

УДК 159.944.4–057.87:[378.015.31:303.686]

Новікова Жанна Михайлівна

асистент кафедри теоретичної та практичної психології

Національного університету «Львівська політехніка»

E-mail: zhanna.m.novikova@gmail.com

ORCID 0000–0002–8061–6117

DOI: [https://doi.org/10.18524/2304-1609.2018.1\(47\).139775](https://doi.org/10.18524/2304-1609.2018.1(47).139775)

**АВТОБІОГРАФІЧНИЙ НАРАТИВ ЯК СПОСІБ ПІДВИЩЕННЯ
СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Статтю присвячено аналізу ефективності використання методу автобіографування у роботі зі студентською молоддю. Розглянута проблема навчального стресу, визначено, що період навчання у вищому навчальному закладі характеризується високою стресогенністю. У статті звертається увага на те, що на рівень психологічного стресу впливає не тільки навчальне навантаження, а також загальна нестабільна ситуація у суспільстві, пришвидшений темп життя.

Висвітлюються основні підходи до текстів-нарративів як важливого інструменту життєконструювання. Спираючись на практичне застосування автобіографічного методу у роботі зі студентами, доводиться ефективність методики, результати роботи показують зниження рівня негативних емоцій, позитивне планування майбутнього, загальне покращення як психологічного, так і фізичного стану.

Ключові слова: автобіографування, автонаратив, навчальний процес, стресостійкість, студенти, емоційний стрес.

Постановка проблем. Сучасна соціальна ситуація характеризується пришвидшенням темпу життя, соціальною, економічною та політичною нестабільністю, як називає О. Асмолов новий стан суспільства — «епоха змін», якому властиві невизначеність, зміни є нормою сучасної реальності. Наслідками соціальної нестабільності, на думку Т. Титаренко, стають швидкий, інколи болісний перегляд, рекогносцировка та перебудова у сферах самореалізації, ієрархії цінностей, уподобань, ускладнення у стосунках, руйнування ідентичності.

Спираючись на сучасні дослідження, А. Холмогорова та В. Краснова вказують на те, що у ситуації соціального напруження зростають розлади афективного спектра, які негативно впливають на якість життя, соціально-психологічну адаптацію молоді. Високий рівень навчального навантаження, стресові ситуації в період сесій у студентів як молодших, так і старших курсів, питання професійного самовизначення на старших курсах, вибір спеціалізації, самостійне життя на відстані від батьків, необхідність забезпечувати себе матеріально призводять до порушень в емоційній сфері.

Виходячи з цього, важливим завданням стає пошук нових методів психологічного розвантаження, психотерапевтичних методів, які б допомогли молодій людині подолати складний етап, як правильно зазначають вчені,

етап серйозних криз, великих навантажень, переживань та проблем у студентські роки.

Одним із ефективних методів зниження емоційної напруженості та оптимізації позитивних станів у студентів може стати використання методу автобіографування, як у навчальному процесі, так і спеціально розроблених тренінгових заняттях та індивідуальній психотерапевтичній роботі. Через реконструкцію минулих подій, спираючись на самоспостереження, власні спогади, студент має можливість екологічним способом, знижуючи вплив критичної свідомості, опрацювати болісні, негативні та неприємні ситуації, що допомагає подолати кризові періоди життя.

На жаль, на сьогодні автобіографування є забутим і не розповсюдженим методом у роботі зі студентською молоддю.

Мета статті — проаналізувати та довести ефективність методу автобіографування у навчальному процесі та психотерапевтичній роботі зі студентською молоддю.

Результати дослідженн. Невизначеність, нестабільність та непередбачуваність сучасного світу впливають на всі структури суспільного життя, змінюють підходи до образу людини у системі освіти, призводять до модернізації самої системи освіти, впливають на структуру та зміст вищої освіти.

Сучасна реальність висуває, як вказує С. Карякіна [3], особливі вимоги до соціально-психологічної та особистісної спроможності як викладачів, так і студентів. Учена зауважує, що навчальна діяльність студентів у вищих навчальних закладах є одним з найбільш інтелектуальних і емоційно напружених видів діяльності. Напружене використання внутрішніх ресурсів, мобілізація психічних та фізичних процесів призводять до порушень у процесах психологічної адаптації і, як наслідок, погіршення психічного та соматичного здоров'я.

