

*Панфілова Г. Б., кандидат психологічних наук, доцент кафедри митної ідентифікації культурних цінностей та гуманітарної підготовки Академії митної служби України (м. Дніпропетровськ)*

## **ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПСИХОЛОГІВ ВНЗ, СПРЯМОВАНІ НА ОРГАНІЗАЦІЮ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ СТУДЕНТАМ В УСКЛАДНЕНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ**

*У статті виокремлено проблемні групи студентів, що потребують психологічної допомоги в період екзаменаційної сесії. Представлені результати дослідження динаміки Я-концепції студентів в ускладнених життєвих ситуаціях на прикладі екзаменаційної сесії. Визначені основні особливості динаміки самовідношення, самооцінки, самоописів, сприйняття себе в часі і просторі життєвих подій, самооцінки невротичних проявів в структурі Я-концепції студентів в ускладненій життєвій ситуації. Окреслено шляхи для надання психологічної допомоги.*

*Ключові слова: Я-концепція, самовідношення, особистість, ускладнена життєва ситуація, психологічна автобіографія, екзаменаційна сесія.*

*В статье выделены проблемные группы студентов, нуждающихся в психологической помощи в период экзаменационной сессии. Представлены результаты исследования динамики Я-концепции студентов в усложненных жизненных ситуациях на примере экзаменационной сессии. Определены основные особенности динамики самоотношения, самооценки, самоописаний, восприятия себя во времени и пространстве жизненных событий, самооценки невротических проявлений в структуре Я-концепции студентов в усложненной жизненной ситуации. очерчены пути для предоставления психологической помощи.*

*Ключевые слова: Я-концепция, самоотношение, личность, усложненная жизненная ситуация, психологическая автобиография, экзаменационная сессия.*

**Постановка проблеми.** Питання особистісного розвитку студента й формування його готовності до майбутньої професійної діяльності слід вважати ключовими в теорії та практиці удосконалення процесу навчання у вищому навчальному закладі. В сучасних умовах недостатньо здійснювати професійну підготовку майбутнього спеціаліста, формуючи компоненти професійної готовності (знання, уміння, навички) та ігноруючи рівень особистісного розвитку студента. Особистісний ріст спеціаліста та структура та зміст професійної діяльності знаходяться в прямій залежності – розвиток особистості стимулює професійну діяльність. У свою чергу, професійна діяльність та її постійний розвиток призводять до подальшого особистісного розвитку спеціаліста. В процесі навчання у ВНЗ відбувається формування та розвиток особистості студента, відбувається усвідомлення власних особистісних властивостей, установок, ставлень до оточуючого світу та до себе. Період навчання пов'язаний з подоланням великої кількості складних для студента ситуацій, зокрема, мають місце інформаційні, інтелектуальні та емоційні перевантаження під час екзаменаційної сесії. Професійна допомога фіхівців психологічних служб ВНЗ дозволить скоректувати уявлення про себе, попередити варіанти дисгармонійного розвитку особистості студента [1].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Відомості про особливості Я-концепції розкриваються в матеріалах сучасних досліджень з різних аспектів: структури і специфіки змісту „Я-концепції”; як фактора індивідуальних проблем, внутрішньо особистісних конфліктів та проблем статі; як умови соціальних відносин, соціально-психологічної адаптації та засобів корекції Я-образу (Б. Г. Ананьев, Л. І. Анциферова, Л. І. Божович, Л. С. Виготський, О. М. Леонтьев, О. М. Кочубейник, С. Д. Максименко, Р. В. Моляко, С. Л. Рубінштейн, В. В. Столін, П. Р. Чамата, І. І. Чеснокова). У численних дослідженнях [2], [3], [4], [10], [11], [12] проблеми Я-концепції як підсумкового продукту самопізнання конкретизується, насамперед, пошук видів і класифікацій модальностей, вимірів і змістовних параметрів особистості. Здебільше, дослідники проводять свої пошуки, відштовхуючись від “базового” визначення рефлексивної моделі Я-образу (М. Розенберга і Г. Каплан “Хто Я?” і “Який Я?”). Переважно деталізується структура й розмежовуються властивості компонентів Я-концепції, конкретизуються сфери „Я” та рівні зосередження на внутрішніх чи зовнішніх, усвідомлених чи не усвідомлених, інтимних чи соціальних аспектах.

