

ТЕМА 4. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТА



К.пед.н.,доц.
Беспарточна О. І.

План

1. Емоційна сфера людини.
2. Емпатія як соціально-психологічна властивість особистості.
3. Психологічна характеристика студентства як періоду пізньої юності або ранньої дорослості.

Стан нервової системи й характер явищ, що протікають у ній, відіграють помітну роль у визначенні рівня здоров'я людини. Процеси, що йдуть у центральній нервовій системі, взаємодіючи із сигналами навколишнього середовища, мають вирішальне значення у формуванні психіки.

Психіка – системна властивість високоорганізованої матерії (мозку), що полягає в активному відбитті суб'єктом об'єктивного світу, у побудові суб'єктом духовної картини цього світу й саморегуляції на цій основі своєї поведінки й діяльності.

Тобто психіка - це властивість мозку сприймати й оцінювати навколишній світ, відтворювати на основі цього внутрішній суб'єктивний образ світу й образ самого себе в ньому (світогляд), визначати, виходячи із цього, стратегію й тактику своєї поведінки й діяльності.



За формою взаємодії з навколишнім світом у психіці можна виділити два компоненти.



Свідомість – вища форма здатності мозку. Завдяки йому людина може усвідомлювати власні думки, почуття, учинки і т.д. і при необхідності контролювати їх.

Форма *несвідомого* представлена звичками, різними автоматизмами (наприклад, ходьбою, інтуїцією). Як правило, будь-який психічний акт починається як несвідомий і лише потім усвідомлюється.

Психіка проявляє себе у формі психічних процесів.

До них відносяться відчуття й сприйняття, пам'ять, увага, мислення й мова, емоції й почуття, воля.

Такі прояви активності, називаються психічними станами.

Психічні стани - форми активності, що носять мінущий, але досить тривалий характер і "забарвлюючий" діяльність і поведінку в цілому.

До психічних станів відносять натхнення й пасивність, упевненість у своїх силах і сумнів, тривожність, стрес, стомлення й т.д.

Нарешті, для кожної особистості характерні стійкі психічні особливості, які виявляються у поведінці, діяльності - психічні властивості (особливості): темперамент (або тип), характер, здібності й т.д.



Психічне здоров'я має, як і здоров'я в цілому, характеризуватися:

- відсутністю психічних, або психосоматичних захворювань;
- нормальним розвитком психіки, якщо мова йде про її вікові особливості;
- сприятливим (нормальним) функціональним станом.

Під нормальним психічним здоров'ям розуміється гармонічний розвиток психіки,

що відповідає віку, віковій нормі конкретної людини.

Емоційна сфера людини. Важливим проявом психічного благополуччя є стан емоційної сфери людини.

Емоції (від лат. *emovere* -потрясаю, хвилюю) – суб'єктивне переживання людиною його відносин до навколишнього світу й самого себе.

Емоції - один з головних механізмів внутрішньої регуляції психічної діяльності й поведінки.

Серед емоцій виділяють настрій, афект, стрес.

***Настрій* – це тривалий емоційний стан. У здорової людини настрої звичайно оптимістичний.**

***Афект* – нетривалий стан, виникає в екстремальних умовах, коли людина не може впоратися із ситуацією.**

***Стрес* (англ. *stress* – напруга, посилення, наголос) – стан напруги організму у відповідь на дію надзвичайно сильних або довгостроково діючих подразників (стресорів).**

Термін запропонований канадським патофізіологом Гансом Сельє в 1936

Стрессова реакція може виникнути під впливом травми, холоду, опіку, надлишку або дефіциту інформації, при дії на організм різних патогенних факторів. Стрес може бути наслідком незадоволених домагань або емоціогенних впливів (емоційний стрес).

Розвиток стресу проходить 3 стадії, або фази:

1) фаза тривоги;

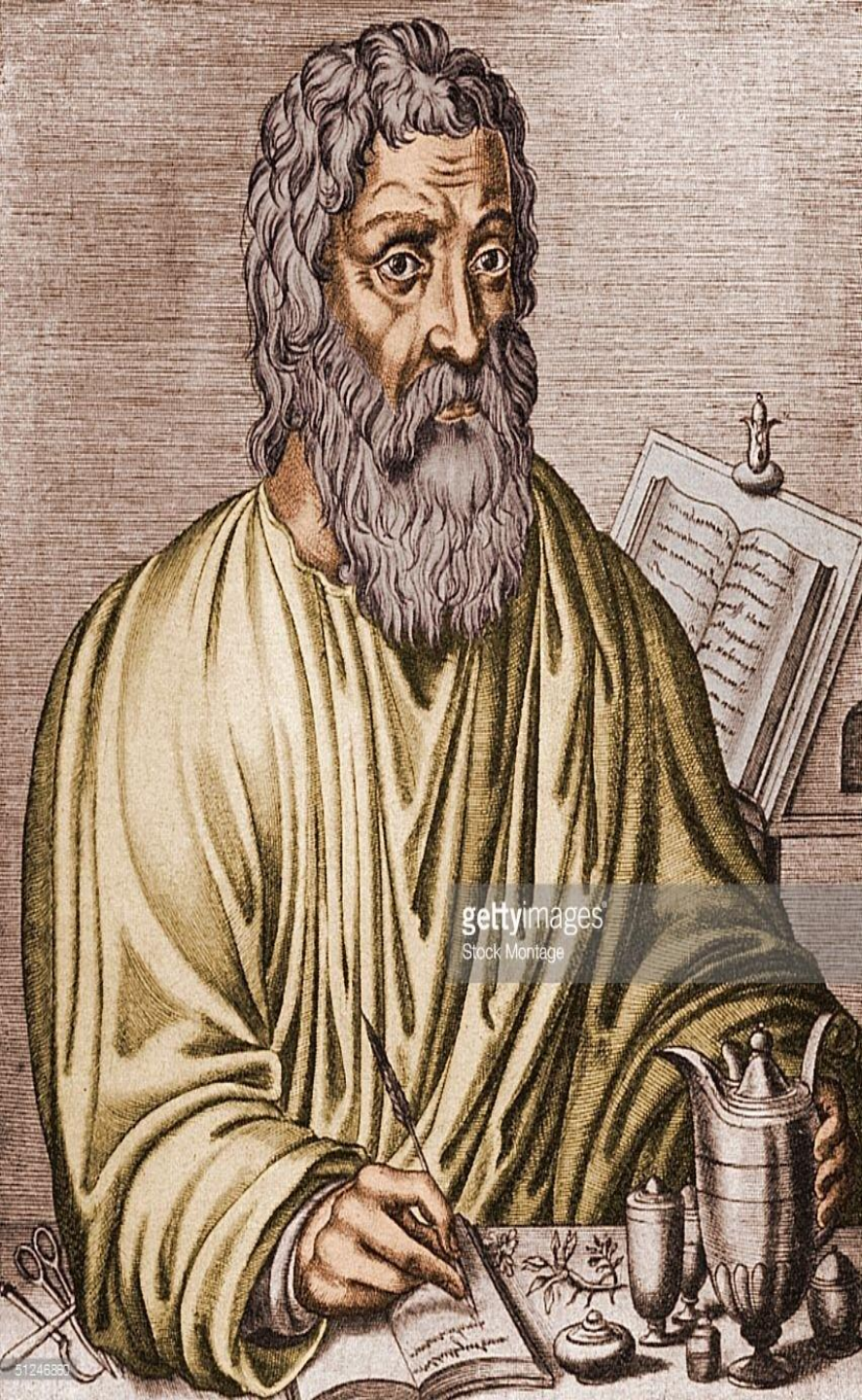
2) фаза резистентності (підвищення неспецифічної стійкості організму до несприятливих впливів під дією гормонів);

3) фаза виснаження.

У різних людей той самий фактор може викликати різні прояви й наслідки стресу, що обумовлено різною реактивністю організму.

Надто важливо для людини вміти створювати оптимістичний, бадьорий, працездатний настрій, попереджати афекти й контролювати розвиток стресу.





Індивідуально-психологічні особливості здоров'я людини.

Однією із самих давніх є запропонована Гіппократом класифікація, у якій він виділив 4 типи (темпераменту).

Сангвініки - урівноважені рухливі люди зі стійкою психікою;

Холерики - легко збудливі, запальні люди, які добре справляються в основному зі скороминучими справами;

Флегматики - інертні, малорухомі люди, що повільно думають, але завзяті в досягненні мети;

Меланхоліки - дуже чутливі, легко ранимі люди, що швидко стомлюються.

