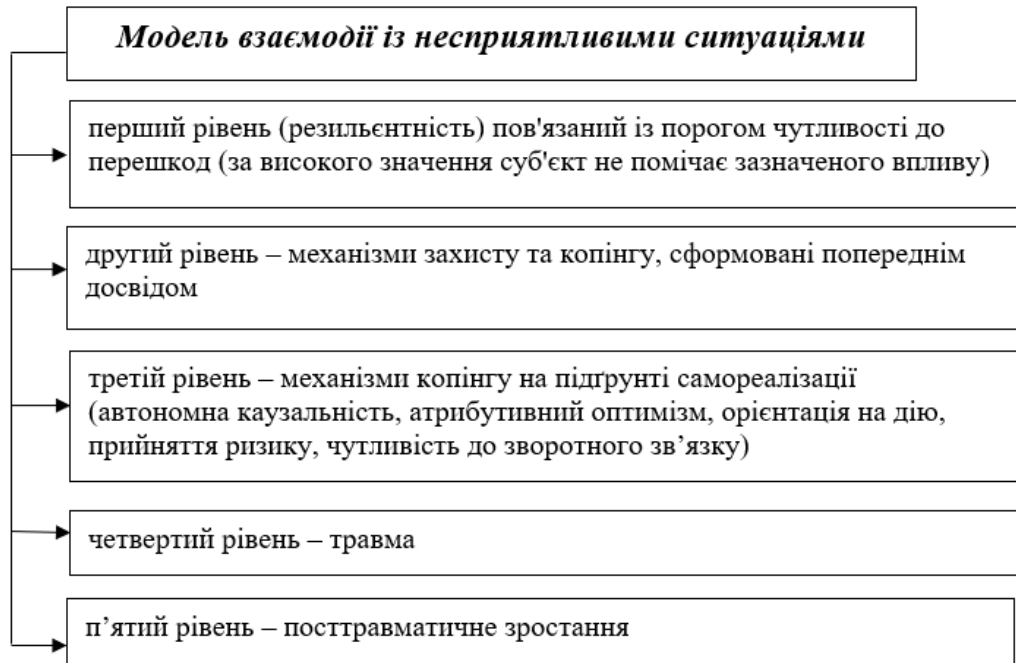


Рис. 1.6. Модель взаємодії із несприятливими ситуаціями

Джерело: складено автором на основі [33].

Наведені моделі дозволяють продемонструвати можливість розвитку стресостійкості за допомогою освітнього середовища, адже, як узагальнює Омельченко Л., «будь-яке навчання – це саморегуляція та навпаки: ми навчаємося не повторювати того, що зумовило негативні результати й удосконалювати те, що спричинило позитивні» [33, с. 42].

Висновки до розділу 1

Виходячи з теоретичного аналізу надання психологічної допомоги студентам-першокурсникам в кризових ситуаціях, виокремлені наступні висновки:

1. Поняття «криза» не втрачає актуальності у психологічних дослідженнях криз, що їх зазнає людина. Досліджені найбільш цитовані підходи до визначення поняття «криза» та «кризова ситуація», що дало змогу зробити висновок про найчастіше використання поняття «кризова ситуація» відносно «криз особистості (душевна криза, вікова криза, кризи втрати, сімейні кризи тощо), ключовими ознаками яких є гостре невдоволення собою, своїм способом життя, стосунками з близькими, водночас людина вже не може діяти відомими їй раніше способами поведінки, тому доводиться переосмислювати цінності та набувати нових знань і навичок» [40].

2. Визначені особистісні характеристики студентства, що відрізняють його від інших соціальних груп, а саме, формування спрямованості як своєрідної ієрархії мотивів, формування самосвідомості розвиток професійних і творчих здібностей, формування професійних і громадянських якостей особистості, та фактори впливу на психічний розвиток сучасної молоді, серед яких технологічний прогрес, соціальні зміни, пасивна позиція підлітків щодо застосування інформаційної гігієни, емоційна напруженість на фоні відчуття загрози особистій безпеці, стреси, пов'язані із життєвими подіями.

3. Зроблене узагальнення причин криз особистості у студентів – першокурсників, серед яких найголовнішу роль відіграють ті, що пов'язані із переживанням і проблемами у зв'язку з переходом від шкільного до дорослого життя та зі зміною середовища. Активна взаємодія зовнішнього середовища і внутрішнього психічного середовища визначає шлях особистісного розвитку і формування психологічної стійкості.

4. Окреслені стадії кризи, як процесу виходу із критичної ситуації. Акцентовано, що досліджувана вікова проблематика викликає реакцію людини

як на психологічному, так і на фізіологічному рівнях: страх, гнів, тривогу, відчуття напруги, дискомфорт, соматичні прояви (блідість, прискорене дихання, тремтіння), нав'язливі думки, образи, ізоляція, деперсоналізація та дереалізація тощо.

5. В роботі визначені та охарактеризовані методи психологічної допомоги студентам-першокурсникам в кризовій ситуації, серед яких конструктивні стратегії подолання або копінг, використання моделі соціальної резильєнтності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ

2.1. Організація та процедура дослідження

Цивілізаційні здобутки у сучасному світі, життя в Україні в умовах воєнного стану, соціальна напруга, пов'язана із тривалими воєнними діями, не сприяє психологічному здоров'ю молоді. Значна кількість юнаків та дівчат почувається розгубленою, безпорадною від усвідомлення власної незначущості, іноді меншовартості, мають проблеми із соціальною адаптацією.

Саме тому важливим є дослідження особливостей психологічного стану молоді на певному часовому відрізку в період їх переходу від шкільного життя до студентських років, коли відбувається трансформація особистості внаслідок зміни соціального середовища та накопичення індивідуального досвіду. Такі зміни стають стрес-факторами розвитку кризових станів.

Сучасна практика досліджень визначає наступні основні методи діагностування психологічного стану молоді, яка переживає кризові ситуації:

1. Метод анкетування – це метод, який дозволяє отримувати інформацію через письмові відповіді або опитування за допомогою розробленої анкети.

Цей метод є найпоширенішим і є найбільш оптимальним прийомом вивчення ступеню кризової ситуації і процесу її подолання, адже дозволяє побачити суб'єктивні уявлення людини про можливість або неможливість подолання кризової ситуації і оцінити ступінь її переживання.

2. Інтерв'ю – це найбільш часто використовуємий метод, який являє собою цілеспрямоване опитування, яке дозволяє отримати соціально-

психологічну інформацію в процесі усного опитування. Інтерв'ю дозволяє дослідити ступінь психологічної загрози та особливості подолання кризових ситуацій.

У психологічних дослідженнях використовуються види інтерв'ю, які різняться за ступенем стандартизованості:

- 1) вільні (не обмежені темою і формою організації бесіди);
- 2) стандартизовані (близькі до анкет із закритими питаннями)

Інформація, яка отримується з інтерв'ювання, є більш змістовною в порівнянні з анкетуванням, оскільки інтерв'ю дає можливість спостерігати за опитуваним. Також, в разі наявності відповідей в анкеті «не знаю», «важко відповісти» можна наводити уточнюючі питання і отримати більш конкретизовану відповідь, що є особливо важливим під стосовно кризових ситуацій. Під час проведення інтерв'ю можна паралельно застосовувати діагностичні методики. Також, під час інтерв'ю можливо фіксувати міміку, інтонацію голосу, поведінку опитуваного.

3. Бесіда - це також один із методів психології, який дозволяє отримати інформацію через вербальний канал (мовлення) і спрямований на визначення індивідуальних особливостей людини. Саме через бесіду можна здійснити не лише збір інформації, але й встановити довірчі відносини, провести конструктивного аналізу суті кризи, визначити її наслідки та оперативно регулювати психологічне самопочуття. Бесіда також може поєднуватися з іншими методами, таким як спостереження, анкетування, експеримент та ін.

4. Включене спостереження – метод, під час якого в процесі дослідження дослідник сам стає його частиною. Цей метод дозволяє отримати попереднє уявлення про предмет досліджуваного явища, спростувати або підтвердити інформацію, яка була отримана через інші методи. Перевагою застосування цього методу є можливість дослідити сам феномен кризи та наслідки її подолання.

Теоретичні дослідження, які були проведені в даній роботі, дозволили узагальнити наукову літературу, конкретизувати особливості кризових ситуацій для студентів-першокурсників, підтвердити актуальність дослідження та визначити мету, завдання і методи емпіричного дослідження.

Метою емпіричного дослідження є виявлення психологічних особливостей поведінки студентів-першокурсників у кризових ситуаціях і на цій основі розробка корекційно-розвивальної програми.

Для досягнення поставленої мети емпіричного були поставлені наступні завдання:

1. Організувати емпіричне дослідження діагностування психологічного стану студентів-першокурсників та виявити наявність у них кризового стану.
2. Розробити корекційно-розвивальну програму.
3. Здійснити повторну діагностику на основі визначених методик та порівняти показники досліджуваних студентів до та після їх участі розробленій корекційно-розвивальній програмі.
4. Провести кількісний та якісний аналіз результатів емпіричного дослідження психологічного стану студентів-першокурсників та визначити ефективність розробленої програми.
5. Сформулювати відповідні висновки щодо результатів діагностування та впровадження корекційно-розвивальної програми.

Дослідження проводилося на базі Державного університету економіки і технологій, м. Кривий Ріг. У дослідженні брали участь 20 студентів-першокурсників, з них 14 дівчат та 6 юнаків. Кожен досліджуваний був ознайомлений із методиками дослідження і проінструктований щодо заповнення питальників: «Опитування є анонімним. Заповнюючи опитувальник, не пропускайте жодного пункту опитувальника».

Вибір діагностичного інструментарію було здійснено з урахуванням предмета емпіричного дослідження, показників валідності та надійності кожної

методики, адекватності її використання для відповідної вікової групи.

У програму психологічного діагностування увійшли такі методики:

Методика №1. Особистісний профіль кризи, розроблений А.Е. Тарасом у 2003 році [32].

Пропонований опитувальник дозволяє визначити особистісний профіль переживаної кризи. Його теоретичною основою є положення про комплексний характер переживання кризи, що зачіпає різні фізіологічні і психологічні аспекти [32].

Методика №2. Особиста та соціальна ідентичність (розроблена В. Урбанович у 2001 р.). [32].

Дана методика відноситься до так званого «раннього виявлення», що дозволяє виявити перші ознаки, що вказують на психологічний дискомфорт і негаразди. Завдяки даному опитувальнику можна визначити рівень особистої та соціальної ідентичності, виокремити перші ознаки незгоди людини самої з собою, та зі своїм соціальним оточенням. На основі діагностики за цією методикою можна зробити висновок, чи прагне людина позитивної ідентичності, чи є її сприйняття світу як стабільного, надійного, збалансованого. Якщо ж є втрата позитивної ідентичності, то виникає дисгармонія образу свого «Я» і дезорганізація внутрішнього світу людини, що заважає адекватному сприйняттю світу. Особливо масовий характер такі процеси набувають в умовах радикальної соціальної трансформації, що і притаманно зараз суспільству в умовах воєнного стану. Відповіддю людської психіки на такі зміни є криза ідентичності. Опитувальник дозволяє здійснити аналіз особистої та соціальної ідентичності за наступними позиціями: 1) Моя служба (робота); 2) Моє матеріальне становище; 3) Мій внутрішній світ; 4) Моє здоров'я; 5) Моя сім'я; 6) Мої стосунки з оточенням; 7) Моє майбутнє; 8) Я і суспільство, в якому живу.

Методика №3. Шкала безнадійності Бека (Beck Hopelessness Scale) була

розроблена А. Т. Беком та його науковою групою співробітників у 1974 р. [49].

Дана методика дозволяє виміряти ступінь вираженості негативного ставлення як до самого себе, так і щодо свого передбачуваного майбутнього і у дорослих, і у підлітків. Крім того, ця шкала має цінність як додатковий інструмент для діагностики непрямой ознаки суїцидального ризику в людей, які страждають на депресію.

Крім окреслених методик, студентам першого курсу було запропоновано пройти опитування щодо виявлення факторів, які можуть погіршити їх психологічний стан (табл.2.1).

