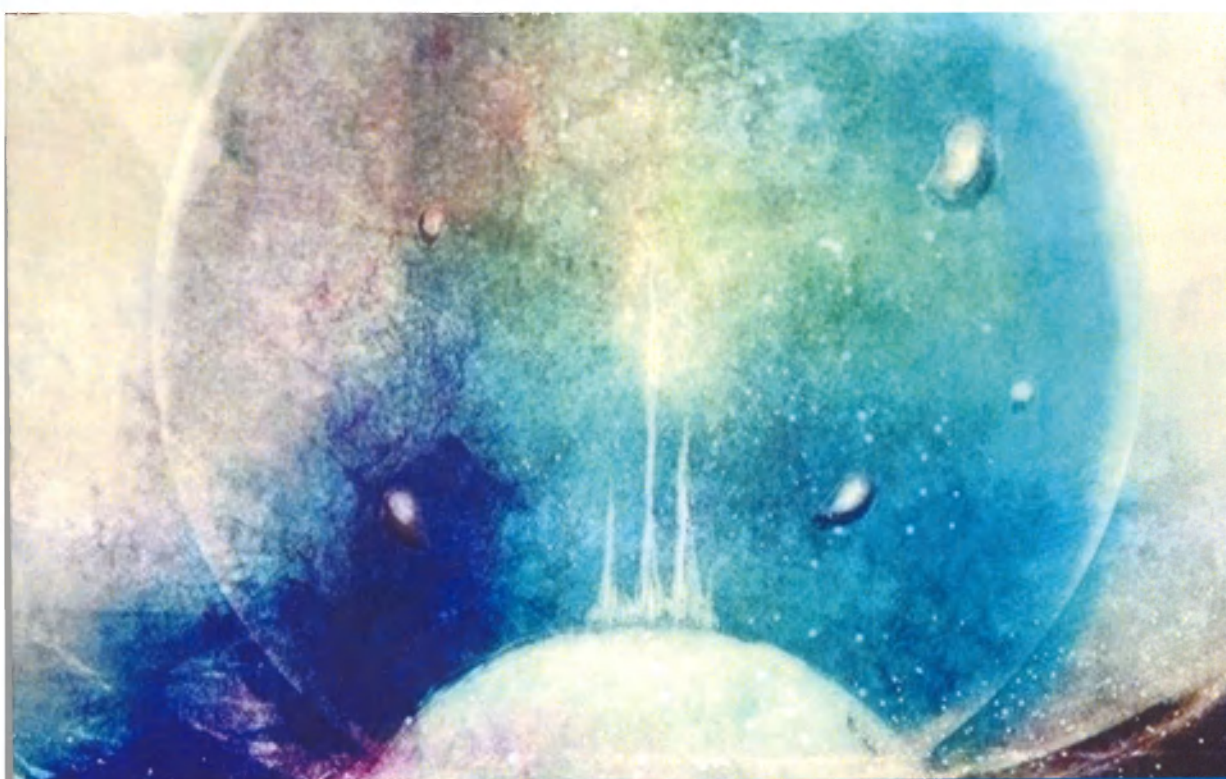
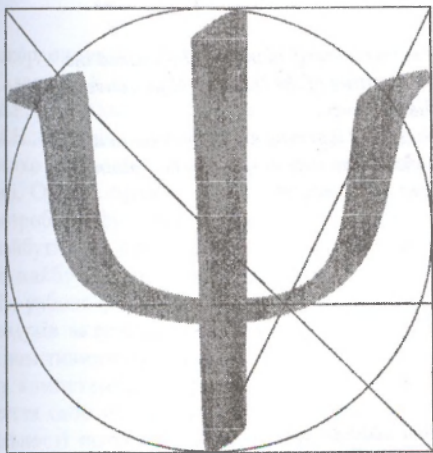




ПРОБЛЕМИ ЕМПІРИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У ПСИХОЛОГІЇ

Випуск 10





НІКІТІНА І.В.,
кандидат психологічних наук,
доцент, кафедра філософії,
Національний університет
харчових технологій,
м. Київ

АКТИВІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ СУБ'ЄКТНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА ЗА ДОПОМОГОЮ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

У статті досліджується проблема інтенсифікації процесу самовизначення особистості студента як суб'єкта активності. Проаналізовано досвід застосування розвивальних тренінгових технологій під час викладання психологічних дисциплін у ВНЗ. Описано методику «Практикум суб'єктного самовизначення особистості». Підкреслено можливості та обмеження застосування практикуму суб'єктного самовизначення особистості у навчально-професійній діяльності студента.