Також велика кількість досліджень присвячена вивченню впливу стресових ситуацій, екзаменаційної сесії на діяльність та вегетативні стани студентів (А. Ю. Варас,

С.І.Тамм А.З.Белоусов, Н.І.Наєнко та ін., Н.П.Волкова, Л.Ю.Збарська, В.С.Скок, Г.Г.Чукмасова, Ю.В.Щербатих).

У той же час проблема якісних змін в Я-концепції студентів під впливом екзаменаційної сесії вивчена недостатньо. Можна назвати лише окремі роботи [5], [6], [7], [8], [9], які стосуються конкретних компонентів Я-концепції особистості на різних етапах вікового розвитку, але не надають цілісної картини функціонування Я-концепції студентів в ускладнених життєвих ситуаціях та не дозволяють осмислити важливий практичний аспект проблеми - які ж групи студентів особливо потребують психологічної допомоги.

**Мета статті** – виокремити з урахуванням особливостей Я-концепції проблемні групи студентів, що потребують психологічної допомоги в період екзаменаційної сесії, окреслити шляхи для її надання.

**Методика.** Дослідження проводилось із 264 студентами і курсантами першого і четвертого курсів технічних і юридичних спеціальностей Академії митної служби України (м. Дніпропетровськ). Було використано такий набір методик: методика дослідження самовідношення С. Р. Пантїлєєва, самооцінка Дембо-Рубінштейн (модифікований варіант), проєктивна методика "Хто Я?", самооцінка невротичних проявів Л.І. Вассермана, методика "Психологічна автобіографія" О.Ю. Коржової. Після закінчення тестування бажаним досліджуванним були надані психологічні консультації.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Виокремлення проблемних груп студентів можливе в рамках дослідження Я-концепції студентів з урахуванням 4 етапів розвитку ускладненої життєвої ситуації.

На першому етапі розвитку ускладненої ситуації вивчались особливості Я-концепції студентів в нормальних умовах, задовго до екзаменаційної сесії, на початку навчального року, коли студенти ще не зорієнтовані на сесію. На другому етапі розвитку ускладненої ситуації досліджено особливості Я-концепції студентів в ускладненій життєвій ситуації безпосередньо перед першим іспитом екзаменаційної сесії, коли студенти максимально напружені, схвильовані, переживають ускладнену ситуацію. На третьому етапі розвитку ускладненої ситуації вивчались особливості Я-концепції молодих людей в ускладненій

життєвій ситуації відразу після останнього іспиту екзаменаційної сесії. На четвертому етапі розвитку ускладненої ситуації досліджено особливості Я-концепції студентів в звичайних умовах початку наступного учбового семестру, в період адаптації студентів і курсантів до результатів зимової екзаменаційної сесії, відповідно, до свого «нового» статусу успішного або неуспішного студента залежно від результатів сесії.

Під час надання психологічної допомоги студентам вищих навчальних закладів, що переживають ускладнені життєві ситуації, психологам соціально-психологічних служб слід врахувати наступне.

1. У результаті проведеного емпіричного дослідження динаміки Я-концепції студентів в ускладнених життєвих ситуаціях нами виявлено три *типи самоставлення студентів*. Тип 1 «збалансоване самоставлення» характеризується середніми показниками самоставлення, на середньому рівні перебувають також внутрішня конфліктність і самозвинувачення. Характерною особливістю даного типу є відносно висока самовпевненість. Студенти зі «збалансованим самоставленням» ставляться до себе як до впевненої, самостійної, вольової, сильної духом та надійної людини, якій є за що себе поважати.

Тип 2 «конфліктне самоставлення». Характеризується низькими показниками позитивного самоставлення і високими показниками внутрішньої конфліктності та самозвинувачення. Понад усе знижені відображене самоставлення і самоприв'язаність. Отже, представники цього типу очікують негативного ставлення до себе від оточення, характеризуються сильним бажанням змін, незадоволеністю собою, прагненням відповідати ідеальному уявленню про себе.

Тип 3 «позитивне самоставлення». Характеризується високими показниками самоставлення, серед яких особливо виділяється висока самоцінність. Внутрішня конфліктність і самозвинувачення у представників цього кластера перебувають на низькому рівні. Отже, для представників цього типу характерне відчуття цінності власної особистості для себе, цінності свого «Я» для інших; у них відсутні або слабо виражені внутрішні конфлікти, сумніви, самокопірвання, самозвинувачення, вони не

схильні до самозаглиблення, незадоволеності життям.