Особлива увага психологів звертається на екзаменаційний період, якому притаманне емоційне перевантаження, спрямованість на досягнення поставленої мети, подолання труднощів.

В. Мельников [5] описує екзаменаційний стрес, який займає одне з перших місць серед причин, які викликають психічне напруження у студентів, як різновид психологічного стресу.

За визначенням Ю. Щербатих [11], психологічний стрес — реакція людини на особливості взаємодії між особистістю та зовнішнім світом, разом з тим це процес зіставлення вимог середовища та ресурсів особи, розгляд вірогідності вирішення проблемної ситуації, що вказує на індивідуальні відмінності в реакції на стресову ситуацію. Аналізуючи поняття «емоційний стрес» та «психоемоційний стрес», учений вказує на тісний зв'язок стресу та емоцій та на те, що змістовною характеристикою цих понять є, по-перше, первинні емоційні та поведінкові реакції на екстремальні впливи біологічного або соціального середовища, по-друге, фізіологічні механізми, які лежать в основі стресових реакцій.

Треба зазначити, хоча екзаменаційний стрес більше пов'язується з емоційними переживаннями, але разом з тим він включає і когнітивну складову.

Варто звернути увагу на відмінності між емоційним та психологічним стресом, які виділяє Ю. Щербатих:

- емоційний стрес проявляється не тільки у людей, а також у тварин; психологічний — має місце тільки у людини з розвинутою психікою;
- емоційний стрес супроводжується яскравими проявами емоційних реакцій; у психологічному — переважає когнітивна складова (аналіз ситуації, оцінка наявних ресурсів, проектування прогнозу подальших дій тощо).

При цьому, додає вчений, обидва види стресу мають загальну схему розвитку, схожі нейрогуморальні механізми адаптивних реакцій та проходять через три «класичні» стадії — тривоги, адаптації та виснаження.

Доведено, що екзаменаційний стрес, як форма навчального стресу, негативно впливає на нервову, серцево-судинну та імунну систему студентів. До негативних факторів екзаменаційного періоду С. Карякіна відносить: інтенсивну інтелектуальну діяльність, підвищене статичне навантаження, обмеження фізичної діяльності, порушення у режимі сну, сильні емоційні переживання.

О. Матюшкіна [4] виділяє наступні стрес-фактори, які викликають негативні емоційні реакції: погані відмітки, конфліктні ситуації з викладачами, недостатня підготовка до навчальних занять, до екзамену, різних видів самостійних робіт, дефіцит часу, сумісництво роботи та навчання, необхідність підготовки великого об'єму навчального матеріалу.

Разом з тим В. Мельников [5] відмічає, що екзаменаційний стрес не завжди має негативний характер. Психологічне напруження має стимулююче значення, яке допомагає студенту мобілізувати свої знання та особистісні резерви. Тому дуже важливо мати індивідуальний підхід до кожного студента, корегувати, зменшувати рівень екзаменаційного стресу у студентів з лабільною психікою, з високим рівнем тривожності і, навпаки, стимулювати, мотивувати студентів незацікавлених та інертних у навчанні.

На важливість соціальних відносин у процесі навчання вказує А. Холмогорова та В. Краснова [9], порушення яких може викликати таке явище, як соціальна тривожність — стан емоційного дискомфорту, страху та стурбованості стосовно певної соціальної ситуації та оцінки іншими людьми. Підвищена тривожність студентів призводить до порушення у соціальній та емоційній адаптації, знижує ефективність функціонування у присутності інших людей, приводить до уникання контактів та зменшення комунікативних зв'язків.