Нами у кваліфікаційної роботи були запропоновані для відповідей за 5-ти бальною системою оцінювання значущості наступні питання щодо таких подій:

1. На скільки балів Ви оцінюєте ступінь переживання конкретних подій? 2. Які події особисто для Вас в подальшому можуть стати причиною розвитку кризового стану?

Таблиця 2.1

Оцінювання ступеню переживання конкретних подій і причин розвитку кризового стану

Подія	1	2	3	4	5
1. Вибух поблизу					
2. Відключення світла					
3. Спілкування з одногрупниками					
4. Непорозуміння в родині					
5. Складнощі із життєвим самовизначенням					
6. Емоційна напруженість що виникає на фоні необхідності складати іспити і заліки					
7. Зміна режиму життя і відпочинку					

Для проведення емпіричного дослідження нами використовувалися також інші додаткові методи дослідження, застосування яких визначалося специфікою вирішення дослідницьких завдань: аналіз результатів опитування, групування, порівняння, методи математичної статистики.

2.2. Аналіз результатів психодіагностичного дослідження

Наведемо результати психодіагностичного дослідження. На рис. 2.1 наведений розподіл опитаних за статтю:

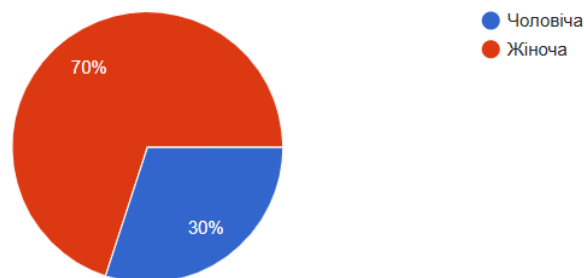


Рис. 2.1. Розподіл опитаних студентів-першокурсників в залежності від статі

Наведемо отримані результати за методикою №1.

Посилання на опитування:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeVpuOSkWwpNZHBRxuHo0BFICkVsOgXBf1sG_kendAKd0el_g/viewforms

Дані рис. 2.2 містять інформацію про середні показники серед юнаків щодо профілю переживаної кризи.

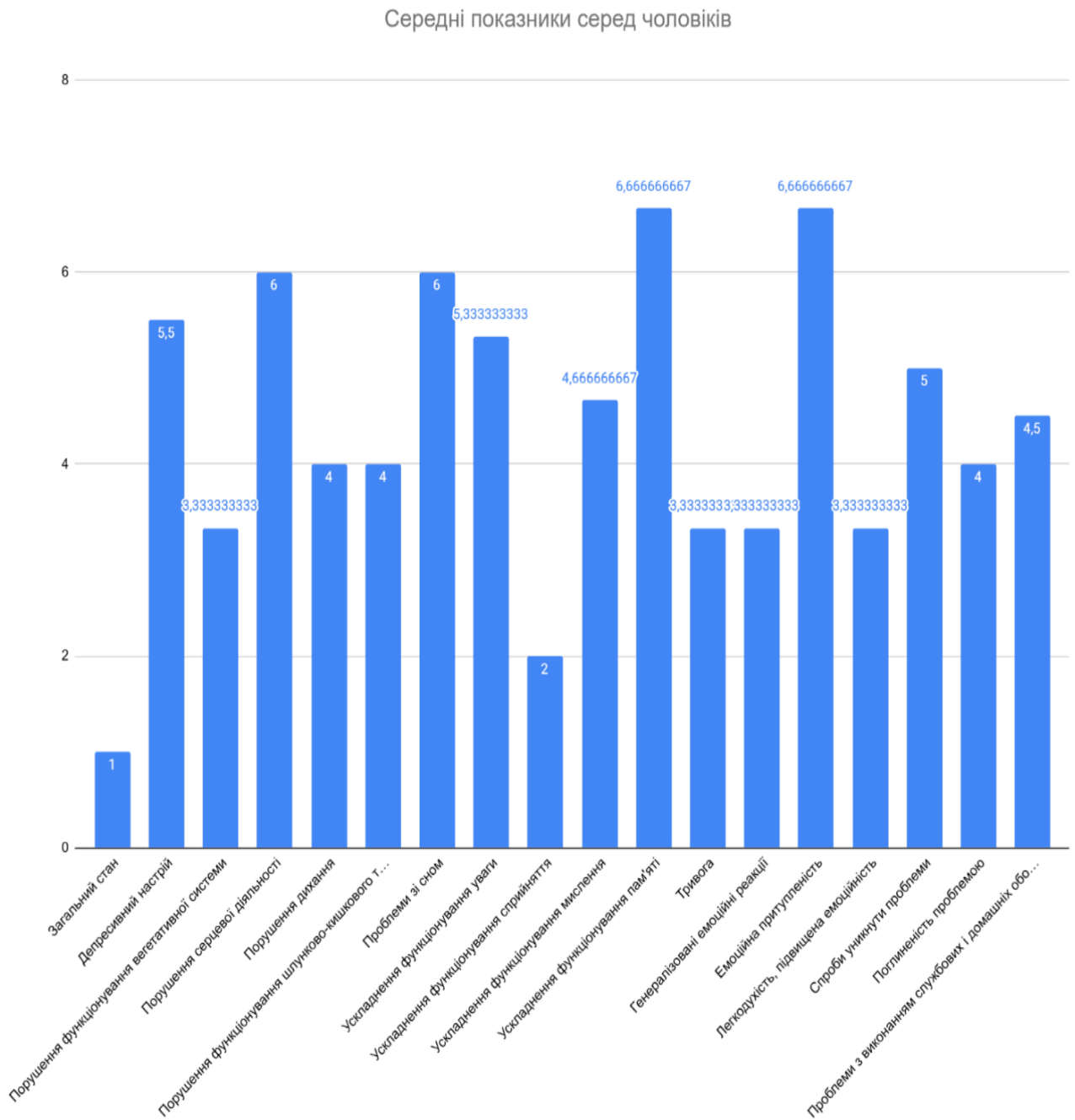


Рис. 2.2. Середні показники серед юнаків щодо особистого профілю переживаної кризи

Розглянемо показники тестування відносно дівчат (рис. 2.3):

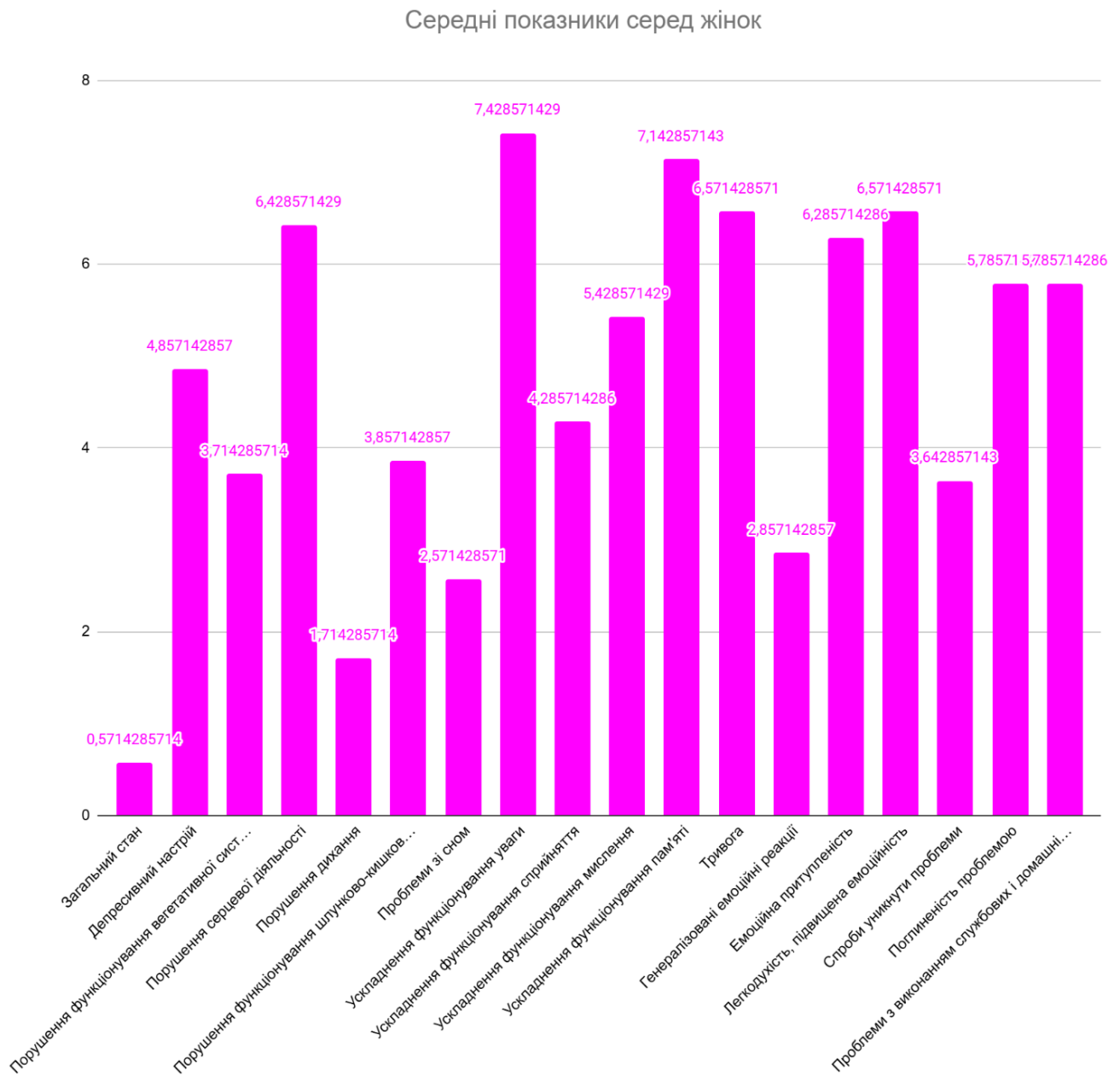


Рис. 2.3. Середні показники серед дівчат щодо особистого профілю переживаної кризи

Особистісний опитувальник кризи складається із таких субшкал: загальний стан функціональні проблеми, ускладнення в пізнавально-аналітичній діяльності, порушення емоційного реагування, депресивний настрій, зміни в поведінці і діяльності.

Доцільно розглянути результати за кожною шкалою окремо у розрізі

статевих особливостей. Почнемо зі субшкали функціональних проблем (рис. 2.4, 2.5). Шкала функціональних проблем містить інформацію про фізичний стан респондента в цілому.



Рис. 2.4. Результати дослідження за методикою «Особистісний профіль кризи» у дівчат за шкалою функціональних проблем

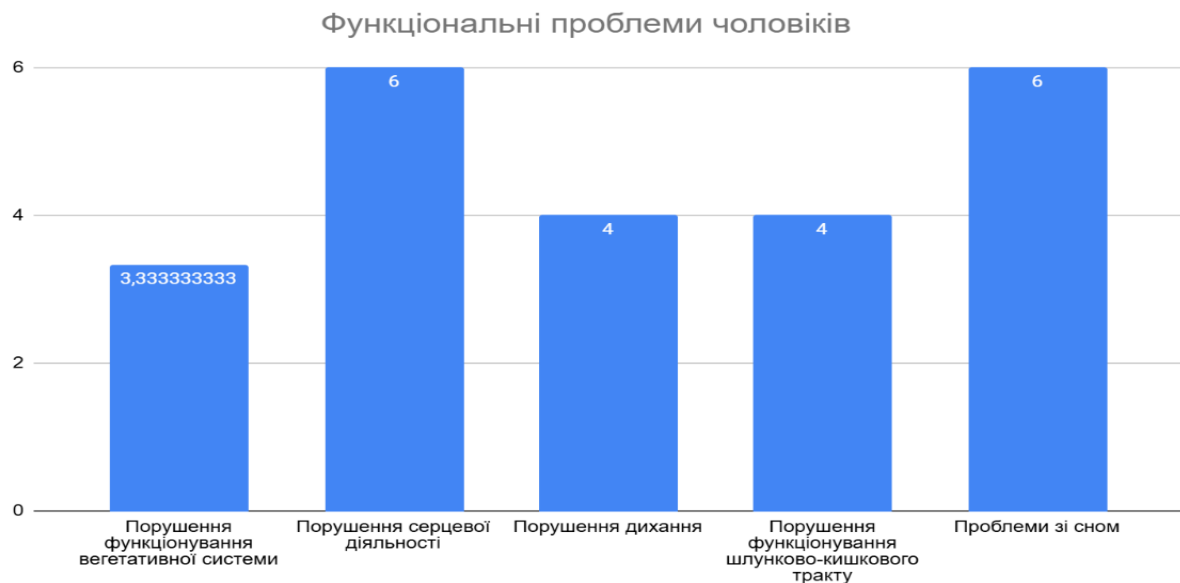


Рис. 2.5. Результати дослідження за методикою «Особистісний профіль кризи» у юнаків за шкалою функціональних проблем

Як свідчать дані рис. 2.4 і 2.5 найбільша кількість досліджуваних показали найвищі показники та прояви переживання кризи в порушенні серцевої діяльності. У решти досліджуваних дівчат це позначилося на функціонуванні травної та вегетативної систем, у досліджуваних хлопців – виникненні проблем зі сном.