На перший тип «збалансоване самоставлення» у відсотках припадає 35 %, на другий тип «конфліктне самоставлення» – 18 %, на третій тип «позитивне самоставлення» – 47 %. *Отже, особливої уваги психологів та педагогів потребують 18 % студентів із «конфліктним самоставленням» та частина студентів із надто високими значеннями «позитивного самоставлення».*

2. У результаті проведеного емпіричного дослідження динаміки Я-концепції студентів в ускладнених життєвих ситуаціях виявлено чотири *типи самооцінки студентів*. Тип 1. характеризується високими показниками самооцінки за всіма шкалами. Тип 2. характеризується заниженими показниками самооцінки. Найбільш знижена самооцінка «краси» і «успішності». Тип 3. характеризується в основному середніми показниками самооцінки з відносно високою самооцінкою «щастя» і «здоров'я». Тип 4. характеризується, як і другий тип, в основному середніми показниками, але самооцінка «щастя» дуже низька.

Найчисленнішим є перший тип самооцінки – Завищений, на його частку припадає 40 %, за ним іде третій тип – із середніми значеннями, його частка складає 31 %. Четвертий тип «загалом задоволені собою, але нещасні» мало поширений і складає всього 17 %. Найменше поширений другий тип – занижена самооцінка, його частка складає 12 %. *Отже, допомоги психологів та педагогів потребує та частина студентів, що має крайні прояви занадто високої самооцінки, заниженої та студенти, що в цілому задоволені собою, але вважають себе нещасними.*

3. На різних етапах розвитку ускладненої ситуації у *самоставленні* відбуваються такі зміни: зростає значення показника «відкритість» на 1 та 2 етапах, значення показників «самовпевненість» і «самокерування» значно підвищуються на 2 етапі і знижуються на 3, значення показника «відображене самоставлення» значно зростає на 2 та 3 етапах, показника «самоцінність» – підвищується на 2 та 3 етапах, а «внутрішня конфліктність» – знижується, значення показника «самозвинувачення» знижується на 2 етапі, зростає на 3 і знову знижується на 4 етапі.

У цілому за всіма характеристиками самооцінка значно зростає в післясесійний

період порівняно з досесійним; також для характеристик самооцінки «щастя», «здоров'я», «впевненість», «розум» характерне падіння на 2 етапі та значне підвищення на 3 етапі.

Значно зростає кількість загальнолюдських, сімейних ідентифікацій на 2 етапі, проте знижується кількість національних. Зменшується загальна кількість і вага подій радісних і сумних, минулих і майбутніх безпосередньо до і після іспитів. В ускладненій ситуації студенти більше сконцентровані на минулих подіях (причому минулих радісних) і не орієнтовані на майбутні події; відбувається зниження суб'єктивної оцінки невротичних проявів.

Незмінними у структурі Я-концепції студентів в ускладненій ситуації залишаються показники самоставлення «самоприйняття», «самоприв'язаність» і характеристики самооцінки «краса» та «успіх». *Отже, Я-концепція особистості має як динамічні, так і постійні складові.*

4. Обов'язково слід звернути увагу на відмінності в динаміці Я-концепції у *хлопців та дівчат*. Юнаки мають більш високі значення показників самоставлення: «відкритість», «самовпевненість», «самокерування», «самоприв'язаність» на всіх етапах сесії; також юнаки мають вищі, ніж дівчата, значення показника «самозвинувачення» на всіх етапах сесії (окрім третього етапу). Юнаки вважають себе більш «здоровими», «успішними», «впевненими». Більш «розумними» юнаки вважають себе на початку і в кінці ускладненої ситуації – на 1 і 4 етапах.

У сприйнятті себе в часі та просторі життєвих подій юнаки вказують більшу кількість минулих радісних подій, більшою є їхня вага, отже, слід констатувати, що юнаки оптимістичніші за дівчат. Суб'єктивна оцінка невротичних проявів у юнаків нижча, ніж у дівчат, на всіх етапах розвитку ускладненої ситуації, проте вона підвищується відразу після іспитів.

Відповідно дівчата мають вищі значення показника «відображене самоставлення» на всіх етапах сесії, окрім третього, тобто вони очікують соціального схвалення і позитивної оцінки своєї поведінки та діяльності; також дівчата більш «внутрішньо конфліктні», хоча в досесійний період «внутрішня конфліктність» у юнаків і дівчат фактично однакова. Дівчата «щасливіші» на 1 і 2 етапах, на всіх етапах ускладненої ситуації вони вважають себе більш «красивими». Також для дівчат

характерна більша кількість статевих ідентифікацій, а для юнаків – загальнонародських і національних.

