

індивіда завжди існує певний розрив між освоєними і неосвоєними нормами і традиціями, характерними для даної політичної системи, тому у політичній культурі зберігається потужне джерело саморозвитку. За допомогою участі в політичному процесі і громадянин, і суспільство в цілому знаходять новий політичний досвід, що сприяє подальшому розвитку політичної культури. Кожне нове покоління людей несе відповідальність за збереження політичної культури суспільства і її збагачення новим позитивним досвідом. Цю відповідальність повинен відчувати і розуміти кожна людина, оскільки основою розвитку є саме висока політична культура особистості.

Обухова Ніна Олександрівна

*аспірантка кафедри практичної психології Харківського національного педагогічного університету імені С. Г. Сковороди,
асистент кафедри практичної психології
Українська інженерно-педагогічної академії (м. Харків)*

СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ КРИЗ У НАВЧАННІ СТУДЕНТАМИ

Важливим етапом становлення особистості молодшої людини являється студентська пора. Навчання студента у вищій школі важливий період для розкриття потенційних можливостей, трансформування системи ціннісних орієнтацій, вдосконалення інтелекту, формування нових соціальних настанов. Під час опанування фаху розвиваються професійні здібності. У студентів виникають кризи, які характеризуються суттєвими та різкими психологічними змінами й зрушеннями особистості, розвиток набуває стрімкого бурхливого характеру.

Основними ознаками кризи є сильна фрустрація, інтенсивне хвилювання через незадоволення потреб; ціннісно-смілова невизначеність, неструктурованість особистості; загострення рольових конфліктів «студент-викладач», «студент-студент»; інфантильність чи адиктивна поведінка. Найбільш кризовими ситуаціями для студентів є:

1. Кризові ситуації в навчально-професійній діяльності. Провокують кризові ситуації психологічно несприятливі особливості організації навчального процесу. Вивчення та успішне складання навчальних дисциплін постає на перше місце, при цьому не береться до уваги оволодіння професійними знаннями та навичками, необхідними для майбутньої роботи. Несистематичне вивчення навчального матеріалу призводить до не сформованості професійних вмінь та навичок, а також викликає психоемоційне перенавантаження;
2. Криза професійного вибору. Вибір професії часто відбувається вже після вступу до вищої школи, виникає дисонанс між несвідомо обраною професією та необхідністю одержання вищої освіти. Амбівалентність

таких тенденції може призвести до розвитку особистісних проблем та психосоматичних проявів. Вступ до вищої школи надає надію на цікаве та повноцінне життя, зміцнює віру у власні сили, здібності. Але в деяких випадках виникає розчарування, пов'язане з правильністю вибраної вищої школи, спеціальності, професії.;

3. Криза залежності від батьківської родини. Емоційно-особистісна та побутово-матеріальна залежність від батьків, при цьому студент може жити окремо від своєї родини в гуртожитку, проявляти особистісну зрілість та тенденцію до самостійності;

4. Криза інтимно-сексуальних стосунків. Період студентства припадає на посилення сексуального потягу, зростає потреба в інтимно-особистісних стосунках із психологічно-духовно близькою людиною. Кризи провокують матеріальна залежність та житлова невлаштованість.

Для успішного навчання у вищій школі студенту необхідно мати комунікативні навички, вміння та знання самостійного опрацювання навчального матеріалу, самодисципліна тощо. Через наявність недоліків шкільної освіти багато студентів не розуміють, як саме конспектувати лекції, першоджерела, відсутній смисловий контекст структуризації тексту, відсутність теоретичних положень, занотовування лише фактичного матеріалу.

У студентів розрізняють нормативну кризу, яка долається під час адаптації до навчання у вищій школі, але вона може набувати затяжного характеру та проявлятися в відкладанні рішення негативних ситуації, через небажання їх розв'язання. Через це студенти не бажають відвідувати заняття, негативне ставлення до викладачів, конфлікти в академічній групі.

Кожна криза нашого життя має позитивні сторони, адже це загострення протиріч, яке являє собою рушійною силою розвитку.