Ключові слова: суб'єктне самовизначення особистості, навчально-професійна діяльність студента, розвиток професійного потенціалу фахівця, тренінг, психологічне забезпечення розвитку суб'єктності.

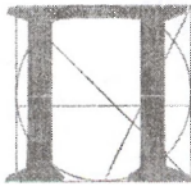
В статье исследуется проблема интенсификации процесса самоопределения личности студента как субъекта активности. Проанализирован опыт применения развивающих тренинговых технологий во время преподавания психологических дисциплин в ВУЗ. Описано методику «Практикум субъектного самоопределения личности». Подчеркнуты возможности и ограничения применения практикума субъектного самоопределения личности в учебно-профессиональной деятельности студента.

Ключевые слова: субъектное самоопределение личности, учебно-профессиональная деятельность студента, развитие профессионального потенциала специалиста, тренинг, психологическое обеспечение развития субъектности.

The article deals with the problem of subjective self-determination of the student's personality as the subject of activity. The experience of the application of developing technologies during training of teaching psychological disciplines in the university.

Described the technique of "Training of subjective self-identity." Underlined the possibilities of the use of the training and limiting of the training «Subjective self-identity in the educational activity of the student».

Key words: Subjective self-identity, processes of learning and professional activity of students, the development of professional capacities of specialists' training, psychological support for the development of subjectivity.



остановка проблеми.

Сьогодні активно формується цілісний український національний характер. Зміни в житті нашої країни, втрата цінностей, що здавалися вічними, наклали відбиток на життєву позицію всіх категорій населення, особливо молоді. Підхід до життя та його цінностей став більш прагматичним і навіть дещо цинічним. У період «ідеологічного хаосу» саме молодь стає першою жертвою, оскільки нездатна діяти на ґрунті власного розуміння об'єктивних закономірностей суспільного розвитку. Незадовільний економічний стан суспільства, різкий поділ на багатих і бідних мало сприяє в психологічному аспекті повноцінному процесу самореалізації і розвитку особистості студента, обумовлює надання переваги матеріальним аспектам системи соціальних цінностей у процесі самовизначення. Послаблення виховної функції сім'ї впливає на подальший процес суб'єктного самовизначення студента, блокує його своєчасність. Як показують дослідження, у сучасних студентів помітно збільшуються занепокоєність своїм майбутнім. Тому є багато об'єктивних соціальних причин, пов'язаних з сучасною ситуацією розвитку суспільства, які викликають ситуацію невизначеності, де самі зовнішні обставини начебто пропонують мораторій для справжньої діяльності, де «справжнє» життя для студента почнеться невідомо коли, а поки що треба просто чекати. Процес самовизначення молоді протікає в ситуації нестабільності суспільства в цілому, в умовах кризи звичайних норм та цінностей, відсутності чітко структурованих нормативних моделей соціаль-

ної поведінки.

За даними соціолого-психологічних досліджень серед студентів Національного університету харчових технологій (НУХТ), проведених у березні - квітні 2013 р., 81% студентів знаходяться у стані високої тривожності, 63% - мають низьку самооцінку, у 79% переживають негативне ставлення до себе. Тому ми вважаємо, що продуктивний процес суб'єктного самовизначення студентства тісно пов'язаний із проблемою позитивного самостварення особистості людини, прийняття себе як суб'єкта активності у процесі життєдіяльності. Процес суб'єктного самовизначення людини ми досліджуємо у зв'язку з проблемою гармонійних взаємостосунків "Зовнішнього" та "Внутрішнього" Я людини: особистості та сутності. Йдеться про самовизначення молоді як процес конструювання рубежів власного "Я", як самопоходання, яке штовхає за межі власної "Самості", про самовизначення як розв'язання реальному суспільстві суперечностей "Зовнішнього" та "Внутрішнього" Я на користь останнього. Єдиним способом, на думку Гегеля, що може допомогти у цій ситуації, є творчо-перетворювальна діяльність, під час якої суб'єкт змінює як самого себе, так і світове довкілля. Отже своєчасне суб'єктне самовизначення студента у період повноліття є похідною від розвитку його суб'єктної активності. Формування позитивного самостварення сприяє актуалізації суб'єктної активності молоді, стимулює суб'єктне самовизначення особистості студента.