5. Обов'язково слід звернути увагу на відмінності в Я-концепції та її динаміки у студентів *різних курсів навчання*. Студенти першого курсу мають вищі значення показників «відкритість», «самовпевненість» (окрім 3 етапу), «самокерування», «внутрішня конфліктність» (окрім 1 етапу) і «самозвинувачення». Суб'єктивна оцінка невротичних проявів у студентів першого курсу вища, ніж у студентів четвертого курсу.

За всіма характеристиками самооцінка студентів четвертого курсу вища, ніж у студентів першого курсу, на всіх етапах ускладненої ситуації (проте перед іспитами студенти четвертого курсу оцінюють себе як менш «здорових»). Студенти четвертого курсу мають більшу кількість статевих ідентифікацій; більш оптимістичні та продуктивні у згадуванні життєвих подій (окрім 4 етапу): вказують більшу кількість подій (окрім 4 етапу), більшою є їх вага (окрім 4 етапу).

6. Існують відмінності в Я-концепції та її динаміці у студентів *різної успішності навчання*.

Для успішних студентів характерні більш високі значення показників «самовпевненість» на 1 і 3 етапах сесії, «самоцінність» у «гарячий» період ускладненої ситуації на 2 і 3 етапах, «внутрішня конфліктність» – тільки на 1 етапі. Успішні студенти більш «щасливі» на 1 (у нормальних умовах до сесії) і 3 етапах (відразу після складання іспитів), «успішні», «впевнені» і «розумні» на всіх етапах сесії; мають низькі показники з суб'єктивної оцінки невротичних проявів. За психологічною автобіографією успішні студенти демонструють більшу кількість і значущість (вагу) минулих і майбутніх подій, радісних і сумних, на всіх етапах сесії.

Для неуспішних студентів характерні більш високі значення показників «відкритість», «відображене самоставлення», «самоприв'язаність», «самозвинувачення» на всіх етапах сесії, показника «самокерування» на 2, 3, 4 етапах, показника «самоцінність» на 1 і 4 етапах, показника «внутрішня конфліктність» на 2, 3, 4 етапах. Неуспішні студенти вважають себе менш «щасливими» на 2 і 4 етапах, менш «здоровими» на всіх етапах ускладненої ситуації, менш «красивими» на всіх етапах, окрім 3.

7. Обов'язково слід звернути увагу професорсько-викладацького складу на відмінності в Я-концепції та її динаміці у студентів *різних факультетів*.

Для студентів технічного факультету на всіх етапах сесії характерні більш високі значення показників «відкритість», «самовпевненість», «самокерування», «відображене самоставлення», «самоприв'язаність», «внутрішня конфліктність» та «самозвинувачення» (окрім 1 етапу); значення «самоцінності» вище на 4 етапі розвитку ускладненої ситуації, значення «самоприйняття» вище у студентів технічного факультету на 2 і 4 етапах. Студенти технічного факультету «щасливіші» на 3 етапі; також характеризуються вищими значеннями за шкалами «здоров'я» і «краса» на всіх етапах, окрім 1; більш «успішні» і «впевнені» на всіх етапах ускладненої ситуації; мають значно нижчий рівень суб'єктивної оцінки невротичних проявів; продуктивніші й оптимістичніші у психологічній автобіографії: вказують більшу кількість і вагу подій (окрім 3 етапу – відразу після іспитів). Студенти технічного факультету мають більшу кількість сімейних ідентифікацій, а студенти юридичного факультету – статевих.

Студенти юридичного факультету на 1 етапі мають вищі значення показників «самоцінність» і «самозвинувачення»; «щасливіші» на 1 і 2 етапах; «розумніші» на 3 етапі; менш «здорові» та «красиві» на всіх етапах, окрім 1; менш «успішні» та «впевнені» на всіх етапах ускладненої ситуації.

8. На початку нового навчального року доречним є проведення семінарів для молодих фахівців (можливо, в рамках функціонування «Шкіл молодого викладача») з метою їх ознійомлення з психологічними особливостями студентів різної статі, курсів, успішності навчання, спеціальності, що здобувається.

9. Доречним було б проведення тренінгів боротьби зі стресом для студентів та професорсько-викладацького складу вищих навчальних закладів. При розробці тренінгових програм, на нашу думку, слід спиратися на виявлені стабільні компоненти Я-концепції.