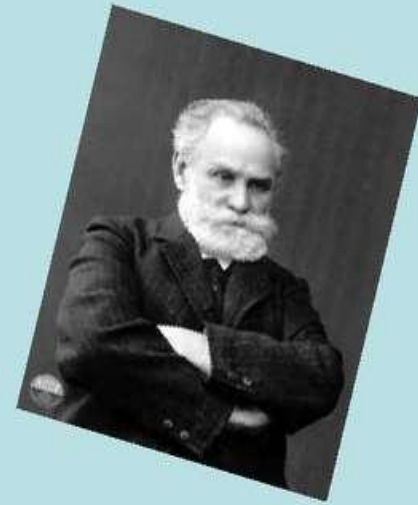
І.П. Павлов з учнями запропонував таку класифікацію, ключем до якої він обрав силу, збалансованість і рухливість процесів порушення й гальмування. Виходячи із цього, сангвінік, холерик, флегматик - сильні типи вищої нервової діяльності з могутньо вираженими нервовими процесами, а меланхолік - слабкий тип зі слабкими процесами збудження й гальмування.

Сангвінік – сильний, урівноважений, рухливий тип; нервова система відрізняється великою силою нервових процесів, їхньою рівновагою й рухливістю. Швидкий, легко пристосовується до мінливих умов життя; уміє правильно оцінити пріоритети й вибудувати оптимальну програму життя; інтенсивність реакцій відповідає силі подразників; характеризується високою опірністю труднощам життя.

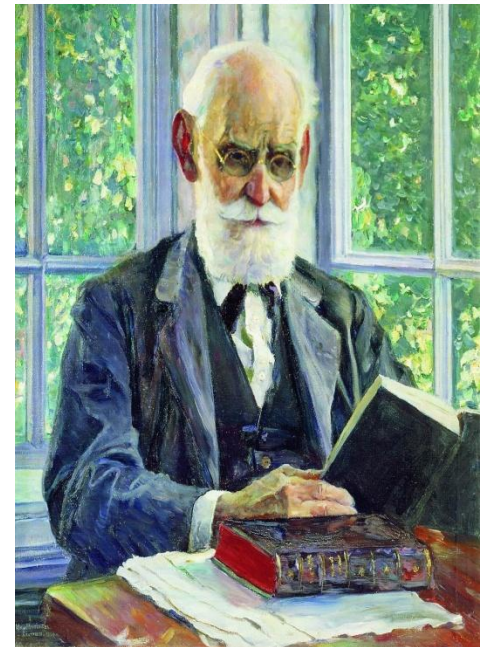
Флегматик – сильний, урівноважений, інертний тип; нервова система відрізняється значною силою й рівновагою нервових процесів, але при слабкій їхній рухливості; спокійно й повільно реагує на ситуацію, легко пристосовується до соціального середовища, хоча й не схильний до зміни свого оточення; наполегливий у досягненні мети; добре адаптується до сильних і тривалих подразників.

Холерик – сильний неурівноважений тип; нервова система характеризується великою силою й перевагою процесів збудження над гальмуванням; відрізняється великою життєвою енергією, але не вистачає самовладання, запальний і нестриманий; при широті інтересів рідко заглиблюється в проблему; часто відчуває дефіцит часу через невміння організувати свій режим.

Меланхолік - слабкий тип; нервова система характеризується слабкістю обох нервових процесів; погано адаптується до сильних збудників.



И.П.Павлов



Існують і інші класифікації. Відзначте САМОСТІЙНО деякі з них (за Павлов І.І., К. Юнг)

Для здорової психіки характерно позитивний емоційний стан як сталий характер відгуків на різні події, факти. Емоційний стан людини впливає на психічне здоров'я і є його надійним індикатором, тому негативний емоційний стан – показник погіршення психічного здоров'я й здоров'я в цілому. Наслідком же таких негативних емоцій є неврози.

Невроз – хвороба, що має у своїй основі функціональний розлад вищої нервової діяльності, що виявляється оборотними порушеннями в емоційній, соматичній і вегетативній сферах, а також тимчасовим зниженням розумової й фізичної працездатності. За клінічними проявами виділяють наступні види неврозів:

неврастенію, або астенічний невроз; **істерію**, або істеричний невроз;

психастенію, або невроз нав'язливих станів. Виникнення того або іншого неврозу значною мірою залежить від складу особистості людини. Так, особи, у яких переважає перша сигнальна система (зі схильністю до безпосередніх емоційних реакцій – художній тип вищої нервової діяльності), частіше занедужують *істеричним* неврозом. Він виявляється у рухових і вегетативних розладах.

У людей з перевагою другої сигнальної системи (з тенденціями до міркувань, тривалому обмірковуванню подій, що відбуваються, - розумовий тип вищої нервової діяльності) частіше виникає **невроз нав'язливих станів**.

У людей проміжного типу виникають неврози по типу **неврастенії**, що проявляється в зниженні працездатності, порушеннях сну, дратівливості й ін. Неврозом занедужують в основному люди низько адаптовані, слабкі, невпевнені в собі. Невроз - це наслідок недозволеного внутрішнього конфлікту мотивів при недостатньо високій ефективності механізмів психологічного захисту й вираженій пасивно-оборонній поведінці в стресових ситуація. У результаті впливу інформаційно-емоційних стресів, переважно й недостатньої профілактики нервово-психічних порушень значна частина людей страждає неврозами. Гармонія процесів, що протікають у мозку, - найважливіша умова психічного здоров'я, застава успішної фізичної або розумової діяльності. Тільки в цьому випадку можна ставити завдання оптимізації процесів розумової праці без несприятливих для здоров'я наслідків.



Регулювання психічного стану. Самий потужний резерв і одночасно метод регуляції психічного стану - знання про себе самого, про переважні інстинкти, установки, темперамент і ін. При самоаналізі людина має і може зрозуміти особливості власного "Я". Якщо причина психологічного дискомфорту, порушення психічного стану полягає в тому, що поведінка людини неадекватно його психобіологічному "Я", то поведінку слід коректувати.

Для підвищення стійкості психіки до несприятливих впливів, розширення меж своїх психічних і інтелектуальних можливостей, оволодіння способами й методами управління собою й зняття несприятливих наслідків стресу необхідно використати систему взаємодоповнюючих засобів, що включає *аутотренінг, самоаналіз, масаж, рухову активність, повноцінний сон* і інші підходи, які можуть допомогти досягненню корисного результату. При цьому в кожній людині можуть бути свої оптимальні засоби забезпечення психічного здоров'я, хоча не менше значення має й правильність їхнього використання.

1. Емоційна сфера людини.

Юнацький вік - період життя людини між підлітковим віком і дорослістю. У західній психології переважає традиція об'єднання підліткового віку і юності в віковий період, званий «період дорослості», змістом якого і є перехід від дитинства до дорослості, і межі якого можуть сягати від 12/14 до 25 років.

У вітчизняній науці юність визначається в межах 14 - 18 років і розглядається як самостійний період розвитку людини, його особистості та індивідуальності. Вік 15 - 17 років називають раннім юнацьким або віком ранньої юності. Саме на ці роки припадає вибір професійного закладу, вступ до вузу і безпосередньо студентське життя. Протягом раннього юнацького віку (від 15—16 до 20 років) особистість досягає високого рівня інтелектуального розвитку, збагачує ментальний досвід, уперше масштабно вивчає свій внутрішній світ, свою індивідуальність, формує цілісний Я-образ, самовизначається у життєвих і професійних планах, осмислено спрямовує свій погляд у майбутнє, що свідчить про перехід її до етапу дорослості. Соціальна ситуація розвитку юнацькому віці зумовлена особливостями перебування на порозі самостійного життя, необхідністю особистісного і професійного самовизначення, вибору життєвого шляху.

Юнацький вік



Емоційна прив'язаність у міжособистісних стосунках на етапі юнацького віку реалізується у дружбі, яка є школою саморозкриття особистості, розуміння іншої людини, її критеріями старшокласники вважають взаєморозуміння, взаємодопомогу, вірність і психологічну близькість.

І, звісно ж, це пора кохання. «Любов - пристрасть емоційна, хвилююча, інтенсивна. Якщо почуття взаємне, люди переповнені любов'ю і відчують радість, якщо ні - вона спустошує їх і призводить до стану відчаю.

Подібно до інших форм емоційного збудження, палке кохання являє собою суміш захоплення і зневіри, радісного трепету і тоскною скрушно».