На основі результатів проведеного дослідження учені склали психологічний портрет студента з високим рівнем соціальної тривожності:

- схильність до уникання ситуацій, в яких необхідно проявляти соціальну активність, комунікабельність;
- відчуває сильний дискомфорт та напруження у ситуаціях при взаємодії з малознайомими або старшими людьми;
- відчуває невпевненість при знайомстві з протилежною статтю;
- надмірно чуйний до думки оточуючих;
- відчуває сильний стрес в ситуації оцінювання;

– має високий ступінь емоційної дезадаптації у вигляді симптомів депресії та тривоги;

– у стресовій ситуації використовує стратегію уникання.

Аналізуючи власні дослідження рівня реактивної та особистісної тривожності, які проводились на початку навчального року, серед студентів-психологів у 4 групах першого курсу, за допомогою теста Спилбергера — Ханіна, нами встановлено: у групі ПП-11–56 %, ПП-12–42 %, ПП-13–60 %, ПП-14–64 % студентів отримали високі бали за показника особистісної тривожності, таким чином, 55,5 % студентів від загальної вибірки мають високий рівень тривожності.

У розмові зі студентами 2-го курсу з'ясувалось, що на початку навчання в університеті багато студентів відчували негативні емоції, що впливало на їх поведінку, призводило до невпевненості, небажання ходити на заняття, страх виступу перед групою, отримання поганої оцінки.

Спируючись на дослідження навчального стресу студентів першого курсу, О. Матюшкіна звертає увагу на те, що навчання на першому курсі є новою стадією життєвого циклу людини, студенти-першокурсники починають спілкуватися з новими людьми, встановлювати нові контакти, до них висуваються нові вимоги, ставляться нові завдання, студенти відчувають інтенсивні навантаження, що призводить до емоційної дезадаптації, може спровокувати емоційні розлади і порушення у поведінці.

Особливо стресовим для студентів-першокурсників стає перша заліково-екзаменаційна сесія. Ю. Щербатих виділяє три стадії, які відображають процес психологічного напруження, пов'язаного зі здачею екзамену:

1) перша стадія, мобілізації або тривоги, пов'язана з ситуацією невизначеності, в якій знаходиться студент на початку екзамену, психічне напруження супроводжується надмірною мобілізацією всіх ресурсів організму;

2) друга стадія, стадія адаптації, настає коли студент отримує білет і починає підготовку до відповіді, мобілізація допомагає подолати негативні емоції;

3) як що організму не вдається пристосуватися до екстремального фактора, настає фаза виснаження, підвищена мобілізація, перенапруження внутрішніх ресурсів призводить до порушень психічного та фізичного здоров'я.

Варто зазначити, що інтенсивність реагування на стрес, адаптування організму залежить не стільки від характеру стресора, скільки від особистісної значущості фактора впливу. З приводу цього О. Матюшкіна зазначає, що кожна людина має свій поріг чутливості — рівень напруженості, при якому ефективність діяльності підвищується, а також критичний поріг виснаження, коли ефективність діяльності знижується. Авторка пов'язує індивідуальну чутливість до стресу з сукупністю особистісних якостей, які дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові і емоційні навантаження, які обумовлені особливостями професійної або навчальної діяльності.

Відтак процес навчання є складним довготривалим процесом, який вимагає від молодого людини психологічної готовності, емоційної стійкості,

фізичної витривалості та впливає на різні психологічні складові, самопочуття, фізичну та психічну активність, настрій, інтереси, емоційний тонус, напруження, комфортність тощо.

Виходячи з цього, важливо звернути увагу на корекцію навчального та екзаменаційного стресу з використанням різних антистресових методів, які, як зазначає Ю. Щербатих, відповідають характеру стресу та індивідуальним особливостям людини.

Безперечно, навчання сприяє інтелектуальному розвитку, поглибленню рефлексії, збагаченню інтерпретаційного потенціалу студента, його прагненню до саморозвитку.

Спираючись на провідні ідеї Г. Костюка, М. Смульсон визначає саморозвиток як «здатність особистості виходити за межі наявних форм буття та власні межі, задавати можливості кількісних та якісних змін, визначати закономірності розвитку світу та власної трансцендентності» [7, с. 50]. На думку вченої, саморозвиток також пов'язаний з переструктуруванням, реінтерпретацією та реконструкцією моделі Світу. Виходячи з того, що зазначені процеси пов'язані з інтерпретацією (нарративом) подій власного життя, особливо з автонаративом, автонаратив є найбільш адекватною формою реінтерпретації моделі Світу, як при індивідуальній роботі, так і при тренінгових заняттях.