Актуальною відповіддю особистості на вимоги негативної ситуації являються стратегії подолання. Вони являють собою комбінацію способів подолання, які визначаються як дії, що вживаються в ситуації психологічної загрози фізичному, особистісному чи соціальному благополуччю, і розгортаються в когнітивній, поведінковій або емоційній сфері. На даний час розвитку психологічної науки існують методики та опитувальники, які дозволяють вивчити способи та стратегії психологічного подолання негативних ситуацій.

Серед основних стратегії подолання виділяють: пошук підтримки, підвищення самооцінки, самозвинувачення, аналіз проблеми та пошук винних.

Студенти які вибирають стратегію подолання «пошук підтримки» характеризуються відомістю і екстернальним локусом контролю, звертаються за підтримкою через пошук інформації та зверненням до спеціалістів, пасивне співробітництво, релігійність. Стратегія «пошук підтримки» є одним з найпотужніших копінг-ресурсів в подоланні негативних ситуацій: вона пом'якшує вплив негативних ситуацій, зберігає здоров'я і благополуччя людини. У той же час дана стратегія може мати не тільки позитивний ефект,

але і негативний, який пов'язаний з надмірним і недоречним наданням підтримки, пошуком допомоги, що здатне привести людину, що знаходиться в стресовій ситуації до втрати почуття контролю і безпорадності з перекладанням відповідальності за вирішення ситуації на інших.

При обиранні стратегії «підвищення самооцінки» зусилля особи, яка перебуває в стресовій ситуації, спрямовані на підвищення самооцінки за рахунок акценту на минулі успіхи і досягнення. Головне зусилля докладається на вихід з поля проблемної ситуації шляхом перемикавання уваги на щось інше або когось іншого. Міжособистісні контакти, «прийняття інших» і участь в їх житті допомагає впоратися з негативною ситуацією, а також підвищити свою самооцінку. Таким чином, прагнення людини у важкі хвилини життя занурюватися в турботи про інших людей свідчить про знецінення власних проблем і про бажання зміцнення самооцінки.

Стратегія «самозвинувачення» стресових ситуаціях на поведінковому рівні відрізняється «смирністю», схильності йти від проблеми, відмовлятися від спроб змінити ситуацію. Основна активність розгортається в когнітивній та емоційній сферах. Вона проявляється в «постійних думках про те, що трапалося», поєднаних з песимістичним ставленням до подій. Емоційний стан можливо охарактеризувати як стан емоційного дискомфорту. Схильність шукати причину того, що сталося в собі і звинувачувати себе, що можна охарактеризувати як «неприйняття себе». Звинувачення носять характер обурення і жалю до себе. В цілому дана стратегія відноситься до дезадаптивних. У психологічній літературі «самозвинувачення» розглядається як пасивний і найменш ефективний спосіб подолання негативних ситуацій.

Стратегія «аналіз проблеми» характеризується як адаптивна. Проявляється прагненням до усамітнення з метою обміркувати виниклу проблемну ситуацію і знайти вихід. Проблемна ситуація розглядається як шанс побачити нові можливості, змінити життєві установки і цінності. Стратегія дає можливість розраховувати на почуття контролю над ситуацією і власним життям в цілому. В аналізі проблеми присутня порівняння себе з іншими людьми, а також порівняння нинішньої ситуації з минулими, що частково допомагає підвищити самооцінку і додає сили. Емоційний стан характеризується як досить стійкий, людина зберігає самовладання, контролює свої емоції як наодинці з собою, так і з близькими.

Стратегія «пошук винних», це пошук причину того, що сталося зовні, зняттям з себе відповідальності за те, що відбувається, перекладанням її на інших і на ситуацію в цілому, а також зниженням внутрішніх вимог до норм своєї поведінки. При цьому наголошується схильність до вираження роздратування, злості і люті, спрямованих на інших. Емоційний стан можна охарактеризувати як дискомфортний, з присутністю постійної «емоційної розрядки», жалості до себе, обурення. Емоції не контролюються ні наодинці, ні в присутності друзів і близьких.

Отже, визначення стратегії подолання студентом негативних ситуацій дозволяє зрозуміти особливості особистості кожного студента та своєчасно надати йому психологічну допомогу у становленні адаптивної поведінки.