Емоційна сфера юнаків характеризується:

- 1) різноманітням пережитих почуттів, особливо моральних і громадсько-політичних;**
- 2) більшою, ніж у підлітків, стійкістю емоцій та почуттів;**
- 3) здатністю до співпереживання, тобто здатністю відгукуватися на почуття інших, близьких їм людей;**
- 4) розвитком естетичних почуттів, здатністю помічати прекрасне в навколишнього дійсності. Розвивається естетична сприйнятливості до м'яких, ніжних, спокійних ліричних об'єктів. Це, у свою чергу, допомагає старшокласникам звільнитися від вульгарних звичок, непривабливих манер, сприяє розвитку чуйності, м'якості, стриманості.**
- 5) більшою стійкістю і глибиною дружби; друзі вибираються, виходячи із загальних інтересів і занять, рівності відносин, відданості і обов'язків;**
- 6) появою почуття любові; юнацька любов, як правило, чиста, безпосередня, багата різноманітними переживаннями, носить відтінок ніжності, мрійливості, ліричності і щирості.**

Ще Ш. Бюллер, використовуючи біографічний метод та вивчення юнацьких щоденників, визначила 5 ключових проблем, з якими стикається майже кожен юнак: інтерес до власної особистості, почуття самотності, проблема часу, пошук ідеалу, жага кохання. Тож головні проблеми, які потребують свого вирішення в період ранньої дорослості, - це досягнення ідентичності (на противагу змішування ролей) і близькості (на противагу ізоляції). І емоції при розв'язанні цих проблем відіграють провідну роль.

Емоції - особливий клас суб'єктивних психологічних станів, що відображають у формі безпосередніх переживань, відчуттів приємного або неприємного, ставлення людини до світу й до інших людей, до процесу і результату її практичної діяльності.



САМОСТІЙНО:

дослідити емоційні властивості та їх характеристику.

**(Емоційна збудливість,
Емоційна глибина,
Емоційна ригідність
(стійкість) – лабільність,
Емоційна стійкість,
Експресивність).**

Емоції, емоційні явища є неодмінним компонентом структури особистості юнака, це основні, фундаментальні утворення особистості.

Звідси можна говорити не лише про емоції та почуття, а й про емоційно-особистісну сферу, яка об'єднує в одне ціле різні за характером і складністю емоційні явища.

Функції емоцій в юнацькому віці:

Функція спонукання

Функція оцінки теперішнього

Функцію організації діяльності

Функція закріплення досвіду

Функція передбачення майбутнього

Функція синтезування образу (втілюється у впливі емоцій на структурування сприймання, пам'яті, свідомості)

Емоціям властива сигнальна функція. Вони можуть виступати як у ролі внутрішнього сигналу (оцінювальна та спонукальна функції), так і в ролі зовнішнього сигналу (виразна функція).

Виразна функція. Виразні рухи свідчать про наявність певного процесу в психіці.

Існує перелік стандартних виразних рухів, які спільні для багатьох людей, навіть багатьох культур.

Емоції й почуття, що їх переживає людина, потребують зовнішнього вияву.

Найхарактерніші форми їх утілення — певні зміни у виразі обличчя (міміка), у поставі всього тіла (пантоміміка), а також в особливостях поведінки. Через свій зовнішній вияв емоції й почуття допомагають людині налагоджувати як інтерперсональний (з іншими людьми), так і інтраперсональний (із самим собою) зв'язок.

Вивчаючи помилки в інтерпретації зовнішнього виразу емоцій і ґрунтуючись на результатах досліджень багатьох інших авторів, Р. Вудвортс запропонував **таку лінійну шкалу емоцій:**

I— Любов, веселощі, радість

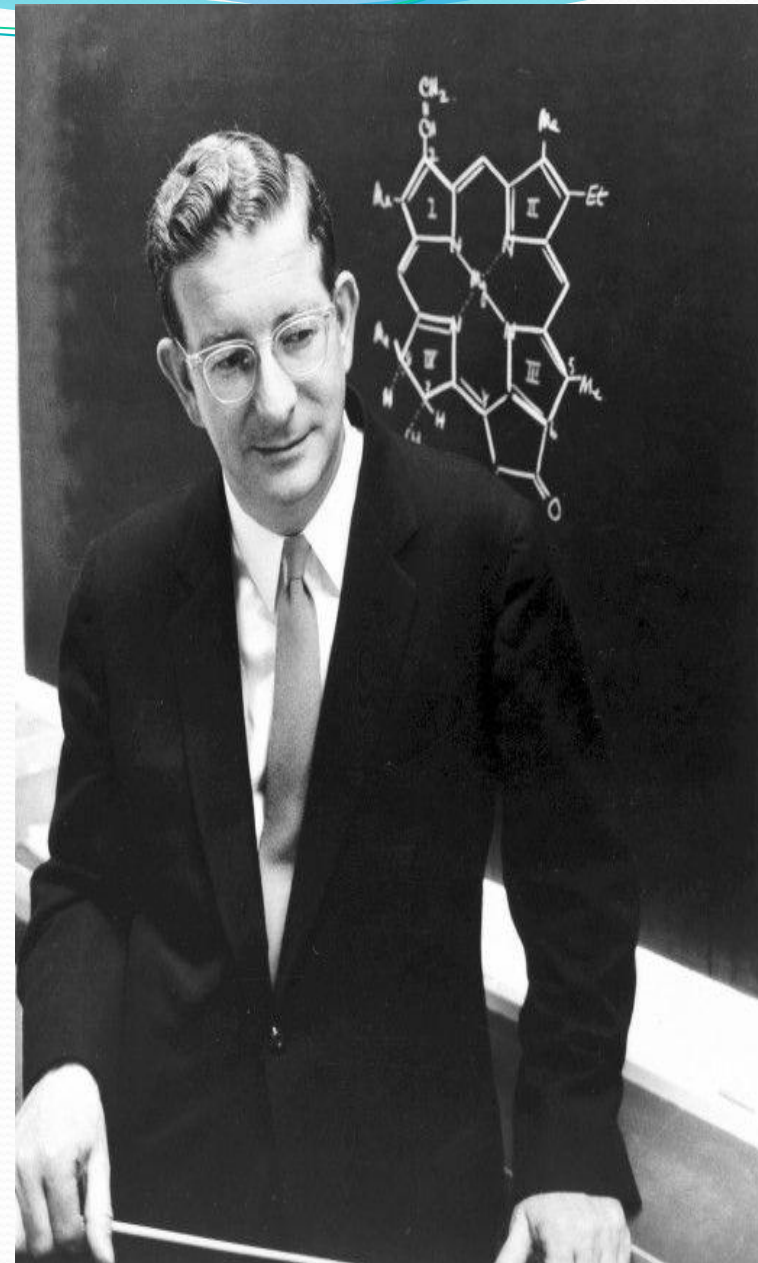
IV - Гнів, рішучість

II— Подив

V — Відраза

III — Страх, страждання

VI — Презирство.



Чим далі одна від одної на цій шкалі розташовані емоції, тим менш імовірним є змішування їх при оцінці зовнішнього виразу. Наприклад, подив іноді помилково ідентифікується як радість або страх і майже ніколи — як відраза.

Х. Шлосберг, який зацікавився цією проблемою, дійшов висновку, що шкала емоцій є, по суті, не лінійною, а круговою.

Справді, можуть помилково вважатися одна за іншу не тільки суміжні емоції, а й емоції, розташовані на протилежних кінцях шкали, наприклад, презирство може ідентифікуватися і як відраза, і як любов.

Та все-таки головна функція емоцій – це функція пристосування.

Ще в ХІХ ст. Дж. Дьюї наголошував, що психологічно емоція — це адаптація.

Емоція виникає тоді, коли виконання інстинктивних дій, реалізація звичних чи довільних форм поведінки наштовхується на перешкоди. У складній ситуації людина, намагаючись адаптуватися до неї, відчуває емоцію. Отже, емоція є реакцією організму на ситуацію.

Дезорганізація може бути корисною в певній ситуації (заплакати, щоб вплинути на іншу людину; виявити агресивність щодо труднощів). Отже, в юнацькому віці емоції відіграють досить важливу роль, оскільки це вік самовизначення, ідентифікації. Емоційна сфера є індикатором психологічного стану юнака, показником успішності його соціалізації та адаптації до оточуючих умов.