Результати за субшкалою «Ускладнення в пізнавально-аналітичній діяльності» наведені на рис. 2.6 і 2.7.

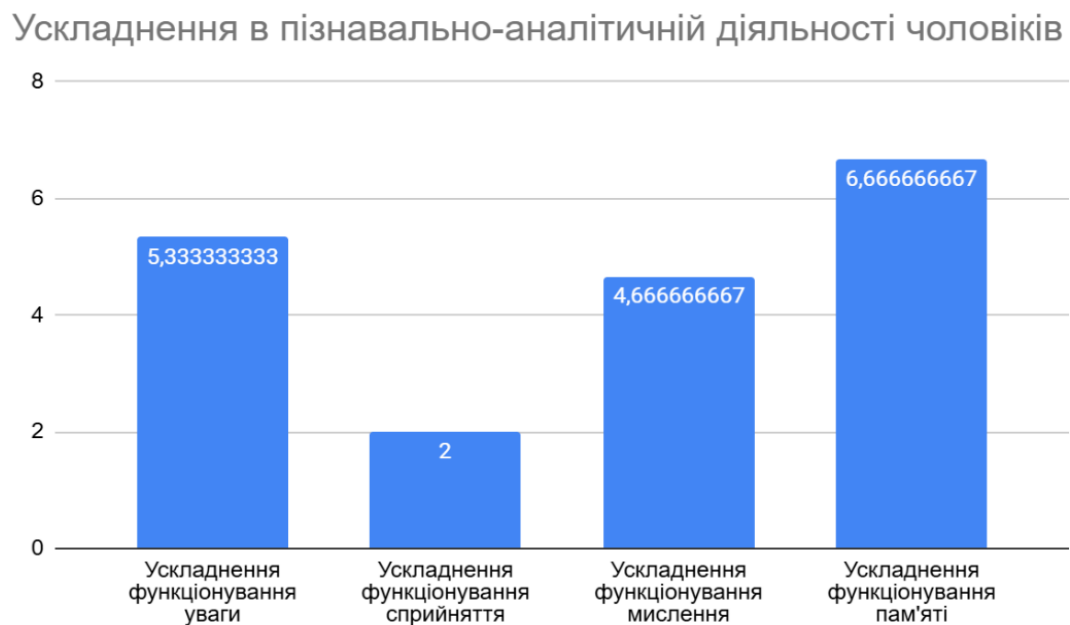


Рис. 2.6. Результати дослідження за методикою «Особистісний профіль кризи» у юнаків за субшкалою «Ускладнення в пізнавально-аналітичній діяльності»



Рис. 2.7. Результати дослідження за методикою «Особистісний профіль кризи» у дівчат за субшкалою «Ускладнення в пізнавально-аналітичній діяльності»

Як бачимо з рис. 2.6 і 2.7, найбільші показники переживання кризи за субшкалою «Ускладнення в пізнавально-аналітичній діяльності» спостерігаються в ускладненні функціонування пам'яті та уваги, що свідчить про неякісне запам'ятовування, збереження та відтворення певної інформації, втрата уваги, неможливість зконцентруватися на вирішенні задач, що може бути викликано невмінням розраховувати свої сили, раціонально організувати свою роботу для витримування досить великих навантажень у навчанні.

Результати за субшкалою «Порушення емоційного реагування» наведені на рис. 2.8 і 2.9.



Рис. 2.8. Результати дослідження за методикою «Особистісний профіль кризи» у дівчат за субшкалою «Порушення емоційного реагування»



Рис. 2.9. Результати дослідження за методикою «Особистісний профіль кризи» у юнаків за субшкалою «Порушення емоційного реагування»

Як видно з рис. 2.8 і 2.9, у субшкалі порушень емоційного реагування найбільші числа наявні у опції «Емоційна притупленість». Крім того, для дівчат також значимими критеріями переживання кризи є тривога, легкодухість та підвищена емоційність. На думку М.Й Варій [4] такі симптоми є ознакою поверхневої кризи, демонструється типова реакція на кризу внаслідок теперішніх подій, коли третій рік поспіль українське суспільство переживає наслідки військових дій [26].

Результати за субшкалою «Зміни в поведінці і діяльності» наведені на рис. 2.10 і 2.11.

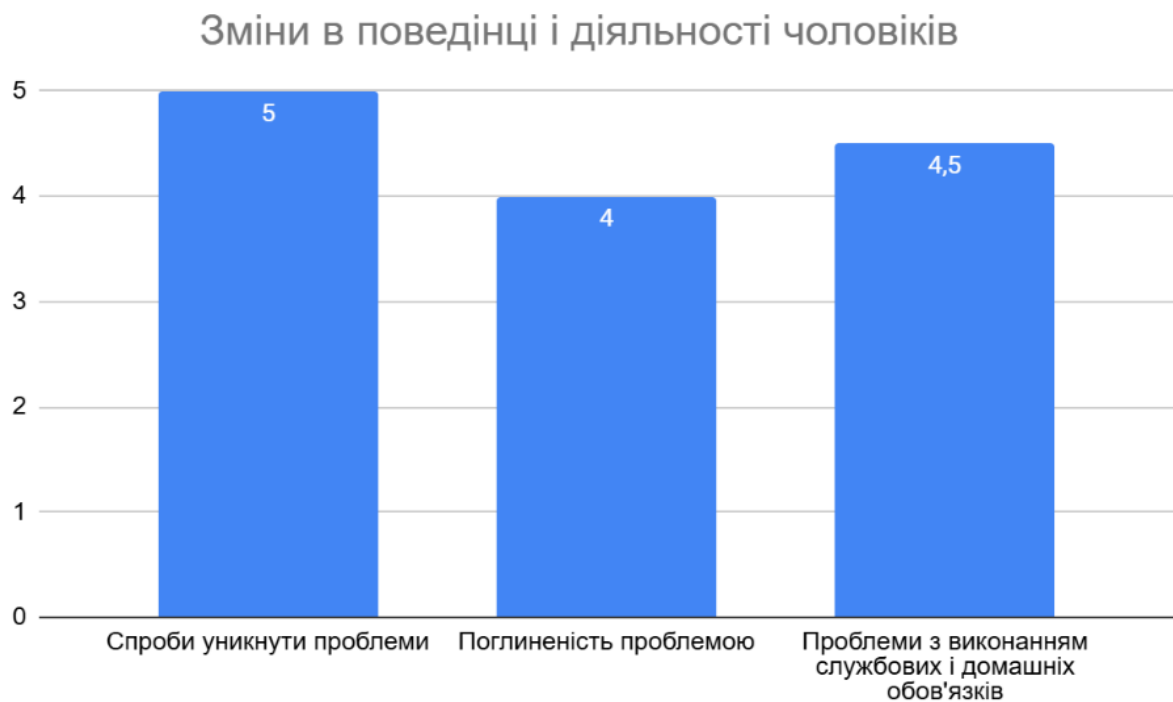


Рис. 2.10. Результати дослідження за методикою «Особистісний профіль кризи» у юнаків за субшкалою «Зміни в поведінці і діяльності»

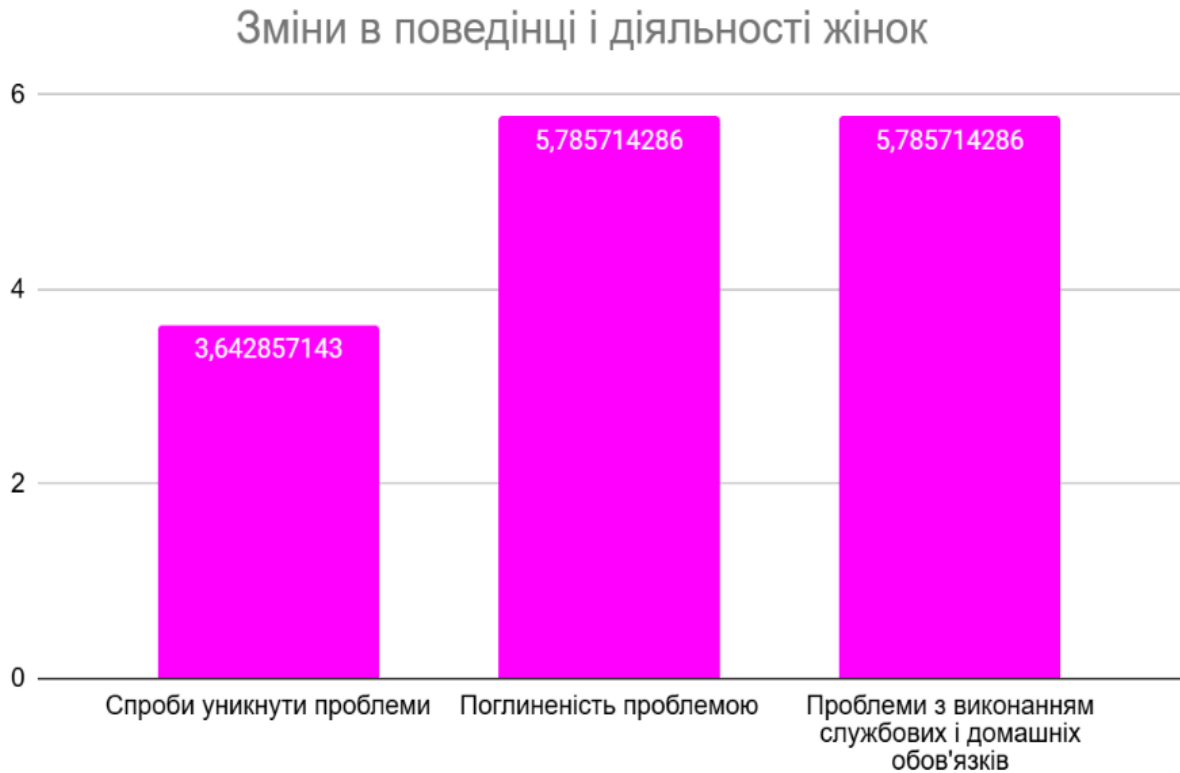


Рис. 2.11. Результати дослідження за методикою «Особистісний профіль кризи» у дівчат за субшкалою «Зміни в поведінці і діяльності»

За даними рис. 2.10 та 2.11 можна зробити висновок, що у більшості опитуваних дівчат наявні проблеми з виконанням домашніх, або/та робочих обов'язків, вони знаходяться у стані поглиненості проблеми переживання кризи. Спроби уникнути проблеми менш властиві для даної вибірки, проте у виборці юнаків як раз домінуючою є опція уникнення проблеми під час переживання кризи, що є свідченням незрілої позиції.

Результати за субшкалою «Депресивний настрій» наведені на рис. 2.12 і 2.13.