Т. Титаренко [8] окреслює коло підходів стосовно поняття «нарратив»: а) класична форма нарративу як вербальної історії; б) візуальні і графічні нарративи; в) нарративні онлайн-ігри. Саме автобіографування, як тестуалізовані практики, є, на думку авторки, підґрунтям особистісного життєконструювання, побудови життєвого шляху. Автобіографія представляє собою вербалізовану, осмислену, рефлексовану розповідь людини про певні події свого життя у вигляді сюжетного оповідання.

Г. Шевців зазначає, що автобіографія не є простим перерахуванням життєвих подій, спираючись на спогади та власні спостереження, автор проходить через само осмислення, особливу активність, яка спрямована як на усвідомлення провідних мотивів, так і на координацію особистості. Важливим є те, що написання, озвучення та обговорення автобіографічних фактів допомагають подолати кризові ситуації.

Описуючи свою власну історію, свої етапи життя, говорить А. Готліб [2], особа одночасно співвідносить себе з іншими людьми, соціальними групами, ототожнює себе з ними і виділяє себе серед інших. Автобіографія, на думку вченої, — розповідь про життя, репрезентація автора, його бачення ситуації, інтерпретація фактів. Тому аналізуючи підходи П. Бурдье до проблеми розриву між життям та історією життя, вчена зазначає, що історія життя — це завжди сконструйоване життя, «ілюзія», «артефакт», спроба зв'язати разом окремі елементи життя, знайти в них смисл.

У контексті цього В. Нуркова [6] виділяє три особливості автобіографічного нарративу:

- минуле завжди неоднозначне;
- події, які згадує людина, не рівнозначні тому, що з нею відбувалось в реальності;

– пам'ять про минуле завжди конструюється, але це конструювання може бути захисним, неусвідомленим і деконструктивним, а також особистісно прогресивним.

Але разом з тим, доповнює А. Готліб, для розповідача історія його життя сприймається як первісна і самодостатня реальність, яка пов'язує людину з обставинами життя, як об'єктивна та необхідна форма, наслідками якої стає структурування подальшого життя, надання їй цілісності та єдності.

Написання автобіографії, пояснює Г. Шевців, — це процес переведення хаотичного життєвого досвіду в осмислену історію, впорядкування життєвого шляху, яка має константну та змінювану частину. Авторка виділяє наступні способи організації автобіографічного нарративу: описовий, емоційно-метафоричний, дидактичний, аналітико-телеологічний, символічний, але одиницею автобіографічного нарративу завжди є подія, з якою пов'язане щось важливе для автобіографічного суб'єкта.

Проміж основних функцій автобіографування (когнітивної, емоційної, спонукальної) особлива увага акцентується на терапевтичній функції, яка включає розділення своєї пам'яті з іншими людьми та регулювання стану особи у теперішньому часі, самоусвідомлення та формування Я-концепції.

На думку Л. Бурлачука та О. Коржової [1], автобіографічний нарратив має також важливу психодіагностичну функцію. Авторами розроблена спеціальна методика — «Психологічна автобіографія», яка належить до ситуаційних психодіагностичних методик та відноситься до психодіагностики адаптаційних можливостей, спрямована на виявлення особливостей ситуаційного компонента внутрішньої картини світу особистості, як одного з показників функціонування адаптаційного процесу, методика дозволяє виявити особливості сприйняття значущих подій, життєвих ситуацій.

Якщо говорити про принципові характеристики автобіографії, або «історії життя», то виділяють наступні:

– текст є первинним, тобто дослідник має справу з текстом, а не з реальним життям;

– нарративність, як орієнтація на розуміння як слухачем, так і читачем, є особливо важливим фактором автобіографії;

– між автором, його «Я» і текстом існують напружені відносини;

– існує проблема ідентичності «Я» інформанта (множинна ідентичність, точок зору тощо);

– існує множинність рівнів автора і аудиторій.