**Висновки.** Виокремлено групи студентів, що потребують психологічної допомоги, окреслено шляхи її реалізації. Особливої уваги психологів та педагогів потребують студентів із «конфліктним

самостваленням»; частина студентів із надто високими значеннями «позитивного самоствалення»; студенти з граничними проявами занадто високої та заниженої самооцінки, та студенти, що в цілому задоволені собою, але «нещасними»; дівчата у зв'язку з більш високими показниками «внутрішньої конфліктності»; студенти першого курсу з високими показниками

суб'єктивної оцінки невротичних проявів (у порівнянні зі студентами четвертого курсу); неуспішні студенти як менш «щасливі», «здорові», «красиві» (у порівнянні зі студентами, що успішно склали сесію).

**Подальший напрямок дослідження** полягає у розробці тренінгових програм для надання психологічної допомоги студентам в ускладнених життєвих ситуаціях.

### Література

1. Болтівець С. І. Ефективне застосування заходів пропагування серед молоді психогігієнічного виховання в навчальних закладах (методичні рекомендації) / С. І. Болтівець // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. - № 12. – С.67-70.
2. Леонтьев Д.А. Личностное измерение человеческого развития / Д.А.Леонтьев // Вопросы психологии. – 2013. – №3 – С. 67 – 80.
3. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості / С. Д. Максименко. – К. : Видавництво ТОВ «КММ», 2006. – 240 с.
4. Панфілова Г. Б. Динаміка Я-концепції студентів в період екзаменаційної сесії / Г. Б. Панфілова // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». – 2011. – Вип. 937. – С. 234–237.
5. Фальова О. Є. Особливості особистості студентів вnz: динаміка від курсу до курсу та зв'язок зі спеціальністю (на допомогу практичному психологу) / О. Є. Фальова, Є. В. Заїка // Практична психологія та соціальна робота. – 2011. - № 6. – С.69-76.
6. Фальова О. Є. Особистість і пізнавальні процеси студентів у вnz: діагностика, розвиток, корекція / О. Є. Фальова, Є. В. Заїка // Навч. посібник для вnz. - Краматорськ: КЕГІ, 2005. - 404 с.
7. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу у студентів, які навчаються за різними системами навчання / Т. В. Циганчук // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. - № 10. – С.25-32.
8. Циганчук Т. В. Динаміка суб'єктивних переживань у студентів вnz в стресових ситуаціях / Т. В. Циганчук // Практична психологія та соціальна робота. – 2011. - № 1. – С.50-60.
9. Циганчук Т. В. Підвищення стресостійкості у студентів вnz / Т. В. Циганчук // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. - № 8. – С.18-29.
10. Швалб Ю.М. Психологическая организация пространства жизни личности: логос быта / Ю.М.Швалб //Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. – Житомир : «Вид-во ЖДУ імені І. Франка», 2012. – Т. VII. Екологічна психологія. – Вип. 29. – С.478 – 486.
11. Щедровицкий Г.П. Я всегда был идеалистом.../Г.П.Щедровицкий. – М.: ННФ «Институт развития им. Г.П.Щедровицкого», 2012. – 272 с.
12. Столин В. В. Самосознание личности / Столин В. В. - М., 1983. – 288 с.

*Panfilova G. B., Ph.D. in psychology, associate professor*

### **PRACTICAL RECOMMENDATIONS FOR PSYCHOLOGISTS OF HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS THAT ARE AIMED AT ORGANIZING PSYCHOLOGICAL HELP TO STUDENTS IN COMPLICATED EVERYDAY SITUATIONS**

*The problem groups of students which need psychological help in the period of examination session are marked in the article. в період екзаменаційної сесії. In article results of research of dynamics of the I-conception of the students in complicated everyday situations by the example of examinations. The basic features of the dynamics of the I-conception of students of different sex, age, efficiency in study and acquired specialities in a complicated everyday situation are defined. A usual type of the complicated situation in the student's age is an examination session. The dynamic and stable aspects of the I-conception in the complicated situation are defined. The system structure of the I-conception consists of three factors such as self-attitude, factor of pessimism and factor of optimism. Three types of self-attitude and four types of self-esteem of students in complicated situations are identified. In the article the results of research of transformation of psychological autobiography of students are presented in complicated everyday situations by the example of examinations. The basic features of dynamics of psychological autobiography of students of different sex, age, efficiency in study and acquired specialities in a complicated everyday situation are defined.*

*Keywords: I-conception, personality, complicated everyday situation, psychological autobiography, examinations.*