**САМОСТІЙНО:
Категорії
емоціогенних
ситуацій**



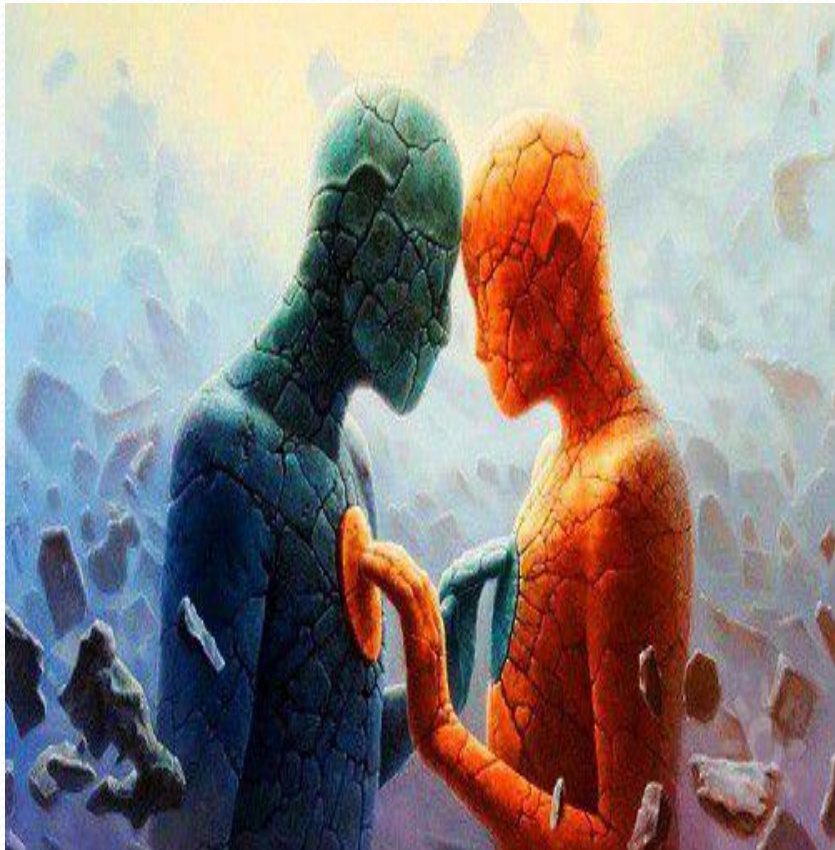
2. Емпатія як соціально-психологічна властивість особистості

Юнацький вік, як уже зазначалося, - це вік формування близьких стосунків, взаємин, вік нових зрушень у зовнішньому та внутрішньому плані. Все це надто складно «збудувати» без належного рівня емпатії, адже саме завдяки їй молода особа здатна «відчувати» тих, хто її оточує.

За визначенням В. О. Лабунської, емпатія — це соціально-психологічна властивість особистості, що складається зі здатності емоційно реагувати й відгукуватися на переживання іншого; здатності розпізнавати емоційні стани іншого і немовби читати його думки, відчувати його почуття, виконувати його дії; здатності давати адекватну відповідь як вербального, так і невербального типу на переживання іншого.



Емпатія – властивість особистості, що відображає стан, коли в полі емоційної сприйнятливості особистості стають переживання інших людей. Поняття «емпатія» вперше ввів Е.Тітченер, спираючись на уявлення Ліппса про вчування як перцептивний акт. А.Адлер припускав, що це явище пояснюється існуванням вродженого почуття спільності; це невідьмна риса приналежності до людського роду. Емпатія гальмує міжособистісну агресію. Вважається, що альтруїзм корелює з рівнем емпатії (Дж. Аронфрід, В.Паскаль).



В.В. Бойко розглядає емпатію як раціонально-емоційно-інтуїтивну форму відображення, яка являє собою витонченим засобом «входження» у психоенергетичний простір іншої людини. Необхідність у емпатії виникає в тих випадках, коли треба виявити, зрозуміти, передбачити індивідуальні особливості іншого й потім впливати на нього в потрібному напрямку. У такому сенсі емпатія - найцінніше знаряддя пізнання людської індивідуальності, а не просто здатність демонструвати співучасть і співпереживання. Раціональний канал емпатії характеризує спрямованість уваги, сприймання, і мислення емпатуючого на сутність іншої людини, на її стан, поведінку, проблему. Це прояв спонтанного інтересу. Емоційний канал дозволяє входити в емоційний резонанс з іншим – співпереживати. Інтуїтивний – дає змогу бачити поведінку інших, спираючись на досвід, що зберігається у підсвідомості емпатуючого.



Необхідно зазначити, однак, що більшість дослідників, говорячи про емпатію, розглядають її в контексті емпатогенних ситуацій першого типу (тобто ситуацій неблагополуччя), мабуть, тому, що в міжособистісних відносинах здатність до співрадієності набагато рідше трапляється, ніж співпереживання й співчуття.

Співпереживання: переживання емпатуючою особистістю тих самих почуттів, що їх відчуває об'єкт, з акцентом на власних проблемах (безпосередня, імпульсивна форма емпатії, в основі якої лежить егоїстична мотивація); співчуття — переживання проблем об'єкта емпатії безвідносно до власного неблагополуччя (складніша форма емпатії, основу якої становить альтруїстична мотивація).

Розглядаючи емпатію в цілому як категорію, що відбиває систему особистісного ставлення індивіда до себе та інших людей, психологи також розуміють її як моральну якість, що існує у двох основних формах: пасивного споглядання (співчуття) й активної дії (співпереживання).

Співчуття є початковою формою вияву емпатії (на рівні емоції, почуття), а співпереживання — більш складною формою, що виникає в результаті розширення знань про об'єкти, предмети, явища навколишньої дійсності й переростає в активний дієвий учинок, спрямований на розв'язання емпатогенної ситуації.

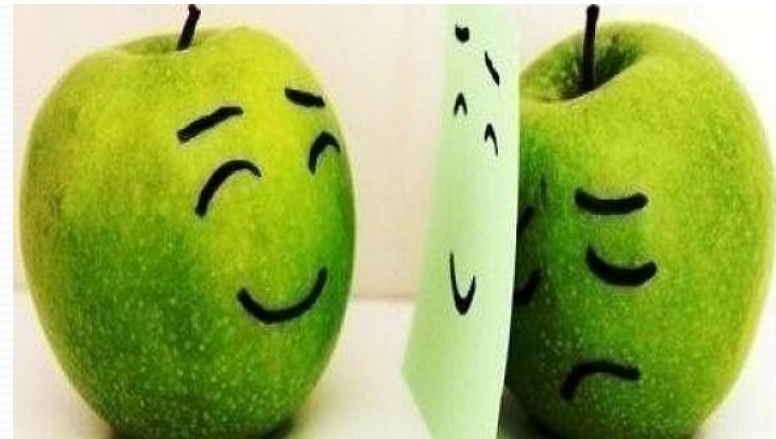
Необхідно зазначити, однак, що більшість дослідників, говорячи про емпатію, розглядають її в контексті емпатогенних ситуацій першого типу (тобто ситуацій неблагополуччя), мабуть, тому, що в міжособистісних відносинах здатність до співрадієності набагато рідше трапляється, ніж співпереживання й співчуття.

Співпереживання: переживання емпатуючою особистістю тих самих почуттів, що їх відчуває об'єкт, з акцентом на власних проблемах (безпосередня, імпульсивна форма емпатії, в основі якої лежить егоїстична мотивація); співчуття — переживання проблем об'єкта емпатії безвідносно до власного неблагополуччя (складніша форма емпатії, основу якої становить альтруїстична мотивація).

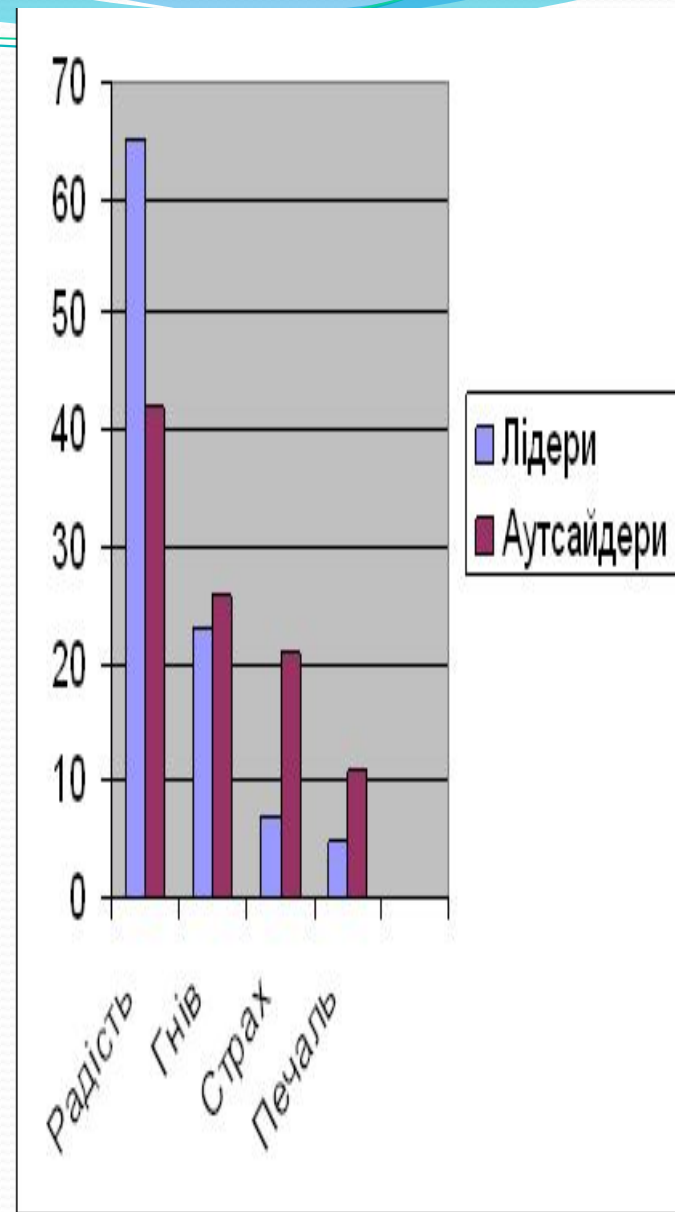
Розглядаючи емпатію в цілому як категорію, що відбиває систему особистісного ставлення індивіда до себе та інших людей, психологи також розуміють її як моральну якість, що існує у двох основних формах: пасивного споглядання (співчуття) й активної дії (співпереживання). Співчуття є початковою формою вияву емпатії (на рівні емоції, почуття), а співпереживання — більш складною формою, що виникає в результаті розширення знань про об'єкти, предмети, явища навколишньої дійсності й переростає в активний дієвий учинок, спрямований на розв'язання емпатогенної ситуації.