Виходячи з цього виділяють важливий методологічний підхід до написання власної біографії — інтерпретаційний, конструювання реальності «тут та тепер» в процесі розповіді, пошук смислу власного життя, зв'язків між подіями, між минулим та сьогоденням та їх упорядкування.

В межах інтерпретаційного підходу А. Готліб виділяє два підходи — реалістичний та нарративний. Реалістичний підхід передбачає суб'єктивне описання життя, яке включає чотири базових поняття: контекст, автентичність, референціальність (співвідношення) і рефлексивність. Контекст позначає умови і структуру автобіографії, яка виражається автором, та може бути представлений як у широкому, так і вузькому смислі. Автентичність

передбачає висвітлення подій якомога реалістичним способом. Референціальність (співвідношення) позначає співвідношення з певними реальними подіями, що підвищує правдоподібність історії. Рефлексивність — здатність автора подивитися на себе з боку, можливість самоаналізу, критичного відношення до себе та подій.

У рамках другого підходу, нарративного, акцент зсувається на способи конструювання історій, на схеми пояснення подій. Особа, яка вміє розповідати, яка схильна до нарративу, пояснює Т. Титаренко, переосмислює і структурує свій власний досвід, події свого життя відповідно до якогось сюжету: про любов, про війну тощо.

Разом з тим Т. Титаренко відмічає, що у сучасних гуманітарних науках автобіографії розглядаються як соціальні культурні практики, особливостями яких є незакінченість вербалізації, осмислення та рефлексії. До вже вказаних підходів авторка додає наступні способи оптимізації практик побудови життєвого шляху через автобіографування:

- новий монтаж уже відомих, апробованих людиною нарративів;
- фрагментація нарративу, наявність нарративних пауз, семантично навантажених порожніх місць у нарративній конструкції вказує на значущість мовчання, важливість певного моменту;
- зміна фокусу автобіографування, фокалізація, зміна фокусу оповідання з еґо-центрованого на еґо-децентрований чи навпаки, як важливий ресурс пристосування особистості до життєвого контексту, необхідна умова комунікації і коґніції;
- переадресація — змінювання адресатів оповідання, що впливає на комунікативну структуру тексту, через ціннісно-сміслову значущість;
- демаркація кордону, перехід між звичними, повсякденними практиками і новими, ризикованими, перетворювальними практиками.

Отже, виходячи з того, що автобіографування має психотерапевтичний ефект та психодіагностичну функцію, допомагає оптимізації особистісної життєбудови, переосмисленню минулих подій, проектуванню майбутнього, через наратив, презентацію та отримання зворотного зв'язку, підтримку та емпатію слухачів стає інструментом зниження тону негативних емоцій та підвищення стресостійкості, метод автобіографування було застосовано у роботі зі студентами-психологами. Студентам запропоновано у вільній формі написати власну автобіографію, описати певну подію, відрізок життя, який, на їх думку, є важливим або має особливе значення для особи. На практичному занятті бажаючі мали можливість озвучити написану автобіографію, в процесі розповіді автор звертав увагу на болісні моменти, негативні емоції, пов'язані з подіями минулого, завданням групи було емоційна, емпатійна підтримка, члени групи могли задавати питання, разом з тим автор мав право не надавати відповіді, основний принцип роботи в групі — психологічна екологічність, в кінці розповіді зверталась увага на те, які зміни відбулись в емоційній сфері, які виникали думки, що змінилось у відношенні автора розповіді до автобіографічної події, чи з'явилися прагнення до певних дій (подзвонити, зустрітися, попросити пробачення у когось тощо).

Наведемо приклад двох автобіографічних розповідей, які стосуються міжособистісних відносин (дружби, соціальних відносин), є різними за часом ретроспекції, події мають середньо-високий рівень негативної стресогенності, високий рівень особистісної значущості.

Приклад 1. Студентка-магістрантка розповідала про свою родину та шкільні роки. Вона була відмінницею, з інтелігентної родини, мама працювала у школі вчителькою, де вчилась дівчинка.