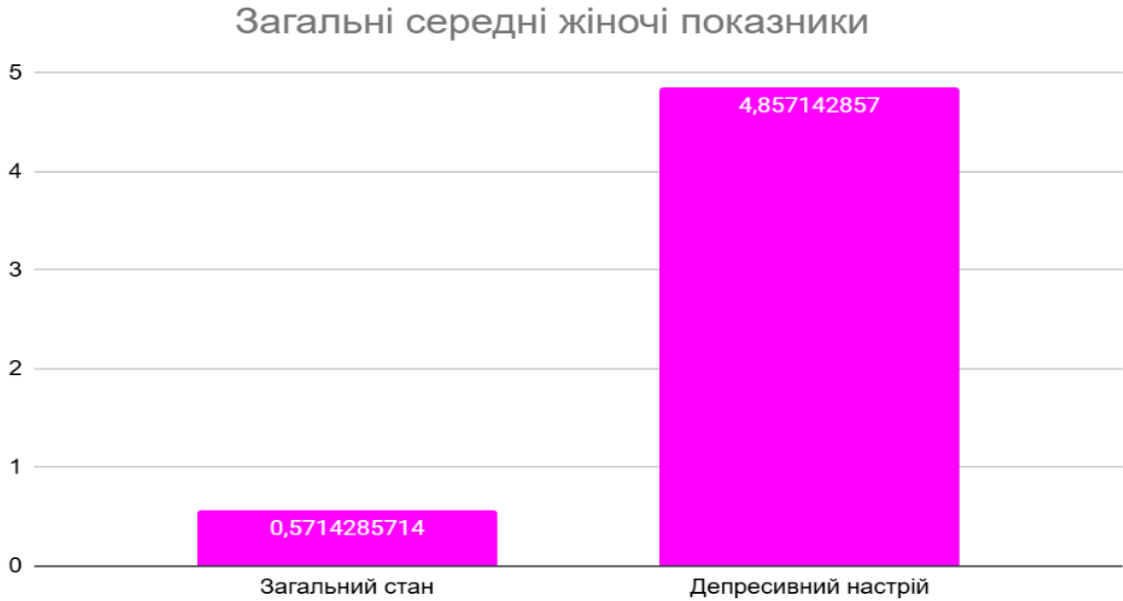


Рис. 2.12. Результати дослідження за методикою «Особистісний профіль кризи» у дівчат за субшкалою «Депресивний настрій»

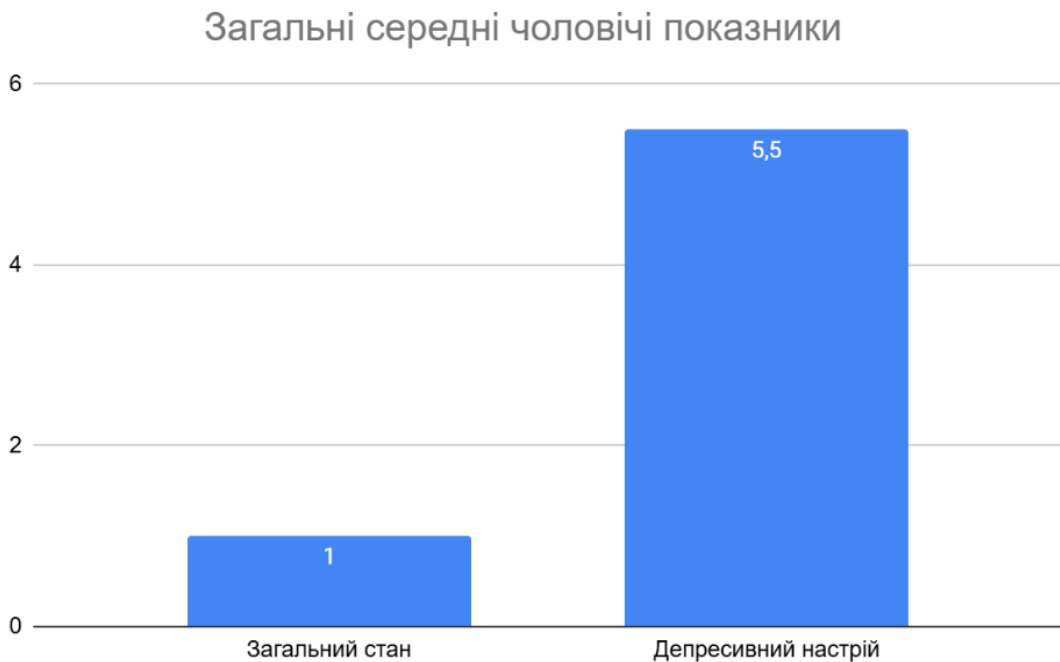


Рис. 2.13. Результати дослідження за методикою «Особистісний профіль кризи» у юнаків за субшкалою «Депресивний настрій»

Як бачимо з рис 2.12 і 2.13, у 90% опитуваних спостерігається

депресивний настрій, що є негативним моментом і вимагає долучити до процесу подолання кризи «зовнішні джерела», інших людей.

За результатами дослідження, серед ознак, які характеризують профіль кризи студентів, є фізіологічні (порушення серцевої діяльності, травної та вегетативної систем, проблеми зі сном), ускладнення у функціонуванні пам'яті та уваги, емоційна притупленість, тривога, легкодухість, проблеми з виконанням домашніх або/та робочих обов'язків. Для юнаків домінуючою є опція уникнення проблеми під час переживання кризи. Також, у 90% опитуваних спостерігається депресивний настрій.

Наведемо отримані результати за методикою №2 (рис. 2.14 та 2.15).

Послання на анкетування:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScsCSJDcY8JQ8XCu2xAT71WYDcy16D9x3P94QR8iLE36M3iTw/viewform>

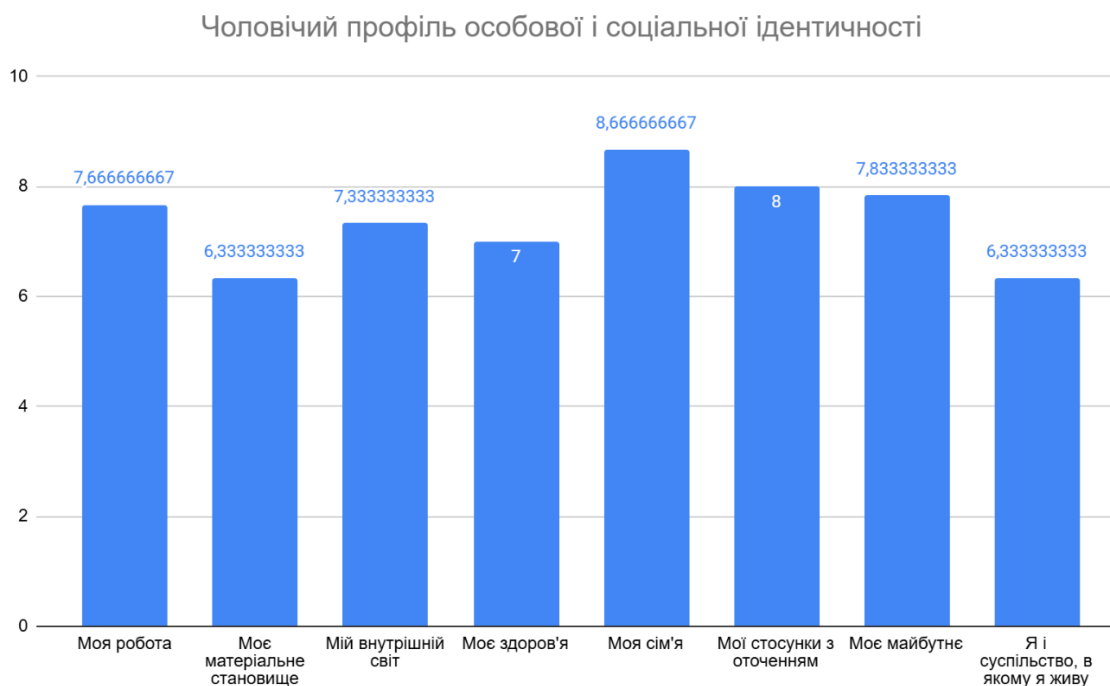


Рис. 2.14. Результати дослідження за методикою «Особиста та соціальна ідентичність» у юнаків

Отримані результати дослідження юнаків свідчать про наступне:

На першому місці за кількістю набраних балів (8,67 з 12) у юнаків посідає шкала 5 – моя сім'я. Це означає, що саме родинні стосунки та сімейні традиції для опитаних юнаків мають найважливіше значення. Також, для них важливим є родинне піклування та підтримка, гарні взаємовідносини між членами родини.

На другому місці за кількістю набраних балів (8 з 12) шкала 6 – мої стосунки з оточенням. Студентів-юнаків однозначно цікавить думка і точка зору інших людей, проте навзаєм вважають свою думку значущою для сторонніх. Їх цікавлять чужі турботи і проблеми, вони можуть слухати у спілкуванні, прагнуть розуміти людей, не знецінюють оточуючих. Бажають підтримувати дружні стосунки, оскільки вони потребують оточення. Мають розвинуті комунікативні навички.

На третьому місці за кількістю набраних балів (7,83 з 12) шкала 7 – моє майбутнє. Опитані юнаки визначилися з головними цілями в житті, послідовно і наполегливо йдуть до їх досягнення і розуміють, коли цілі здійсняться. Досягнення поставлених цілей – є значущою складовою життєдіяльності.

На четвертій позиції за кількістю набраних балів (7,67 з 12) шкала 1 - моя робота. Юнаки мають чітке бачення змісту своєї роботи, її соціальну значущість, впевнені у виборі своєї діяльності та задоволені виконанням теперішньої роботи. Такий високий показник свідчить, що юнаки розуміють, що потрібно зробити зараз для того, щоб робота відповідала вимогам особистісної життєвої позиції, матеріальним запитам та внутрішнім інтересам.

Наступною по значущості (7,33 з 12) є шкала 3 – мій внутрішній світ. Такі високі бали свідчать про те, що опитувані юнаки приділяють багато уваги особистісному розвитку, знають свої можливості і прагнуть до самовдосконалення, багато читають, знаходяться у курсі сучасних подій.

Слід відзначити, що юнаки-респонденти піклуються про своє здоров'я і задоволені його станом (шкала 4 – моє здоров'я, (7 балів з 12)). Опитані намагаються вести здоровий спосіб життя, мають план фізичного вдосконалення, є наполегливими у його виконанні.

На рівних позиціях з найменшими балами серед опитаних (6,33 з 12)

знаходяться шкали 2 (матеріальне становище) та 8 (я і суспільство, в якому живу). Результати опитування свідчать про значну кількість респондентів, які незадоволені своїм матеріальним становищем, не мають навичок дотримуватися бюджету, не мають розуміння як покращити своє матеріальне становище. Не зовсім задоволені своїм статусом у суспільстві та тим, що відбувається в оточуючому середовищі, не поділяють цінності, на яких базується сучасне суспільство. Песимістично сприймають сьогоднішня.