А. А. Меграбян виділяє такі три компоненти емпатії: емпатичну тенденцію — здатність до співпереживання, вразливість; тенденцію до приєднання — здатність до вияву тепла, підтримки; сензитивність до відторгнення — здатність відчувати адекватне почуття провини, сприймати критику на свою адресу.

Інші дослідники, зокрема Лазарус Р. називають серед компонентів емпатії такі, як сталість, співчутливість, естетичні почуття, а також вдячність. Важливим елементом виступає саме вдячність — висока оцінка допомоги як альтруїстичного акту. При цьому двоє людей поєднуються емпатичними відносинами: з одного боку — щира емоційна підтримка, допомога, що засвідчує здатність стати на місце іншої людини, а з іншого — отримання допомоги або підтримки, що означає відчути позитивні наміри іншого.



Емпіричні дослідження українських психологів під керівництвом О. П. Санникової виявили індивідуальні розходження у виявах емпатії (якісного рівня: емоційна, когнітивна, предиктивна і дієва емпатія) в осіб з різною емоційною диспозицією. Так, було встановлено, що особи зі стійкою схильністю до переживань негативних емоцій (крім емоції модальності "гнів") більшою мірою схильні до емпатії, ніж особи з позитивною емоційною диспозицією. Отримані дані свідчать про те, що особи з домінуванням емоцій модальності "сум" і "страх" глибше розуміють внутрішній світ іншої людини, більш диференційовано можуть оцінити її емоційний стан і чуйно на нього відреагувати.



Бреслав Г.М. відносить емпатію до почуттів. Проте для цього їй недостатньо, на думку Ільїна, однієї суттєвої ознаки – стійкості.

Дослідниками емпатії в зарубіжній психології виявлені дві її найважливіші функції: емпатія виступає як детермінанта альтруїстичної поведінки; емпатія як емоційна форма пізнання.

Емпатія є невід'ємним компонентом емоційної сфери особистості. Вона залежить від доступності і багатства життєвого досвіду, точності сприйняття, вміння налаштуватися, слухаючи співрозмовника, на одну емоційну хвилю з ним. Адже без неї утруднюється спілкування, взаємодія з оточуючими, а отже, і соціалізація. А тому в юнацькому віці її значення не можна применшувати.



2 Загальна психологічна характеристика студентського віку

Психологічна характеристика студентства як періоду пізньої юності або ранньої дорослості

Студентство — це молодь, що проходить стадію персоналізації на основі цілеспрямованого засвоєння навчальних, професійних і соціальних функцій шляхом свідомого оволодіння професійними знаннями, вміннями і навичкам, набуття професійних якостей під час навчання у вищих навчальних закладах. Студентство дає висококваліфіковані кадри для науки, навчальних закладах і керівних посадах на підприємствах.

Стрижневою психологічною рисою студентства є тісне переплетення формування особистісної і корпоративної свідомості. У поєднанні з специфікою юнацького віку (максималізм, підвищена потреба в самостверженні, боротьба за статус, нігілізм, надмірна самовпевненість) — це створює, на думку О.Ф. Бондаренка, досить пальну суміш, перетворюючи студентську молодь водночас у складного партнера по діалогу і в легку здобич для всілякого маніпулювання.



Термін «студент» (від лат. *Studentus* — такий, що старанно працює; той, що займається) означає того, хто наполегливо працює, робить справу, тобто опановує знання, вивчає (студіює) науку.

Згідно із Законом України «Про вищу освіту», студент (слухач) — особа, яка в установленому порядку зарахована до вищого навчального закладу і навчається за денною (очною), вечірньою або заочною, дистанційною формами навчання, щоб здобути певних освітній та освітньо-кваліфікаційний рівень.

Вважають, що студентів, порівняно з іншими групами молоді цього віку, відрізняють такі риси:

- вищій освітній рівень;
- велике прагнення до знань;
- висока соціальна активність;
- досить гармонійне поєднання інтелектуальної і соціальної зрілості.



Студентський період життя людини перепадає переважно на період *пізньої юності або ранньої дорослості*, який характеризується оволодінням усім різноманіттям соціальних ролей дорослої людини, отримання права життєвого вибору, набуття повної юридичної та економічної відповідальності, можливості включення в усі види соціальної активності (аж до державного рівня), здобуття вищої освіти та опануванням професією. Головними сферами діяльності студентів є професійне навчання, особистісне зростання та самоствердження, розвиток інтелектуального потенціалу, духовне збагачення, моральне, естетичне і фізичне самовдосконалення. Часто ж деякі викладачі не розуміють цього і бачать студента лише через свій викладацький стіл залежно від того, як він відвідує заняття, виконує навчальні завдання, слухає пояснення і відповідає. Все інше в особі вихованця багатьох викладачів не цікавить, а це «інше» - частина ядра особистості студента — її багатство або бідність у прагненнях і задумах, її духовність або бездуховність, моральність або аморальність, гідність або рабська покірливість, сила духу або слабкість характеру, працьовитість або лінощі й апатія, корисливість або безкорисливість (З. І. Слєпкань)

Потрібно також враховувати відмінності між студентами вищих навчальних закладів I-II та III-IV рівнів акредитації. Можна говорити про стандартний та нестандартний періоди студентського віку.

Розглянемо особливості фізичного, психофізіологічного й когнітивного розвитку студентів.

Фізичний розвиток стосується різноманітних аспектів фізіологічних, сенсорних я рухових функцій організму. Він розпочинається з першої миті життя людини і досягає свого розквіту у віці від 20 до 30 років, і характеризується найвищим рівнем таких показників, як м'язова сила, швидкість реакції, моторна спритність і фізична витривалість та ін.

Як відомо, мозок людини досягає *функціональної зрілості* на початку юності. Через те, що популяція нейронів уже повністю сформована, подальше дозрівання нервової системи пов'язане лише з розгалуженням відростків у кожного нейрона, мієлінізацією нервових волокон і розвитком клітин, які відповідають насамперед за живлення нейронів. Починаючи з 25 років, а особливо після 45, щоденно відмирають десятки тисяч нервових клітин. Проте це не має якихось серйозних наслідків для мозку, адже згідно з новітніми оцінками, у корі головного мозку нараховується десятки мільярдів клітин.

Б. Г. Ананьєв стверджував, що у процесі індивідуального розвитку аналітична діяльність великих півкуль головного мозку прогресує у відповідності з формуванням складних систем його синтетичної діяльності. Мало того, саме синтетична діяльність забезпечує нібито розширене відтворення потоків інформації, її впорядкування, відбір і організацію постійної взаємодії всіх каналів зв'язку з навколишнім середовищем.



Серед **нейрофізіологічних особливостей**, які пов'язані з розвитком ЦНС студента, найважливіші є такі:

- найменший латентних період реакції на будь-який вплив зовнішнього і внутрішнього подразника, тобто найшвидше реагування на нього;
 - оптимум абсолютної та розпізнавальної чутливості всіх аналізаторів;
 - найбільша пластичність кори головного мозку та висока гнучкість в утворенні складних психомоторних та інших навичок;
 - найбільших обсяг оперативної пам'яті зорової і слухової модальності;
 - високі показники уваги;
 - оптимум розвитку інтелектуальних функцій припадає на 18-20 років;
- найвища швидкість розв'язання вербально-логічних завдань;
- інтенсивний розвиток усіх видів почуттів, підвищена емоційна чутливість до різних обставин навколишнього життя.