На перший погляд ні чого особливого не було в цій історії, тоді їй задали питання, чому саме вона написала цю автобіографію. Дівчина зробила паузу (що говорить про важливість події) і розповіла, що в школі, де вона вчилась, до неї дуже погано відносились однокласники, часто її ображали і навіть робили проти неї погані дії (могли заховати її речі, приліпити жуйку до волосся тощо), в класі дівчина зовсім не мала друзів. Вона не могла не з ким поділитися, не хотіла турбувати маму, яка, як ми пам'ятаємо, працювала у тій самій школі. Закінчивши школу, вона з радістю вступила до університету в іншому місті, але спогади про шкільні роки, образа на однокласників не залишали її. І тільки на цьому заняття, вперше, вголос вона розповіла іншим про свої переживання, на її очах з'явилися сльози.

Для групи дівчина також відкрилась з іншої сторони, одногрупники знали її як активну особу, яка має багато друзів, була дуже комунікативною. Після обговорення дівчина відчула емоційне полегшення, вона вже не тримала гострої образи на однокласників. У неї виникло бажання поїхати до дому і обговорити події минулого зі своєї мамою, поділитися з нею своїми переживаннями.

Приклад 2. Студентка-магістрантка розповіла історію про свого однокласника, який нещодавно покінчив життя самогубством. Дівчина почула про це від інших однокласників, і для неї це було справжнім шоком. Її переживання підсилювались тим, що вона жила з цим хлопцем в одному місті, і він декілька разів дзвонив їй і пропонував зустрітися, але за браком часу вона відмовлялась. Дізнавшись про загибель однокласника, вона відчувала сильну провину, не могла себе пробачити, що не зустрілась з ним, можливо, на її думку, вона як психолог та друг змогла допомогти хлопцю. Переживання були настільки глибокими, що вона не змогла піти на похорон свого друга, і зараз вона погано себе почуває, що навіть заважає їй у навчанні.

Після детального обговорення в групі (визначення зовнішніх чинників події, переживань студентки, думок, мотивів її вчинку, обговорення її властивостей як особистості, які стали причиною такої реакції та іншого) дівчина зробила висновок, що вона не несе відповідальності за вчинок свого друга, емоційний стан покращився, відчувалось полегшення. Надалі вона вирішала поїхати на цвинтар, поговорити з ним, покласти квіти та вшанувати його пам'ять.

Із наведених прикладів ми можемо бачити високий психотерапевтичний, психодіагностичний ефект автобіографування, важливість роботи у студентській групі.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Автобіографія як один з видів нарративу, автонаратив, допомагає зрозуміти зовнішні події минулого та опрацювати внутрішнє життя, що кардинально впливає на усвідомлення власного «Я», свого емоційного стану, власних переживань, думок, завдяки чому особа здійснює майбутнє життєконструювання. Використання автобіографування у роботі зі студентами показало високу психотерапевтичну ефективність методу, реконструкція власного досвіду надає новий погляд на власну особистість, внутрішній діалог переводиться у зовнішній наратив, відбувається вербалізація переживань, що сприяє зниженню тривожності, фрустрації у студентів.

У подальшому планується розробити більш чітку схему-алгоритм використання автобіографування (автонаративу) у роботі зі студентами та продовжувати досліджувати ефективність текстів-нاراتивів у роботі зі студентською молоддю.