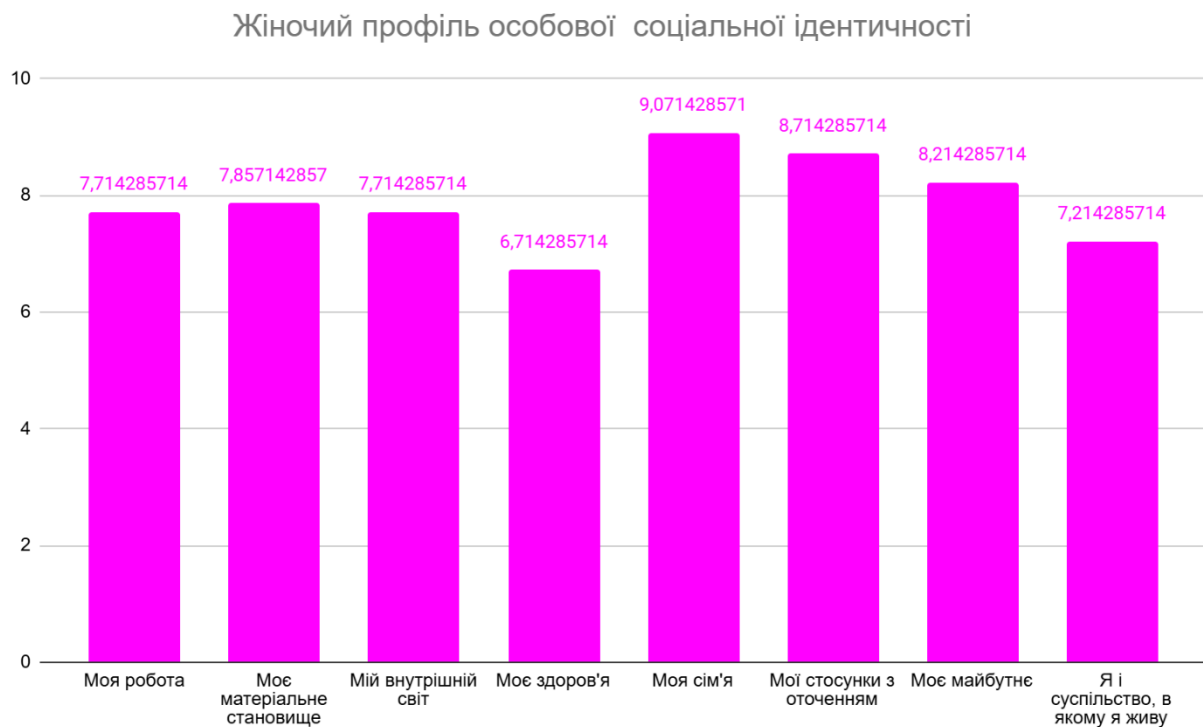


Рис. 2.15. Результати дослідження за методикою «Особиста та соціальна ідентичність» у дівчат

Отримані результати дослідження дівчат свідчать про те, що дівчата, які і юнаки, на перше місце висувають шкалу 5 – моя сім'я (9,07 з 12 балів). Тобто і юнаки, і дівчата саме там знаходять свою підтримку, є прихильниками розвитку гарних сімейних стосунків. Стосунки з оточенням (шкала 6) також у дівчат знаходиться на другому місці (8,71 бал з 12). Для респондентів, крім сім'ї, важливою є підтримка оточуючих, наявність друзів та можливість

налагоджувати комунікації задля якісного порозуміння. Так само, як і у юнаків на третьому місці шкала 7 – моє майбутнє. Його бачення є важливим для опитуваних. Студенти прагнуть прикласти максимум зусиль задля досягнення життєвих цілей, їх бачення, мають окреслені горизонти їх виконання.

Далі тренди відповідей юнаків і дівчат розходяться. Дівчата на четверту позицію (7,87 балів з 12) висувають шкалу 2 (матеріальне становище). Вони задоволені своїм матеріальним становищем, мають навички ведення бюджету, чітко розуміння як покращити своє матеріальне становище.

На рівних позиціях з балами 7,14 з 12 серед опитаних дівчат знаходяться шкали 1 (моя робота) та 3 (мій внутрішній світ). Дівчата, як і юнаки, також мають чітке бачення змісту своєї роботи, її соціальну значущість, впевнені у виборі своєї професії та задоволені виконанням теперішньої роботи. Приділяють багато уваги особистісному розвитку, знають свої можливості, проте пов'язують своє подальше фінансове благополуччя з особистісним розвитком, із відповідністю обраної професії своєму внутрішньому сприйняттю.

Також більшість дівчат не задоволені своїм статусом у суспільстві та тим, що відбувається в оточуючому середовищі, не поділяють цінності, на яких базується сучасне суспільство, песимістично сприймають сьогоднішнє. Про це свідчить кількість балів (7,21 з 12) за шкалою 8 (я і суспільство, в якому живу).

На останньому місці за методикою «Особиста та соціальна ідентичність» у дівчат посідає шкала 4 – моє здоров'я (6,71 з 12). Дівчата, нажаль, в такі важкі воєнні часи не намагаються підтримувати свою фізичну форму, не мають плану фізичного вдосконалення, тому відповідно викликає занепокоєння можливість виникнення у них психологічної втоми.

Як висновок, слід відзначити, що визначення особистісної і соціальної ідентичності показало, що для відчуття психологічного благополуччя для студентів перших курсів як хлопців, так і дівчат, за значенням рейтингової позиції, на першому місці родина, на другому місці відносини з оточуючими, на третьому місці їх майбутнє. Також, що дівчата, що хлопці песимістично

сприймають сьогодення, не задоволені своїм статусом у суспільстві та тим, що відбувається в оточуючому середовищі.

Наведемо отримані результати за методикою №3 (рис. 2.16).

Послання на анкетування:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdCvon2HZpFdGJxpYpLkH4PrjvB6UgKRuBoaiCW0Mrpfaf_7A/viewform

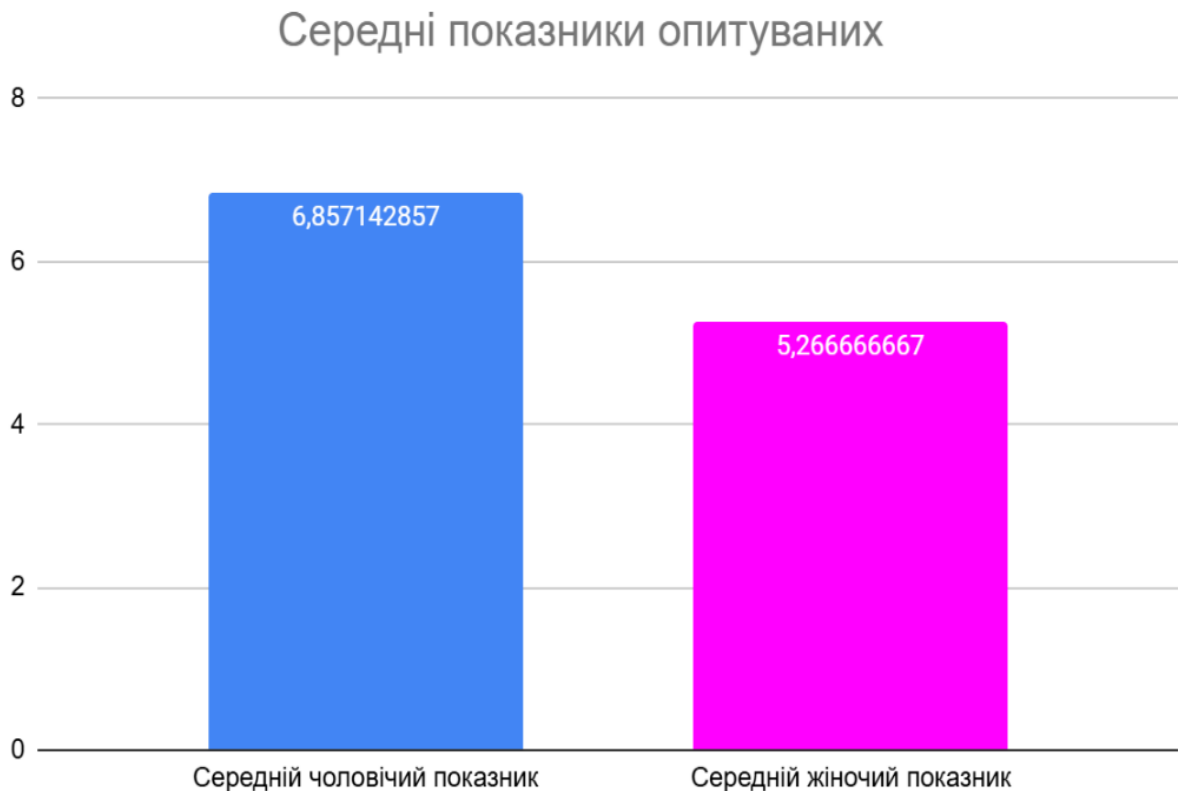


Рис. 2.16. Результати дослідження студентів першого курсу за методикою «Шкала безнадійності Бека»

Результати, наведені на рис. 2.16 показують, що результати психологічного стану студентів першого курсу знаходяться в інтервалі 4-8 балів (безнадійність легка), що свідчить про низький рівнем вираженості досліджуваного явища. Студенти вміють не впадати в розпач, мають достатній внутрішній психофізіологічний ресурс організму, готові до подолання життєвих складнощів на шляху до кращого майбутнього життя. Досліджувані володіють гарною психологічною стійкістю, дивляться в майбутнє з надією та

ентузіазмом. При цьому дівчата мають кращі показники психологічної стійкості, ніж опитані юнаки.

Як ми вже зазначали, крім окреслених методик, у кваліфікаційній роботі було запропоновано студентам першого курсу пройти опитування щодо оцінювання ступеню переживання конкретних подій і причин розвитку кризового стану.

Послання на анкетування:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfvnGgSC2VJEt7zBMNkKhlrCLc5gqURtuA-tO8C11veGU-Jfg/viewform>

Результати опитування представлені у додатку А та в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати опитування студентів першого курсу щодо оцінювання ступеню переживання конкретних подій і причин розвитку кризового стану

Подія \ Кількість осіб	1	2	3	4	5
1. Вибух поблизу	3	4	2	3	9
2. Відключення світла	8	2	4	2	5
3. Спілкування з одногрупниками	8	5	5	2	1
4. Непорозуміння в родині	4	7	8	0	2
5. Складнощі із життєвим самовизначенням	2	3	7	3	6
6. Емоційна напруженість що виникає на фоні необхідності скласти іспити і заліки	3	0	7	6	5
7. Зміна режиму життя і відпочинку	4	8	6	2	1

Джерело: узагальнено автором

Згідно отриманих результатів, серед окреслених причин головне місце посідають такі, які пов'язані з виникненням особистої безпеки (криза безпеки) – 45% опитаних (9 осіб) відзначили, що вибух поблизу може максимально (за шкалою 5 балів) викликати зміну їх психологічного стану. Більша жодна з наведених подій та причин не була оцінена студентами у такій кількості на максимальну кількість балів.

Також, 55% опитаних (11 осіб) на рівень 4 і 5 балів оцінили емоційну напруженість на фоні необхідності складати іспити і заліки, тобто для них ця причина розглядається як можлива криза втрати контролю над ходом їх освітнього процесу (критерієм переживання кризи є підвищена емоційність).

Ну і останніми значущими причинами можливої зміни їх психологічного стану є складнощі із життєвим самовизначенням – 45% опитаних (9 осіб) на рівень 4 і 5 балів оцінили ступінь важливості таких переживань (криза мотиваційної сфери та саморегуляції).

Інші події та причини не мають суттєвої значущості для студентів, які брали участь в опитуванні. Тобто вони мають розвинуті комунікативні навички, що дозволяє їм налагоджувати комунікації задля якісного порозуміння з оточенням (одногрупниками) та з родиною. Крім того, зміна фізіологічного режиму так само не є тригером їх особистих переживань.

Висновки за розділом 2

Виходячи з емпіричного дослідження та аналізу психологічних особливостей студентів-першокурсників в кризовій ситуації, виокремлені наступні висновки:

1. Теоретичні дослідження, які були проведені в кваліфікаційній роботі, дозволили узагальнити наукову літературу, конкретизувати особливості кризових ситуацій для студентів-першокурсників, підтвердити актуальність дослідження та визначити мету, завдання і методи емпіричного дослідження.

2. Метою емпіричного дослідження було виявлення психологічних особливостей поведінки студентів-першокурсників у кризових ситуаціях і на цій основі розробка корекційно-розвивальної програми. Для досягнення поставленої мети емпіричного були поставлені і виконані наступні завдання: організоване емпіричне дослідження, діагностований психологічний стан студентів-першокурсників та виявлені ознаки наявності кризового стану.

3. Дослідження проводилося на базі Державного університету економіки і технологій, м. Кривий Ріг. У дослідженні брали участь 20 студентів-першокурсників, з них 14 дівчат та 6 юнаків, із застосуванням методик «Особистісний профіль кризи» (А.Е. Тарас), «Особиста та соціальна ідентичність» (В. Урбанович), «Шкала безнадійності Бека».