Усі ці високі показники розвитку нервової системи та нейрофізіологічні особливості роблять юнацький період життя максимально сприятливим для навчання і професійної підготовки молодшої людини. У студентські роки молода людина набуває не лише зрілості соматичної, статевої та психофізіологічної. Вона повинна досягти інтелектуальної зрілості, а також зрілості як особистості, хоча індивідуальні відмінності в особистісному розвитку дуже помітні. **Зрілість** — це вища психологічна інстанція організації та управління своєю поведінкою.

Важливим аспектом психічного розвитку людини в юнацькому періоді є інтенсивне інтелектуальне дозрівання.

Показники інтелектуальної зрілості:

- широта розумового кругозору;
- гнучкість і багатоваріативність оцінок того, що відбувається;
- готовність приймати суперечливу інформацію;
- уміння усвідомлювати інформацію в термінах минулого і майбутнього;
- орієнтація на виявлення суттєвих, об'єктивно значущих аспектів того, що відбувається;
- здатність бачити явища в контексті його цілісних зв'язків з іншими явищами;
- вміння мислити в категоріях ймовірного.

Для особистості студента характерним є розвиток моральних й естетичних почуттів, підвищення рівня цілеспрямованості, рішучості, наполегливості, самостійності та ініціативності, вміння володіти собою. Цей період характеризується також змінами у мотиваційній сфері, зокрема потребах та інтересах, посиленням свідомих мотивів поведінки.



Зважаючи на концепцію ієрархії потреб людини А. Маслоу, можна уявити потребісну сферу студентської молоді так:

1. *Фізіологічні потреби*, серед яких особливо виділяють потребу у фізичній активності та посилення сексуального потягу, прагнення відкорегувати і стабілізувати фізичний аспект «образу-Я», необхідність підтримувати нормальний психофізіологічний тонус та бажання зберегти і поліпшати своє здоров'я.
2. *Потреба у безпеці, захисті і стабільності* посилюється і реалізується не тільки в середовищі ВНЗ і родини, а й у сфері уявлень про майбутню професію, життєві перспективи і плани.
3. *Потреба в приналежності, прийнятті і любові* найповніше реалізується в спілкуванні. Студентський вік - «золота пора» і в особистісному житті людини. Кохання в юності не завжди залишається для людини найсвітлішим, найсвятішим. Саме в юнацькому віці кожному доводиться сформувати своє ставлення до сексуальної чутливості і кохання — це є важливим компонентом юнацької самосвідомості.
4. *Потреба в самоповазі, соціальному статусі, компетентності* — прагнення до успіху в діяльності, до соціального визнання і високої оцінки її результатів, бажання досягнути поваги.
Студентський вік — період романтики, життєвого оптимізму, активної соціальної позиції, хоча кожна історична віха має свій вектор її спрямованості.
5. *Потреба в самоактуалізації, самореалізації та індивідуальному розвитку* означає активне формування своїх здібностей та їх подальше удосконалення. Вона пов'язана з мотивацією досягнення та пересікається з потребою у визнанні та прийнятті як члена професійної групи, суспільства.

Критеріями самоактуалізації є усвідомлене самосприйняття та осягання розумом свого життя як цінності. Внутрішніми детермінантами самоактуалізації є довірлива сміливість та емоційна мудрість.

Через недостатній життєвий досвід деякі студенти плутають ідеали з ілюзіями, романтику з екзотикою. Як наслідок цього, окремі студенти навчаються «від сесії до сесії», не виявляють особливої активності у навчанні та громадському житті, не виявляють потреби в самоосвіті та самовдосконаленні. Їхня увага переважно зосереджується на розвагах, гедоністичних захопленнях:

Дослідження показали, лише трохи більше половини студентів наприкінці навчання підвищують показники свого інтелекту порівняно з першим курсом.

Серед студентів поширені такі шкідливі звички як куріння, побутове пияцтво, вживання наркотиків, сексуально розпуста тощо.



Студентський вік — надзвичайно важливий період становлення «Я-концепції» як ядра особистості. Вона включає в себе такі показники:

Я-образ, що розкриває неповторність самосприйняття через фіксацію студентом певної соціально-рольової позиції та настанов щодо себе.

Емоційно-ціннісне ставлення до себе, що визначається самооцінкою професійних якостей і особистісних властивостей, рівнем самосприйняття і самоповаги.

Поведінковий складник як самопрезентація — певні дії, які породжені уявленням про себе та самоставленням.

Юнацький вік — вік зростання сили «Я», здатності проявити і зберегти свою індивідуальність. Виникає підґрунтя для подолання страху втрати власного «Я» в умовах групової діяльності, інтимної близькості або дружби. Таким чином, сприятливе становище студента серед людей, що навколо, благодійно впливає на розвиток його особистості. До того ж не повинно бути суттєвої розбіжності між його самооцінкою та оцінками, які він отримує від товаришів із референтної групи.

2.2 Суперечливості та кризи студентського віку

Якби молодість знала, якби старість могла!

Анрі Естьєн, французький мовознавець

Студентському віку також притаманно *кризова насиченість* (Б. А. Бариш). Можуть бути такі ознаки кризи:

- сильна фрустрація;
- загострення рольових конфліктів «студент-викладач», «студент-студент»;
- ціннісно-сміслова невизначенність;
- інфантильність.

Кожен психологічний вік вирішує своє протиріччя. Криза 17-18 років пов'язана з *потребою самовизначення* молодої людини після закінчення школи та пошуком свого місця в подальшому житті.



Юнаки переосмислюють своє життя, вносять певні корективи, виробляють нові стратегії на майбутнє. Молода людина живе більше майбутнім, ніж сучасним. Лінії орієнтації особистості, яка самовизначається, можуть бути такі:

- на альтруїзм або егоїзм;
- на норми повсякденної свідомості або на унікальність і самобутність;
- на суспільну значущість майбутньої професії або задоволення особистих потреб.

Завдання самовизначення — підбирати належні шляхи розвитку, які співвідносяться з гідними цілями і ідеями. Право вибору — це і є основа для професійного й особистісного самовизначення студента.



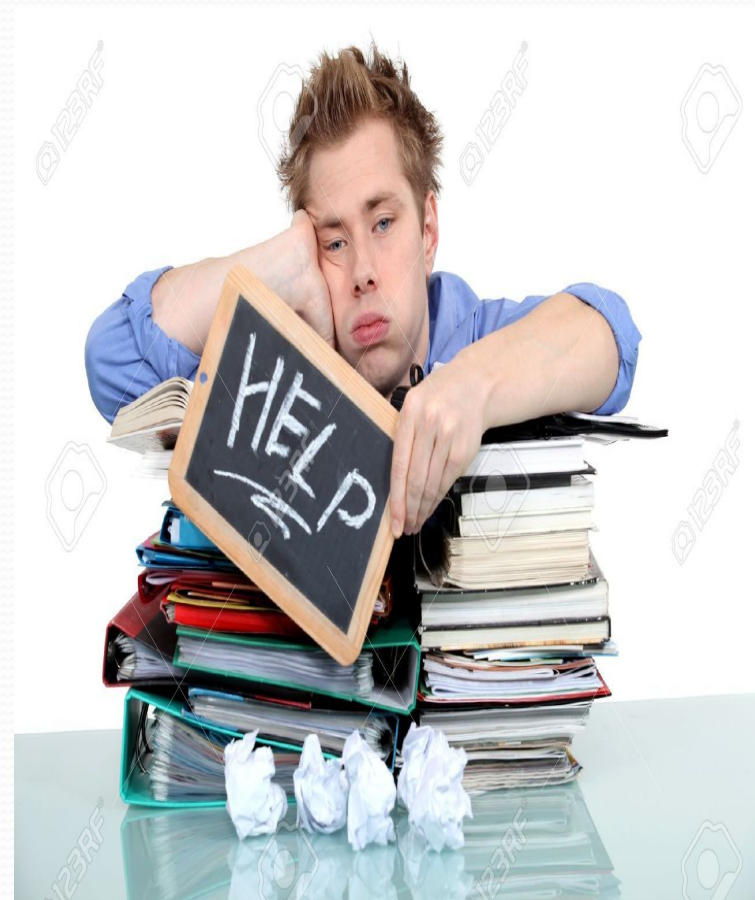
Одночасно самовизначення передбачає також самозбереження, тому що кожен вибір звужує життєві перспективи. Через це й відчувають юнаки побоювання помилки. Проте в такому ваганні і побоюванні розвивається професійна зорієнтованість. Загалом, погляд на майбутнє молоді оптимістичний.