Список використаних джерел і літератури

1. Бурлачук Л. Ф. Психология жизненных ситуаций / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. — М.: Российское педагогическое агентство, 1998. — 263 с.
2. Готлиб А. С. Познавательный потенциал «Истории жизни» (Life store) как стратегии качественного социологического исследования / А. С. Готлиб // Вестник Самарской гуманитарной академии. Выпуск «Философия. Филология». — 2006. — № 1. — С. 114–152.
3. Карякина С. Н. Характеристика учебного стресса студентов младших и старших курсов высшего учебного заведения / С. Н. Карякина // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. — 2010. — № 2. — С. 210–215.
4. Матюшкина Е. Я. Учебный стресс у студентов при разных формах обучения / Е. Я. Матюшкина // Консультативная психология и психотерапия. — 2016. — № 2. — С. 47–63.
5. Мельников В. И. Экзаменационный стресс студентов и основные методы его оптимизации / В. И. Мельников // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. — 2012. — № 1. — С. 54–60.
6. Нуркова В. В. Свершенное продолжается: Психология автобиографической памяти личности / В. В. Нуркова. — М.: Изд-во УРАО, 2000. — 320 с.
7. Смульсон М. Л. Теоретико-методологічні засади дослідження ментальних моделей світу / М. Л. Смульсон // Наукові записки [Національного університету «Острозька академія»]. Сер. : Психологія і педагогіка. — 2010. — № 14. — С. 43–54.
8. Титаренко Т. М. Способи оптимізації практик побудови життєвого шляху / Т. М. Титаренко // Наукові студії із соціальної та політичної психології. — 2015. — Вип. 35. — С. 137–147.
9. Холмогорова А. Б. Социальная тревожность и студенческая дезадаптация [Электронный ресурс] / А. Б. Холмогорова, В. В. Краснова // Электронный журнал «Психологическая наука и образование». — 2011. — № 1. — С. 1–15. — Режим доступа: www.psyedu.ru/ ISSN:2074-5885.
10. Шевців Т. М. Автобіографічна пам'ять як необхідна умова конструювання автобіографічного нарративу / Т. М. Шевців // Наукові записки Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Сер. : Літературознавство. — 2011. — Вип. 1(2). — С. 153–159.
11. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции : Учебное пособие / Ю. В. Щербатых. — СПб.: Питер, 2006. — 256 с.

REFERENCES

1. Burlachuk, L. F., & Korzhova, Y. U. (1998). *Psihologiya zhiznennykh situacij [Psychology of life situations]*. Moscow: Russian Pedagogical Agency [in Russian].
2. Gotlib, A. S. (2006). Poznavatel'nyj potencial «Istorii zhizni» (Life store) kak strategii kachestvennogo sociologicheskogo issledovaniya [A cognitive potential of live story is a strategy of qualitative sociological research]. *Vestnik Samarskoj gumanitarnoj akademii. Vypusk «Filosofiya. Filologiya» — Bulletin of the Samara Humanitarian Academy. Series «Philosophy. Philology», 1, 114–152* [in Russian].
3. Karyakina, S. N. (2010). Harakteristika uchebnogo stressa studentov mladshih i starshih kursov vyssheho uchebnogo zavedeniya [The characteristic of a learning stress among students of junior and senior courses in a higher educational institution]. *Uchenye zapiski Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye i socialnye nauki — The Scientific notes of Orel State University. Series: Humanities and Social Sciences, 2, 210–215* [in Russian].
4. Matyushkina, E. Ya. (2016). Uchebnyj stress u studentov pri raznykh formah obucheniya [A leaning stress among students in different form learning]. *Konsul'tativnaya psihologiya i psihoterapiya — Consultative psychology and psychotherapy, 2, 47–63* [in Russian].
5. Melnikov, V. I. (2012). Yekzamenacionnyj stress studentov i osnovnye metody ego optimizacii [The examination stress among students and the basic methods it optimization]. *Psihologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya — Psychology. Historical and critical reviews and modern research, 1, 54–60* [in Russian].
6. Nurkova, V. V. (2000). *Svershennoe prodolzhaetsya: Psihologiya avtobiograficheskoy pamyati lichnosti [The Perfect Continues: Psychology of autobiographical memory of personality]*. Moscow: Publishing office URAO [in Russian].
7. Smulson, M. L. (2010). Teoretyko-metodolohichni zasady doslidzhennia mentalnykh modelei svitu [Theoretical and methodological principles of research of mental models of the world]. *Naukovi zapysky [Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia»]. Ser.: Psykholohiia i pedahohika — Scientific notes [National University of Ostroh Academy]. Series: Psychology and pedagogy, 14, 43–54* [in Ukrainian].
8. Tytarenko, T. M. (2015). Sposoby optymizatsii praktyk pobudovy zhyttievoho shliakhu [Ways to optimize the practice of building a way of life]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii — Scientific studies on social and political psychology, 35, 137–147* [in Ukrainian].
9. Holmogorova, A. B., & Krasnova, V. V. (2011). Socialnaya trevozhnosti studencheskaya dezadaptaciya [The social anxiety and the student disadaptation]. *Elektronnyj zhurnal «Psihologicheskaya nauka i obrazovanie» — Electronic Journal «Psychological Science and Education», 1, 1–15*. Retrieved from <http://www.psyedu.ru/ISSN:2074-5885> [in Russian].
10. Shevtsov, T. M. (2011). Avtobiohrafichna pamiat yak neobkhidna umova konstruiuvannia avtobiohrafichnogo naratyvu [Autobiographical memory as a necessary condition for constructing an autobiographical narrative]. *Naukovi zapysky Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. H. S. Skovorody. Ser.: Literaturoznavstvo — Scientific notes of Kharkiv National Pedagogical University named after. G. S. Skovoroda. Series: Literary studies, 1(2), 153–159* [in Ukrainian].
11. Shcherbatyh, Yu. V. (2006). *Psihologiya stressa i metody korrekcii [Psychology of stress and methods of correction]*. SPb: Piter [in Russian].