4. Під час дослідження виявлено, що серед ознак, які характеризують профіль кризи студентів, є фізіологічні (порушення серцевої діяльності, травної та вегетативної систем, проблеми зі сном), ускладнення у функціонуванні пам'яті та уваги, емоційна притупленість, тривога, легкодухість, проблеми з виконанням домашніх або/та робочих обов'язків. Для юнаків домінуючою є опція уникнення проблеми під час переживання кризи. Також, у 90% опитуваних спостерігається депресивний настрій. Щодо визначення особистісної і соціальної ідентичності, то дослідження показало, що для відчуття психологічного благополуччя для студентів перших курсів як хлопців, так і дівчат, за значенням рейтингової позиції, на першому місці родина, на

другому місці відносини з оточуючими, на третьому місці їх майбутнє. Також, що дівчата, що хлопці, песимистично сприймають сьогоднішнє, не задоволені своїм статусом у суспільстві та тим, що відбувається в оточуючому середовищі. Проте, опитування за шкалою безнадійності Бека показало, що студенти вміють не впадати в розпач, мають достатній внутрішній психофізіологічний ресурс організму, готові до подолання життєвих складнощів на шляху до кращого майбутнього життя. Досліджувані володіють гарною психологічною стійкістю, дивляться в майбутнє з надією та ентузіазмом. При цьому дівчата мають кращі показники психологічної стійкості, ніж опитані юнаки.

5. У кваліфікаційній роботі було запропоновано студентам першого курсу пройти опитування щодо оцінювання ступеню переживання конкретних подій і причин розвитку кризового стану. Серед окреслених факторів впливу головне місце посідають такі, які пов'язані з виникненням особистої безпеки (криза небезпеки), емоційна напруженість на фоні необхідності складати іспити і заліки (криза втрати контролю), останніми значущими причинами можливої зміни їх психологічного стану є складнощі із життєвим самовизначенням (криза мотиваційної сфери та саморегуляції). Інші події та причини не мають суттєвої значущості для студентів, які брали участь в опитуванні.

РОЗДІЛ 3
ВПРОВАДЖЕННЯ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ
СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ
«ЗМІНЮЮЧИ СЕБЕ, ЗМІНЮЮ ВЛАСНЕ МАЙБУТНЄ!»

3.1. Загальна психологічна характеристика корекційно-розвивальної програми

Слід відзначити, що для студентів-першокурсників початок навчання у закладі вищої освіти – один із найбільш складних етапів у житті, куди навчальна діяльність вносить емоційну напруженість та вимагає навичок його самостійної організації. Адаптація студентів-першокурсників відбувається через пристосування до нового розкладу занять (темпу навчання), зміну розпорядку дня (режиму навчання та відпочинку), тощо. Тобто, процес адаптації першокурсників протікає на таких рівнях:

- біологічному (прилаштування до нового режиму навчання та відпочинку);
- психологічному (входження до нової системи вимог, пов'язаних з виконанням навчальної діяльності);
- соціальному (входження до студентського колективу).

Така суттєва перебудова звичного укладу може викликати тривожність, соматичні прояви, невпевненість у своїх силах, почуття втрати контролю над своїм життям, тощо.

Саме тому важливим є формування динамічної рівноваги в напрямку приведення соціальних та особистісних характеристик студента у відповідність до нових умов середовища, зниження рівня емоційного переживання, негативного ставлення до самого себе, ефективної взаємодії між одногрупниками, що стає можливим через реалізацію для них відповідної корекційно-розвивальної програми.

В психологічній науці описані й активно використовуються різні методи активного соціально-психологічного навчання (табл. 3.1):

Таблиця 3.1

Методи активного соціально-психологічного навчання

Назва методу	Зміст методу
Метод конкретних ситуацій	розвиває здібність до аналізу ситуацій і до уміння самостійного формулювання завдання
Метод інциденту	спрямований на подолання інерційності особистості й формування адекватних способів поведінки в напружених ситуаціях
Метод тренування чутливості або сенситивний метод	формує уміння особистості управляти стилем своєї поведінки за рахунок усвідомлення того, як він сприймається оточуючими людьми, які дії провокують їхню симпатію чи антипатію, розвиває такі особисті якості, як чутливість, уважність до станів оточуючих, до їхніх установок і прагнень
Метод мозкового штурму	це групове розв'язання проблемної ситуації з використанням способів, що знижують критичність і самокритичність, тим самим підвищуючи упевненість особистості в собі
Ігровий метод	демонструють учасникам можливості різних стратегій і їх вплив на ефективність діяльності. Цей метод сприяє формуванню навичок прийняття рішення, розвиває уяву та інтуїцію
Метод заглиблення	активний метод навчання з елементами релаксації, навіювання та гри

Складено автором на основі [11]

Отже, існує значна кількість методів активного соціально-психологічного навчання, проте, з нашої точки зору, особливу увагу при навчанні ефективним стратегіям подолання життєвих криз слід приділяти корекційно-розвивальним програмам, оскільки в них успішно поєднуються всі методи активного соціально-психологічного навчання, групові дискусії, вправи на релаксацію та психогімнастику тощо.

Актуальність створення корекційно-розвивальної програми для студентів-першокурсників обумовлена технологічними та соціальними змінами

у суспільстві, тотальним пануванням споживацьких інтересів, проблемою інформаційної гігієни, великою емоційною напруженістю на фоні відчуття загроз особистій безпеці, загрозами виникнення ігрових залежностей, а особливо проблемою бачення молоддю свого майбутнього. Перераховані фактори сприяють виникненню різноманітних кризових життєвих ситуацій і життєвих криз, тому залучення молоді до участі в корекційно-розвивальних програмах формує умови подолання виниклих життєвих проблем та також має профілактичний ефект.

Мета пропонованої корекційно-розвивальної програми – сприяти пристосуванню студентів-першокурсників до успішного функціонування в новому навчальному середовищі, розвитку творчого потенціалу, ознайомити з конструктивними способами вирішення проблемних ситуацій, сформувати їх здатність до подальшого психологічного, особистісного, соціального розвитку.

Досягнення поставленої мети можливе за реалізації наступних *завдань*:

- підвищення рівня мотиваційної готовності до навчання у закладі вищої освіти та вибору професії;
- формування творчого потенціалу;
- формування навичок самосвідомості та самосприйняття;
- усвідомлення особистісних цінностей та відповідальності за наслідки власної поведінки;
- оволодіння прийомами й способами регуляції своїх емоційних станів;
- усвідомлення власних помилок, виявлення недоліків в способах подолання життєвих криз, їх осмислення;
- формування упевненості в собі та в успішному майбутньому.

Під час підготовки програми тренінгу ми зважали на той факт, що опануванню навичок ефективного подолання кризових ситуацій у студентському віці сприяють певні психологічні умови, а саме:

- 1) знання тих факторів, які викликають притаманні відповідному віку кризових життєвих ситуацій;
- 2) урахування можливих особливостей окремо для юнаків та окремо

дівчат у наданні переваги способам та стратегіям подолання життєвих криз;

3) існування потягу у студентства до самозмінення, до навчання ефективним прийомам і стратегіями подолання життєвих криз.

Форма організації корекційно-розвивальної програми: 8 групових занять тривалістю 45 хвилин 1 раз на тиждень.

Кожне заняття організовується за такою схемою:

1. Вступна частина кожного заняття налаштовує групу на спільну роботу, формує емоційний контакт між усіма учасниками. Включає вітання, методи та прийоми на створення позитивної атмосфери, активізацію учасників.

2. Основна частина являє собою головне змістовне навантаження заняття; вона наповнюється корекційно-розвивальними методами, іграми та іншими видами роботи; може включати рухові ігри розвивального спрямування.

3. Завершальна частина кожного заняття закріплює позитивні емоції від заняття, передбачає групове єднання.

Методи та прийоми, що використовуються на заняттях:

- активізація групової діяльності;
- бесіда;
- ситуативні вправи;
- ігри на розвиток творчого потенціалу;
- спеціальні вправи на відпрацювання вмінь та навичок;
- обговорення та рефлексія поданої інформації.

Основні напрямки в роботі: емоційна децентрація, корекція самооцінки, розвиток комунікативних навичок, організація адекватного міжособистісного спілкування. Кожен з напрямків імплементується на трьох рівнях – когнітивному, емоційному та поведінковому. При цьому фокус психологічної допомоги спрямований на зміну негативної поведінки, усвідомлення позитивного «Я» і використання технік особистісного росту, які посилюють почуття впевненості в собі.

Кожне з занять відповідає визначеній структурі (рис.3.1).



Рис. 3.1. Структура занять в групі під час реалізації корекційно-розвивальної програми

Джерело: Складено автором

Структура корекційно-розвивальної програми наведена у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Структура корекційно-розвивальної програми

№ заняття	Ключові вправи заняття	Мета заняття
1	2	3
1	Презентація програми Вправа «Хто я?» Вправа «Дерево очікувань» Вправа «Правила роботи групи» Вправа-дослідження «Емоційний термометр» Рефлексія	Ознайомлення з метою програми, встановлення довірливого контакту між учасниками, досягнення взаєморозуміння задля реалізації завдань програми, з'ясування правил роботи групи
2	«Привітання» Групова дискусія «Зміни у суспільстві, які на нас впливають» Вправа «Що я можу?» Рефлексія	Усвідомлення факту наявності змін у суспільстві та суспільному житті, які відбиваються на психологічному стані сучасної молоді та її розвитку, визначення власних здібностей
3	«Привітання» Групова дискусія «Освітнє середовище як чинник розвитку особистості» Вправа «Життя без навчальних мотивів» (відтворення психологічного етюдю) Рефлексія	Усвідомлення розвивальних можливостей освітнього середовища і в ньому можливостей прояву творчого потенціалу, який є в кожній особистості, акцент на методи оволодіння навичкою довільної регуляції навчальної діяльності

Продовження таблиці 3.2

1	2	3
4	«Привітання» Групова дискусія «Формування успіху як життєвих пріоритетів особистості» Вправа «Тема успіху» Рефлексія	Поглиблення знань про чинники, які впливають на мотивацію, формування вміння підтримки своєї мотивації
5	«Привітання» Групова дискусія «Мій мотив вибору професії» Вправа «Кращий мотив» Рефлексія	Усвідомлення внутрішніх і зовнішніх мотивів для навчання та професійного розвитку
6	«Привітання» Групова дискусія «Діяльнісний підхід до досягнення моїх навчальних цілей» Вправа «Склади настанови іншим людям» Рефлексія	Формування конкретних навчальних цілей та шляхів їх досягнення, навичок визначати пріоритети
7	«Привітання» Вправа з арт-терапії «Три дерева» Релаксаційна вправа «Залишити симптоми під деревом» Рефлексія	Побачити образ свого «Я» на символічному рівні та умови для рефлексії своїх почуттів відносно майбутньої роботи. Формування упевненості в собі та в успішному майбутньому
8	«Привітання» Вправа «Колесо балансу» Рефлексія, обговорення майбутніх кроків	Підведення підсумків програми, обговорення власних досягнень та майбутніх дій

Складено автором на основі [21]

Таким чином, ми вважаємо що представлені нами зміст та організація корекційно-розвивальної програми сприятиме опануванню студентами першого курсу навичок ефективного подолання кризових ситуацій, ознайомить з конструктивними способами вирішення проблемних ситуацій та сформує їх здатність до подальшого психологічного, особистісного та соціального розвитку.

3.2. Оцінка ефективності корекційно-розвивального впливу

Оцінювання ефективності наведених у кваліфікаційній роботі корекційно-розвивальних заходів може бути здійснена у двох напрямках:

- а) вирішення реальних проблем у студентів, які брали участь у програмі;
- б) реалізації цілей і завдань корекційно-розвивальної програми.

При цьому необхідно пам'ятати, що ефект від проведеної корекційно-розвивальної роботи може фіксуватися не моментально, а впродовж певного часового інтервалу (іноді, відчутні зрушення помітні після проходження деякого часового проміжку по завершенню корекції). Ще одним аспектом при оцінюванні ефективності корекційно-розвивального впливу є усвідомлення реалізації цілей та задач, які встановлювали перед собою учасники програми.

Оцінювання ефективності корекційно-розвивального впливу може також змінюватися в залежності від того, хто його оцінює. Так, для студентів-першокурсників основним критерієм успішності своєї участі в програмі буде емоційне задоволення від занять, відчуття позитивних змін у своєму психологічному стані. Для психолога, який є відповідальним за організацію та здійснення корекційно-розвивальної програми, головним критерієм оцінювання стане досягнення програмних цілей і завдань.