Багато студентів не вміють конспектувати лекції і першоджерела, бо не можуть здійснити смислову структурування тексту. Вони не бачать теоретичних положень, а записують або переписують лише фактичний матеріал.

У студентські роки розрізняють *нормативну кризу*, яка переборюється в період адаптації до навчання і ВНЗ. Проте ця криза може набувати зтяжнього характеру: труднощі не вирішуються, а відкладаються на потім через небажання їх вирішувати.

Серед суперечностей студентського віку особливо важливу роль має криза ідентичності, пов'язана з системою «Я». *Ідентичність* — стійкий образ «Я», збереження та підтримка своєї особистісної цілісності, тотожності, нерозривної історії свого життя і власного «Я». *Особистісна ідентичність* — система знань про себе, яка формується під час порівняння суб'єктом себе з членами групи і складається з сукупності рис, специфічних саме для «Я». Ідентичність оцінюється за трьома аспектами:

- змістовному;
- оцінному;
- часовому.



Сутність *кризи ідентичності* в студентському віці полягає в тому, що відбувається зіткнення цінностей, які інтеріорізовані в ранній юності, з тими, які формуються під час навчання студента у вищій школі через ідентифікацію себе з професійною моделлю.

Ознаки періоду формування ідентичності:

- високий рівень усвідомлення своїх потреб;
- активна позиція особистості щодо ймовірних альтернатив самореалізації;
- визначення позитивних та негативних варіантів самореалізації перед прийняттям рішення;
- бажання визначитися у виборі за принципом: що раніше, то краще.

Канадський психолог Дж. Марсія виокремив чотири варіанти формування ідентичності:

«невизначена», розмита ідентичність;

«дострокова», передчасна ідентичність;

етап «мораторію»;

«досягнута», зріла ідентичність.

Що допомагає студентів перебороти кризу ідентичності?

Усвідомленість змін, що відбуваються в собі: *самоаналіз, самокритичність, самооцінка, рефлексія*;

Довірливі стосунки з тими, хто є авторитетом;

Власна конструктивна позиція, здатність ставити мету, вирішувати і виконувати рішення;

Чітко встановлена система своїх цінностей;

Керування своїм емоційним станом.

Якщо студенту не вдається розв'язати це завдання, у нього формується *неадекватна ідентичність*. Суперечливість між «Я-реальне» я «Я-ідеальне» студента може призвести до внутрішньої невпевненості в собі і супроводжуватися зовнішньою агресією, розпустою або почуттям, що люди навколо не розуміють тебе.



Наслідками негативної «Я-концепції» студентів можуть бути такі виявлення:

Замикання в собі;

Демонстрація іншим «маски»;

Надмірно чутливе реагування на критику, сміх і осуд;

Болісне переживання невдач у навчанні;

Надмірна сором'язливість, схильність до психічної ізоляції, відхід від дійсності в світ мрій.

Найбільш кризовими ситуаціями студентського віку є такі:

Криза професійного вибору. Ця криза зумовлена тим, що вибір професії часто відбувається після вступу до ВНЗ. Через це часто виникає дисонанс між несвідомо обраною професією та необхідністю отримання вищої освіти. Наприкінці третього курсу загалом вирішується питання професійного самовизначення, однак багато випускників не пов'язують своє професійне майбутнє з отриманою у ВНЗ спеціальністю.

Криза залежності від батьківської родини. З одного боку, молоді люди можуть жити окремо від своєї родини в студентському гуртожитку, мати виражену тенденцію до самостійності, проявляти особистісну зрілість, а з іншого — емоційно-особистісна і побутова залежність від батьків.

Криза інтимно-сексуальних стосунків. Студентський вік є періодом посилення сексуального потягу. Зростає потреба в інтимно-особистісних стосунках із психологічно-духовно близькою людиною. Водночас створення власної сім'ї блокуване матеріальною залежністю від батьків, житловою невлаштованістю, а позашлюбні стосунки загалом є соціально несхвальними та можуть супроводжуватися внутрішньою особистісною конфліктністю. У деяких студентів інтимні стосунки можуть затьмарювати собою все інше.

Кризові ситуації навчально-професійної діяльності. Чинниками, що провокують кризові ситуації у студентів, є деякі психологічно несприятливі особливості організації навчального процесу у вищій школі. Часто вивчення та успішне складання якогось предмету стає самоціллю, а не засобом досягнення мети — оволодіти професійними знаннями та навичками. На жаль, цій тенденції підтримуються не лише студенти, а й окремі викладачі. Криза може виникнути і на старших курсах. Головна проблема — побудова планів на майбутнє. Часто кризовою є також ситуація працевлаштування після закінчення ВНЗ.

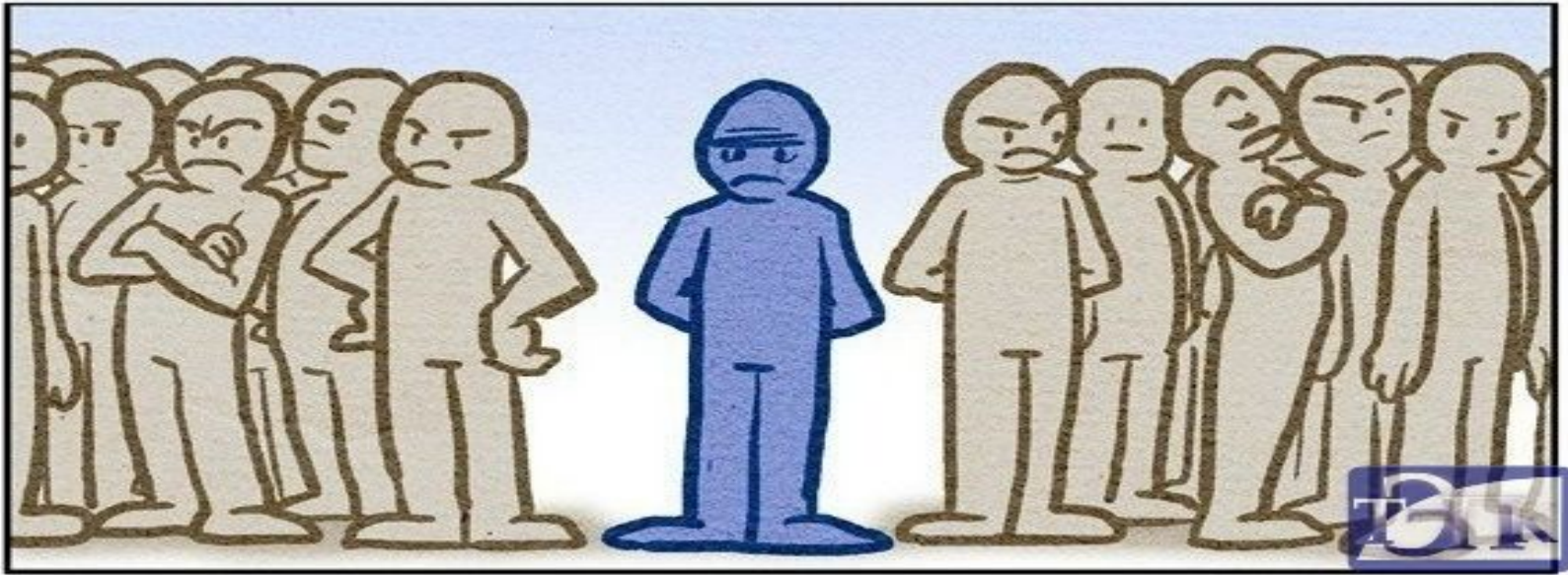
Водночас кожна криза має і позитивні сторони. Криза — загострення протиріч, а саме протиріччя — *рушійна сила розвитку.*

Знання особливостей студентського віку дає змогу викладачеві зрозуміти сутність особистості кожного студента та вчасно надати йому психологічну допомогу у визнанні самого себе і свого життєвого шляху. Така допомога особливо важлива першокурсникам у період їхньої адаптації до нових умов ВНЗ.

Вищий навчальний заклад — один із провідних чинників соціалізації особистості студента як фахівця. САМОСТІЙНО.

Адаптація студента до навчання у вищій школі, її види та умови ефективності. САМОСТІЙНО.





Адаптація — процес і результат взаємодії індивіда і навколишнього середовища, що забезпечує оптимальне його пристосування до життя і діяльності. Адаптація компенсує недостатність звичної поведінки в нових умовах. Якщо адаптація не настає, виникають додаткові труднощі в спілкуванні, опануванні предмета діяльності аж до порушення її регулювання. Адаптація пов'язана зі зміною *соціальної ситуації розвитку* студента. Адаптація — це зміна самого себе відповідно до нових вимог. Період *адаптації першокурсника* пов'язаний із руйнуванням раніше сформованих стереотипів.