Новикова Жанна Михаловна

ассистент кафедры теоретической и практической психологии
Национального университета «Львовская политехника»

АВТОБИОГРАФИЧЕСКИЙ НАРРАТИВ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Резюме

Статья посвящена анализу эффективности использования метода автобиографирования в работе со студенческой молодежью. Рассмотрена проблема учебного стресса, установлено, что период обучения в высших учебных заведениях характеризуется высокой стрессогенностью. В статье обращается внимание на то, что уровень психологического стресса зависит не только от учебной нагрузки, а также от общей нестабильной ситуации в обществе, ускоренного темпа жизни.

Освещаются основные подходы к текстам-нарративам как важному инструменту жизнеконструирования. Опираясь на практическое использование автобиографического метода в работе со студентами, доказывается эффективность методики, результаты работы показывают снижение уровня негативных эмоций, позитивное планирование будущего, общее улучшение как психического, так и физического здоровья.

Ключевые слова: автобиографирование, автонарратив, учебный процесс, стрессоустойчивость, студенты, эмоциональный стресс.

Novikova Zhanna Mihailivna

assistant of department theoretical and practical psychology
Lviv Polytechnic National University

THE AUTOBIOGRAPHICAL NARRATIVE IS THE METHOD WHICH INCREASE STRESS-RESISTANCE AT STUDENTS OF HIGHER SCHOOLS

Abstract

In this article are described what the educational activities of students to have negative emotional experiences. At the students basic stress-factors are bad marks, conflict situations with teachers, examinations, time shortage, the need to combine a work and a study.

In the article are showing differences between the emotional stress and the psychological stress. The emotional stress manifests in animals and humans. The emotional stress is accompanied bright emotional reactions. The psychological stress manifests only the humans which have the developed psyche. The psychological stress is not only accompanied bright emotional reactions and else cognitive components.

The theoretical and practices analysis indicates high level the personal anxiety and the social anxiety of students. As a result anxiety have emotional discomfort, fear in the different social situations. The high level anxiety hinders of a social and an emotional adaptation of the students, reduce of effective in a behavior and an interaction with other persons.

On the whole our goal is to prove that the autobiographical narrative is the effective method of the psychotherapeutic work with negative emotional students.

The method narrative and autobiographical narrative are investigated by T. Tytarenko, M. Smulson, H. Shevtsiv, A. Hotlib, V. Nurkova, L. Burlachuk and O. Ko-

rzhova. The scientists indicate that the autobiographical narrative is the method which to help comprehending your life, to interpret and to design a reality. The reflection, self-examination and the critical attitudes to self and the others persons reduces the anxiety, improve a mental and physical health.

In the article we shown the practical application the autobiographical narrative in the psychotherapeutic work with students, and described positive result this method.

Key words: autobiographical, autonarrative, educational process, stress resistance, students, emotional stress.

Стаття надійшла до редакції 08.03.2018.