Проте, про який би змістовний критерій оцінювання ефективності не йшлося, значущими є наступні групи змінних, які характеризують психокорекційний вплив:

- суб'єктивно пережиті студентом зміни у внутрішньому світі;
- об'єктивно-реєстровані (психологом) параметри, що характеризують зміни на різних рівнях особистої та соціальної ідентичності студента;
- стійкість набутих змін у подальшій життєдіяльності студента.

Ефективність реалізації корекційно-розвивальної програми «Змінюючи себе - змінюю власне майбутнє!» ми вирішили перевірити, провівши повторну

діагностику за методикою В. Урбанович «Особиста та соціальна ідентичність».

Оскільки програма мала на меті сприяти пристосуванню студентів-першокурсників до успішного функціонування в новому навчальному середовищі, розвитку творчого потенціалу, ознайомити з конструктивними способами вирішення проблемних ситуацій, сформувати їх здатність до подальшого психологічного, особистісного, соціального розвитку, всі студенти першого курсу мали можливість взяти участь у програмі, тому контрольну діагностику проводили також серед 20 осіб.

Провівши контрольне опитування за методикою В. Урбанович «Особиста та соціальна ідентичність», ми отримали результати які можна побачити на рис. 3.2, 3.3.):

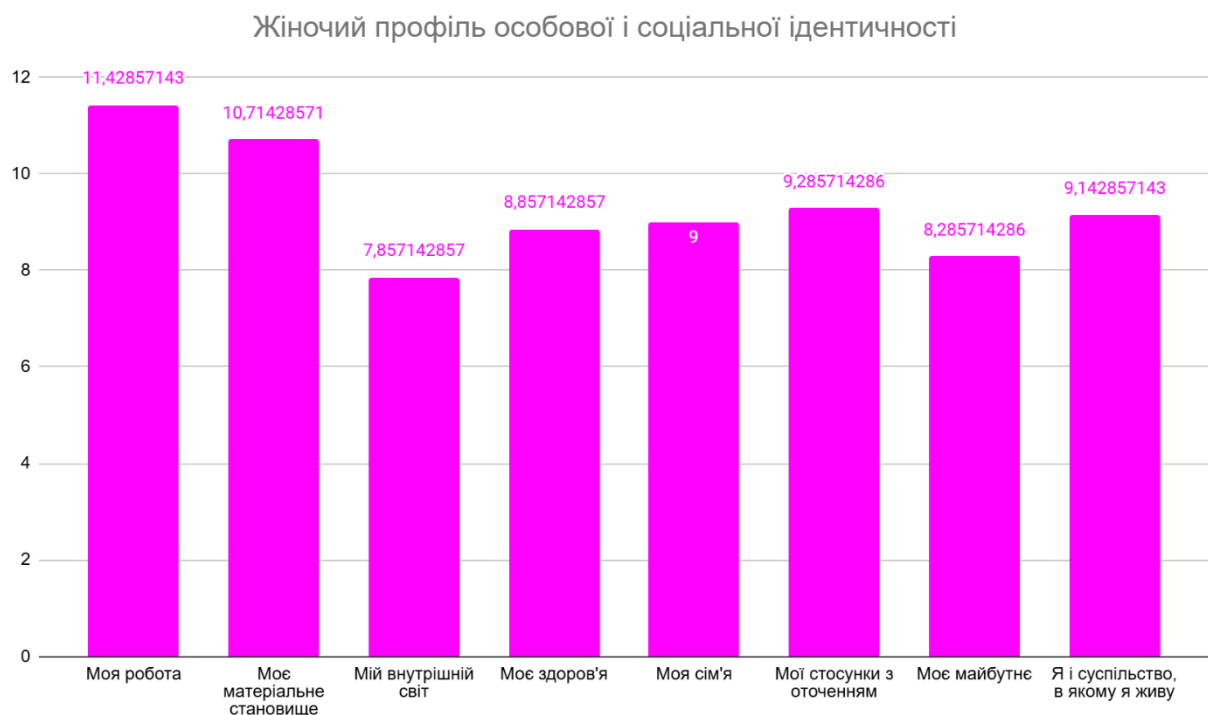


Рис. 3.2. Результати контрольного опитування за методикою «Особиста та соціальна ідентичність» у дівчат

Отримані результати дослідження дівчат свідчать про те, що після участі у корекційно-розвивальній програмі дівчата суттєво підвищили показники

шкали 1 (моя робота) з 7,14 до 11,43, шкали 2 (моє матеріальне становище) з 7,85 до 10,71. Шкала 7 (моє майбутнє) також зазнала змін в бік покращення, хоч і не суттєво – з 8,21 до 8,28. Покращення психологічного стану, відчуття впевненості у собі стимулювало дівчат переглянути своє відношення до власного здоров'я, сприяло намаганням підтримувати свою фізичну форму, скласти план фізичного вдосконалення – показники шкали 4 (моє здоров'я) збільшилися з 6,71 до 8,85. Також, значно покращилися і показники шкали 8 (я і суспільство, в якому живу) – з 7,21 до 9,14. Це свідчить про більш оптимістичне сприйняття сьогодення і самого суспільства.

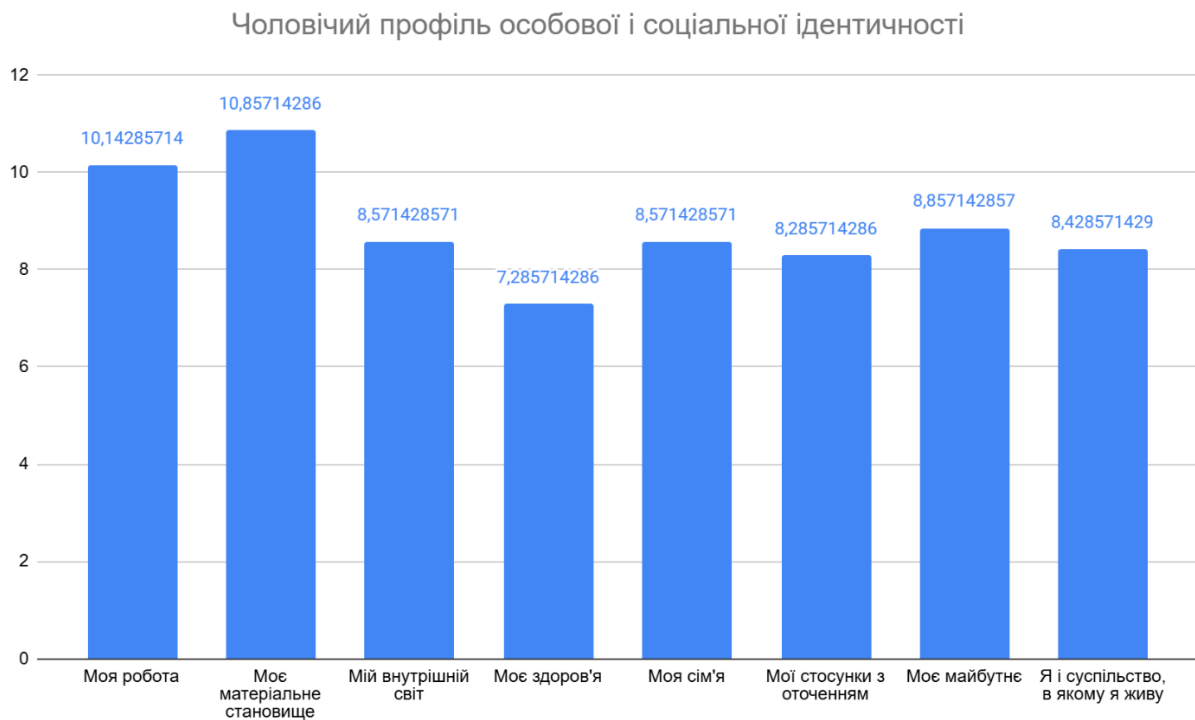


Рис. 3.3. Результати контрольного опитування за методикою «Особиста та соціальна ідентичність» у юнаків

Після участі у корекційно-розвивальній програмі опитані юнаки покращили значення абсолютно усіх шкал, які демонстрували просядку: шкала 7 (моє майбутнє) з 7,83 до 8,85; 1 (моя робота) з 7,67 до 10,14; шкала 3 (мій внутрішній світ) з 7,33 до 8,57; шкала 2 (матеріальне становище) з 6,33 до 10,85 та шкала 8 (я і суспільство, в якому живу) з 6,33 до 8,42. Це означає, що юнаки

вже розуміють власні головні цілі в житті, мають розуміння, коли цілі здійсняться. Юнаки мають чітке бачення змісту своєї роботи, її соціальну значущість, впевнені у виборі своєї діяльності та розуміють, що потрібно зробити зараз для того, щоб робота відповідала вимогам особистісної життєвої позиції, матеріальним запитам та внутрішнім інтересам. Після участі у програмі покращилося їх сприйняття свого матеріального становища, розуміння як його покращити. Більш оптимістично почали сприймати сьогодення і поліпшили відношення до суспільства.

Вказані результати повторної діагностики свідчать про ефективність та успішність реалізації програми для студентів першого курсу.

В цілому, розглядаючи способи подолання кризової ситуації слід також відмітити самонавчання як одну із головних задач конструктивного раціонально-емоційного опору наступним життєвим кризам. Завдяки самоспостереженню можлива адекватна переоцінка життя і надання йому нового смислу. Самоспостереження є необхідною умовою саморозуміння проблемних зон, типу переживання і визначених моделей поведінки в кризових ситуаціях.

Завдяки самонавчанню можна виховати в собі самоефективність, яка так само розглядається як успішний фактор подолання кризи. Люди з високою самоефективністю мають можливість впливати на результати свого життя, а також власними силами його контролювати через розуміння своїх дій та рішень. Так, наприклад, зайняття спортом, дотримання дієти, відмова від тютюнопаління, - це дії, які пов'язуються із високою самоефективністю. Таким чином, самоефективність впливає на те, як люди поведуть в ситуаціях невдач, виникнення перешкод, скільки буде витрачено зусиль на зміну поведінки і як довго така зміна буде підтримуватися.

В процесі самонавчання для самоспостереження доцільно використовувати ведення щоденників, складання планів бесіди з самим собою, різного роду самоінструкцій.

Висновки до розділу 3

Спираючись на виокремлені особливості переживання та подолання кризових ситуацій у студентів-першокурсників розроблено та апробовано корекційно-розвивальну програму психологічного подолання життєвих криз «Змінюючи себе - змінюю власне майбутнє!».

Мета пропонованої корекційно-розвивальної програми – сприяти пристосуванню студентів-першокурсників до успішного функціонування в новому навчальному середовищі, розвитку творчого потенціалу, ознайомити з конструктивними способами вирішення проблемних ситуацій, сформувати їх здатність до подальшого психологічного, особистісного, соціального розвитку.

Активне навчання під час реалізації програми надало можливість юнакам та дівчатам зрозуміти зміни у суспільстві, які на них впливають, усвідомити розвивальні можливості освітнього середовища і в ньому можливостей прояву творчого потенціалу, набутти навички довільної регуляції навчальної діяльності, поглибити знання про чинники, які впливають на мотивацію та формування вміння підтримки своєї мотивації, усвідомити внутрішні і зовнішні мотиви для навчання та професійного розвитку, сформувати упевненість в собі та в успішному майбутньому.

Про ефективність корекційно-розвивальної програми свідчить той факт, що за результатами повторної діагностики у представників експериментальної групи відбулися зміни у ставленні до себе, був набутий досвід та навички саморегуляції емоцій. З'явилося чітке бачення змісту своєї майбутньої роботи, її соціальну значущість, впевненість у виборі своєї діяльності та розуміння, що потрібно зробити зараз для того, щоб робота відповідала вимогам особистісної життєвої позиції, матеріальним запитам та внутрішнім інтересам. Також, юнаки та дівчата більш оптимістично почали сприймати сьогодення і поліпшили відношення до суспільства. Тож, корекційно-розвивальна програма «Змінюючи себе - змінюю власне майбутнє!» може використовуватися у подальшій роботі практичними психологами вищих навчальних закладів.