О. Г. Мороз розрізняв такі **форми адаптації** студентів-першокурсників:

1. Адаптація формальна — яка стосується пристосування до умов навчального закладу.

2. Адаптація соціально-психологічна як процес внутрішньої інтеграції груп студентів-першокурсників і інтеграція цих груп зі студентським оточенням загалом. Деякі студенти відчують утруднення входження в новий студентський колектив, труднощі становлення дружніх стосунків або спілкування. Якщо ж група стає референтною, студент стверджується в ній, починає виконувати певну соціальну роль. Іноді виникають також проблеми спілкування студента з викладачами.



3. *Дидактична адаптація*, яка пов'язана з готовністю студента опанувати різноманітними новими організаційними формами навчання у вищій школі. У ВНЗ значно збільшується обсяг самостійної навчальної роботи, з'являються нові форми організації навчання. Усе це може породжувати своєрідний негативний ефект, що має назву «*дидактичного бар'єру*» між викладачем і студентами, подолання якого стає одним із важливих завдань управління процесом навчання. Саме нездатність подолати дидактичний бар'єр часто є гальмівним моментом, що ускладнює адаптацію студентів. На адаптацію студентів впливають також їхні ціннісні орієнтації, мотиваційна спрямованість, рівень особистісної тривожності, типологічні особливості темпераменту. Науковці виокремлюють певні *якості готовності до навчання у вищій школі*:

уміння вчитися самостійно;

здатність контролювати й оцінювати себе;

самодисципліна;

врахування індивідуальних особливостей власної пізнавальної діяльності тощо.



4. *Особистісно-психологічна адаптація* пов'язана з прийняттям студентом нової соціальної позиції «студент» та опанування нової соціальної ролі «майбутнього фахівця». Період адаптації не всі проходять однаково. За результатами дослідження, 48% студентів важко перебудовуються до нових форм організації навчального процесу; 20% - гостро переживають відірваність від сім'ї; 12% студентів відчують труднощі входження в новий колектив; 39% - не можуть охопити весь обсяг самостійної роботи. Залежно від швидкості адаптації розрізняють такі **типи адаптації студента:**

1-ий тип адаптації характеризується легкістю пристосування до нових умов.

2-ий тип адаптації характеризується тим, що вона повільна, цілком залежить від середовища й соціального оточення студента.

3-ій тип адаптації характеризується тим, що він важко адаптується через свої індивідуальні особливості.



*Для деструктивного стану студента в період адаптації
характерним є:*

неспроможність відчувати самотність;
знижена самоповага і самооцінка;
недовіра до людей;
труднощі у виборі партнера, товариша, друга;
нереалістичні очікування.

Завданням викладача в адаптаційний період першокурсників є наданням їм допомоги у самовизначенні за соціальними цінностями, а не за тимчасовими результатами діяльності.

Якщо адаптація відбулася, розпочинається процес *індивідуалізації* пізнавальної діяльності і поведінки студента, з'являється настанова на розвиток індивідуальних якостей пізнавальних процесів, формується індивідуальний стиль розумової діяльності

Інтеграція завершує процес професійного становлення: виникає спрямованість особистості на виконання професійної ролі. Це ознака автентичності особистості. Інтеграція студента означає, що він усвідомлює свої потреби і бере на себе відповідальність за їх реалізацію.

На етапі інтеграції у студента завершується професійне становлення. Усе це відбувається через *професійну інтеграцію* та *професійну самопрезентацію*. Унаслідок цих процесів студент набуває соціально-психологічної зрілості.



За І. С. Коном, **соціальна зрілість** — стадія соціального розвитку особистості, яка характеризується здатністю до самостійних вчинків, активною соціальною позицією, прийняттям відповідальності за соціальні наслідки своєї поведінки.

Отже, нова соціальна ситуація розвитку студента визначається зміною і закріпленням його соціального статусу, реалізацією його професійних намірів, розвитком його особистості як професіонала.

Типологічні особливості сучасних студентів САМОСТІЙНО.

У психології широко використовується типологія особистості — класифікація людей на групи за певними істотними ознаками, їхнім співвідношенням, за «прототипом».

Хоча всі ми різні, однак культура певного соціального середовища в конкретний історичний період накладає глибокий відбиток на психологію особистості, формує як індивідуальні її відмінності, так і типові особливості.

До чинників, які визначають соціально психологічний портрет сучасного студента, належать такі:

рівень підготовки, система цінностей, ставлення до навчання, уявлення про своє професійне майбутнє тощо;

організація навчального процесу у вищій школі, рівень викладання, тип взаємин викладача зі студентом та інші.

За рівнем професійної спрямованості М. І. Дьяченко, Л. А. Кандилович розглядають таку **типологію студентів:**

Перший тип — студенти з позитивною професійною спрямованістю, яка зберігається протягом усього періоду навчання.

Другий тип — студенти, які остаточно ще не визначилися у своєму ставленні до професії.

Третій тип — студенти з негативним ставленням до професії. Мотивація вибору ВНЗ зумовлена переважно загальноновизнаними в суспільстві цінностями вищої освіти.

Залежно від соціальної активності студентів та їх позанавчальними інтересами можна виокремити такі типи студентів:

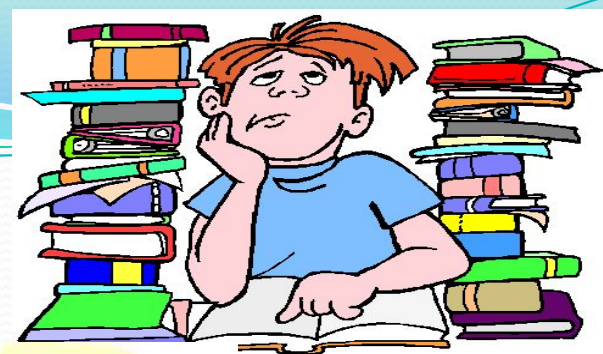
1-ий тип: студенти, яким притаманний комплексний підхід до мети та завдань професійного навчання.

2-ий тип: студенти, які чітко орієнтуються на вузьку спеціалізацію.

3-ій тип: студенти ледарі та нероби.



У психологічній літературі є також інша типологія студентів. Так, наприклад, В. Т. Лісовський виділяє такі типи студентів: «Гармонійний», «Професіонал», «Академік», «Організатор громадської роботи», «Любитель мистецтв», «Старанний», «Середняк», «Розчарований», «Ледар», «Творчій», «Богемний».



Викладачі так характеризують ідеального студента:

уміє вчитися;
розсудливий;
самостійний;
творчій;
має інтерес до науки, бере участь у науковому гуртку.



Є також і типологія, яку запропонували самі студенти:

- **Відмінники-«зубрили»** - ті, хто постійно відвідують заняття і через наполегливу працю домагаються гарних результатів.
- **Відмінники-«розумні»** - ті, хто володіють високим інтелектом, великою шкільною освітньою базою.
- **Студенти-«трудівники»** - ті, хто постійно навчається, але через невисокий рівень розумових здібностей їхнім успіхам у навчанні не позаздриш.
- **«Випадкові»** - різноманітний контингент: дівчата, які бажають бути «дипломованими» дружинами; юнаки, що «косять від армії»; ледарі, яких батьки «всунули» до університету.
- **Студент-«трутень»** - той, хто живе за рахунок інших, використовує чужі знання, матеріал як власний; нікому не допомагає, але сам постійно потребує допомоги.

Отже, при роботі зі студентами потрібно враховувати психологічні особливості особистісного їхнього розвитку, які зумовлені як своєрідністю соціальної ситуації розвитку студента, так і основними індивідуально-психологічними відмінностями юнацького віку. Викладачеві потрібно безумовно «приймати» кожну особистість студента в її неповторному вияві та визнавати за ним право власного вибору.



ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ:

1. Як можна охарактеризувати поняття “Психіка”?
2. Що варто розуміти під психічним здоров'ям?
3. Який показник є одним із провідних показників функціонального стану психіки?
4. Що можна віднести до емоцій?
5. Хто створив навчання про стрес?
6. Скільки фаз має стрес?
7. По одній з перших класифікацій темпераментів виділяють: холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік.
Хто є засновником зазначеної класифікації?
8. Який з темпераментів (холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік) вважається сильним, урівноваженим, рухливим типом? А який відноситься до слабкого типу?
9. Що необхідно використати для підвищення стійкості психіки до несприятливих впливів, стресу?

Дякую за увагу

bespartochnay@ukr.net