ВИСНОВКИ

Відповідно до теми нашої кваліфікаційної роботи «Особливості надання психологічної допомоги студентам-першокурсникам в кризових ситуаціях» ми здійснили аналіз психолого-педагогічної літератури, провели емпіричне дослідження та розробили корекційно-розвивальну програму «Змінюючи себе - змінюю власне майбутнє!». Такий ґрунтовний аналіз проблеми дозволив зробити певні висновки:

1. Досліджені найбільш цитовані підходи до визначення поняття «криза» та «кризова ситуація». Визначені особистісні характеристики студентства, що відрізняють його від інших соціальних груп, зроблене узагальнення причин криз особистості у студентів – першокурсників, серед яких найголовнішу роль відіграють ті, що пов'язані із переживанням і проблемами, пов'язаними з переходом від шкільного до дорослого життя, та ті, що пов'язані з середовищем. Активна взаємодія зовнішнього середовища і внутрішнього психічного середовища визначає шлях особистісного розвитку і формування психологічної стійкості.

2. Теоретичні дослідження, які були проведені в кваліфікаційній роботі, дозволили підтвердити актуальність дослідження та визначити мету, завдання і методи емпіричного дослідження.

3. Дослідження проводилося на базі Державного університету економіки і технологій, м. Кривий Ріг. У дослідженні брали участь 20 студентів-першокурсників, з них 14 дівчат та 6 юнаків, із застосуванням методик «Особистісний профіль кризи» (А.Е. Тарас), «Особиста та соціальна ідентичність» (В. Урбанович), «Шкала безнадійності Бека».

4. Під час дослідження виявлено, що серед ознак, які характеризують профіль кризи студентів, є фізіологічні (порушення серцевої діяльності, травної та вегетативної систем, проблеми зі сном), ускладнення у функціонуванні пам'яті та уваги, емоційна притупленість, тривога, легкодухість, проблеми з

виконанням домашніх або/та робочих обов'язків. Для юнаків домінуючою є опція уникнення проблеми під час переживання кризи. Також, у 90% опитуваних спостерігається депресивний настрій. Що дівчата, що хлопці, песимістично сприймають сьогоднішній день, не задоволені своїм статусом у суспільстві та тим, що відбувається в оточуючому середовищі. Проте, студенти вміють не впадати в розпач, мають достатній внутрішній психофізіологічний ресурс організму, готові до подолання життєвих складнощів на шляху до кращого майбутнього життя. Досліджувані володіють гарною психологічною стійкістю, дивляться в майбутнє з надією та ентузіазмом. При цьому дівчата мають кращі показники психологічної стійкості, ніж опитані юнаки. Крім того, у кваліфікаційній роботі було запропоновано студентам першого курсу пройти опитування щодо оцінювання ступеню переживання конкретних подій і причин розвитку кризового стану. Серед окреслених факторів впливу головне місце посідають такі, які пов'язані з виникненням особистої безпеки (криза небезпеки), емоційна напруженість на фоні необхідності складати іспити і заліки (криза втрати контролю), останніми значущими причинами можливої зміни їх психологічного стану є складнощі із життєвим самовизначенням (криза мотиваційної сфери та саморегуляції).

5. На основі отриманих даних, ми розробили корекційно-розвивальну програму «Змінюючи себе - змінюю власне майбутнє!», метою якої є сприяння пристосуванню студентів-першокурсників до успішного функціонування в новому навчальному середовищі, розвиток творчого потенціалу, ознайомлення з конструктивними способами вирішення проблемних ситуацій, формування їх здатності до подальшого психологічного, особистісного, соціального розвитку. Програма передбачала використання спеціальних вправ, бесід, рольових ігор. Після проведення циклу занять, ми здійснили повторну діагностику, за результатами якої підтвердилася ефективність впровадження програми та можливість її подальшого використання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Буковська О.О. «Кризова життєва ситуація» в реабілітаційній діяльності психолога. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т.7, вип.44 С.21-30.
2. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. С. 8-35.
3. Варій М.Й. Загальна психологія : навч. посібник. К. : Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
4. Варбан Є.О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України*. 2020. Випуск 8. С. 120-133.
5. Володарська Н.Д. Шляхи психологічної допомоги особистості у кризових ситуаціях. *Актуальні проблеми соціокультурного розвитку особистості* : матер. Всеукр. наук.-практ. конф. (31 березня – 1 квітня 2016 р.) : зб. наук. праць. Кривий Ріг, 2016. С. 80–85.
6. Гаркуша І.В., Дубінський С.В. Щодо проблеми життєвої кризи особистості. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2022. Вип. № 1(23). С. 49–58. URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2022/1/7.pdf>.
7. Гізун А.І., Лозова І.Л. Аналіз дефініцій поняття кризова ситуація та основних аспектів концепції управління безперервністю бізнесу. *Безпека інформації*. 2016. Т. 22, № 1. С. 99-108. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/bezin_2016_22_1_17
8. Гончарова Є., Беляєва О., Костенко В. [та ін.] Формування адаптації студентів-першокурсників до освітнього середовища закладів вищої освіти [Електронний ресурс] *Молодь і ринок*. 2023. № 6–7. С. 84–89. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2023_6-7_17
9. Донченко О.А. Титаренко Т.М. Особистість: конфлікт, гармонія.

Видання 4-е. Київ: 2020. 175 с.

10. Доценко В.В. Теоретичні підходи щодо вивчення кризових станів особистості. Серія «Психологія». 2011. № 937.С.73-76.

11. Єфімова О.А. Роль емоційності у переживанні психотравмуючих ситуацій. *Вісник Харківського державного університету*. 2019. № 439'99. С. 194–197.

12. Заїка В.М. Динамічна модель особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості. *Соціальна психологія*. 2019. № 1. С. 69-76.

13. Заїка В.М. Типологічні моделі ініціювання особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості: дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01 / Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2015. 254 с.

14. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка. 2016. 219 с.

15. Іщук О.В. Усвідомлення ідентичності як чинник успішної соціалізації. *Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2011. Випуск 12. С.449-457.

16. Казібекова В.Ф. Психологічні ресурси особистості в кризових ситуаціях. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції*. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. 428 с.

17. Калюжна Ю.І. Особливості кризи особистості студента в процесі адаптації до навчання у вищій школі. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологія*. 2018. Випуск 1. Том 2. С.36-40.

18. Кримлова Ю. М. Модель психологічної готовності юнаків до подолання кризових ситуацій. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки*. 2016. Вип. 2. С. 50–60. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2016_2_8

19. Коробка Л.М. Адаптаційний потенціал як чинник успішної адаптації особи до кризових умов. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: Мат-ли III Всеукр. науково-практ. круглого столу (6 березня 2018 р.)*. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2018. С. 36–40.
20. Кризова психологія: навч. посіб. /за заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Харків: НУЦЗУ, 2010. 401с.
21. Кушніренко І.Б. Використання елементів тренінгової роботи при викладанні курсу «Практикум із загальної психології» як фактор активізації розвитку майбутнього психолога: Психологічний супровід професійної підготовки майбутніх психологів. Том III.: колективна монографія / кол.авт., наук. Ред. З.М. Мірошник. Кривий Ріг: КП ДВНЗ «КНУ», 2015. С. 174-195.
22. Лазоренко Б. П. Соціально-психологічні технології оптимізації кризових практик проблемної молоді. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2014. Вип. 5. С. 48–59. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pnpz_2014_5_6
23. Манічев С.А. Критичні життєві події та професійне вигорання. *Психологічні проблеми самореалізації особистості*: зб. ст.. 2001. Вип. 5. С. 192-202.
24. Мартинюк І.А. Психологічні механізми адаптації першокурсників до навчання у ВНЗ. *Вісник НУБіП*, 2015. № 220. С. 262 – 268.
25. Неізнана О.В., Чаркіна О.А. Особливості кризових станів особистості в умовах війни. *Психологічний супровід особистості в умовах війни. Посткризове відновлення*. Матеріали щорічної звітної науково-практичної конференції студентів і молодих учених / Під ред. О.А. Чаркіної, О.Ю. Михайленко. Кривий Ріг: Вид-во «Криворізький державний педагогічний університет», 2024. С. 108-111.
26. Оксютович М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. №1 (69). С. 253-260.
27. Онищенко В.М. Трансформація особистості в процесі подолання

життєвих криз. *Актуальні проблеми психології*. Том I. Випуск 56. С.118-124.

28. Поліщук В.М. Життєві кризи особистості : навч.-метод. посіб. Глухів: Глух. держ. пед. ун-т. 2005. 98 с.

24. Пономарьова Г.Ф. Формування контингенту здобувачів освіти сучасного закладу вищої освіти: організаційно-методичний та психолого-педагогічний аспекти. [Електронний ресурс]. URL: <https://nua.kharkov.ua/wp-content/uploads/2021/02/ponomaryeva.pdf>

30. Посацький О. Психологічні особливості ставлення сучасної молоді до власного майбутнього у контексті життєвої самореалізації. *Освіта регіону: Політологія. Психологія. Комунікації*. 2011. №3. [Електронний ресурс]. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/584>

31. Петрук Н.Ю. Концептуальне обґрунтування понять «життєва криза» та «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. Випуск 1 (3). С. 108-118

32. Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів : навч.-метод. посіб. / Л. І. Магдисюк, Р. П. Федоренко, А. П. Мельник, О. М. Хлівна, Т. І. Дучимінська. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 236 с. методика тарас

33. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

34. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи Вольнова Л.М.. Київ, 2012. 275 с.

35. Ревенко С.П. Ідентичність як показник психологічного благополуччя молоді. [Електронний ресурс] URL: https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/10666/%D0%A0%D0%B5%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf?sequence=2

36. Саннікова О.П. Психологічний портрет кризової особистості. *Вісник*

Харківського університету. Серія: Психологія. 2020. № 498. С. 115-121.

37. Сафонова Л.В. Зміст та методика психосоціальної роботи: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів. М.: Вид. Центр "Академія", 2006. 224 с.

38. Сидоренко Ж.В. Дослідження життєвого досвіду молоді як чинника постановки завдань з психологічного здоров'я. *Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія* : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Житомир : вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2010. Т. VII. Вип. 22. С. 209–213

39. Сидоренко Ж.В., Побережна М.В. Психологічні особливості ставлення студентської молоді до життєвого досвіду в кризовому суспільстві. *Габітус. 2020. Вип. 18 (2). С. 105–109.* [Електронний ресурс] URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2020_18\(2\)__21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2020_18(2)__21).

40. Сірко Р.І., Слободяник В.І. Психолінгвістичні особливості деяких понять екстремальної психології. *Юридична психологія. 2022. № 1 (30). С. 48-53.*

41. Степанов О.М. Психологічна енциклопедія. Київ: Академвидав, 2006. 426 с.

42. Титаренко Т.М. Криза життява // Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс] / Редкол. : І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. Київ : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2014. URL: <https://esu.com.ua/article-963>.

43. Ткачишина О.Р. Особливості соціальнопсихологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* Видавничий дім «Гельветика», 2021. Т. 32(71). №3. С. 93–98.

44. Токарева Н.М., Шамне А.В., Макаренко Н.М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг, 2014. 309 с.

45. Уварова С. Г. Теоретичні та практичні аспекти групової психологічної допомоги в кризових ситуаціях. *Вісник Харківського*

національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2016. Вип. 59. С. 89–93. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2016_59_18.

46. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2016. 193 с.

47. Щербан Т. Психологічні особливості психологів у роботі з кризовими ситуаціями. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки*. 2019. № 2. С. 360–377. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnapv_pn_2019_2_26.

48. Шебанова В. І. Практики консультування та терапії в кризових ситуаціях: навч.-метод. рекомендації. Херсон, 2017. 136 с. URL: http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/10661/2_%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81..pdf?sequence=2

49. Beck A, Steer R. Beck Hopelessness Scale. London: Harcourt; 1988. 29 p.

50. Caplan G. Emotional crises. The encyclopedia of mental health. N.Y., 1963. vol. 2. P. 521-532.

51. Craig G. Human Development. 7th Ed. London: Pearson Education, 1996. 752 p. (Rus. ed.: Kraig G. Psikhologiyarazvitiya [Developmental Psychology]. St. Petersburg: Piter Publ., 2000. 992 p.

52. Erikson E. Childhood and society (2d ed.). New York: Norton.

Результати опитування