Аналіз останніх досліджень. Проблема самовизначення особистості досліджувалась як вітчизняними, так і

закордонними вченими (Абульханова-Славська К.А., Гільбух Ю.З., Гінзбург М.Р., Головаха Є.І., Єріксон Е., Корнев М.Н., Кронік О.О., Татенко В.О., Титаренко Т.М., Нікітіна І.В., Хомік В.С. та ін.). Однак, практичне застосування та розробка ефективної моделі успішного майбутнього студента та репетиція цього майбутнього у формі занять-тренінгів, учбово-рольових ігор, та інтеграція модулів активності себе у майбутньому з позитивними почуттями власного успіху, компетентності у суспільстві, сприйняття себе як суб'єкта власної життєдіяльності потребує подальшої розробки. Саме тому існує нагальна потреба вводити у вищих навчальних закладах при вивченні психології тренінгові заняття з активізації процесу суб'єктного самовизначення майбутнього фахівця.

Метою статті є аналіз ефективності та визначення можливостей і обмежень застосування практикуму суб'єктного самовизначення особистості студента в умовах навчально-виховного процесу ВНЗ.

Основні результати дослідження. Автором було проведено формулюючий експеримент з інтенсифікації суб'єктного самовизначення особистості студента серед студентів II-IV курсів студентів економічних і технологічних спеціальностей (2008-2013рр.) за допомогою методики «Практикум суб'єктного самовизначення особистості». Він містить такі тренінгові технології.

Дані формулюючого експерименту свідчать про важливість проведення спеціально спланованої роботи з профілактики життєвих криз, корекції життєвих перспектив та формування установки на продуктивне, успішне життя. У цьому контексті вельми плідним виявляється завдання «Життєвий шлях» яке формує у студентів навички самоаналізу життєдіяльності та проектування власного життя. Самоконструювання «Життєвого шляху» є найбільш продуктивним при наявності у студента негативної Я-концепції, яка являє собою головну складність самовизначення себе як суб'єкта життєдіяльності. Приводом для застосування цієї вправи може бути скорочена або нав'язана майбутня часова перспек-

тива, непомірна орієнтація на очікування інших, насиченість минулого особистості психологічними травмами. Зрозуміло якщо людина не здатна уявити позитивну картину свого життя у майбутньому, то її особисте майбутнє буде, скоріш за все, копією її негативного минулого. Результати студентських самоаналізів «життєвого шляху» констатують невпевненість молоді у своєму майбутньому як у соціальному, так і в особистому плані. Ця невпевненість виявляється у помітному зниженні життєвої перспективи та, як показує подальший аналіз, у песимістичному забарвленні очікуваних подій.

Твори на тему «Яким я бачу своє майбутнє?» та «Яким я бачу майбутнє свого друга?» мають діагностично-корекційне значення. Це засіб активізації процесу побудови життєвих планів

На заняттях із студентами корисно виділити типові проблеми (дотримуючись принципу анонімності), оговорити складнощі, з якими вони можуть зіткнутися, а також виробити можливі шляхи розв'язання виділених проблем та засоби подолання ускладнень. Під час повноліття підключається нова детермінанта саморозвитку: ставлення до себе як до людини, яка взаємодіє з іншими людьми, як до рівноправного партнера у спілкуванні, у спільній діяльності. Самоставлення виникає як функція від ставлення до свого життя та до інших людей, функція від психологічного простору та часу. У ставленні до себе, оцінюванні себе об'єднуються, інтегруються ставлення до міри самореалізації та ставлення до інших людей. Людина, яка погано до себе ставиться, не може бути доброзичливою до тих, хто поруч. Її ставлення до життя також буде негативним, відповідальність за те, що не склалося, буде перекладатися назовні. У той же час у позитивному ставленні до себе, як у дзеркалі, відображається висока оцінка життєвих планів та їх реалізації, уважне ставлення до оточуючих, вміння рахуватися з їх потребами та бажаннями. Саме тому доцільно вивчати процес суб'єктного самовизначення студентів через призму їхнього самоставлення, що виступає першою психологічною детермінантою здійснення суб'єктного самовизначення у період повноліття.

Практикум суб'єктного самовизначення особистості

№№ п)п	Тема	Мета
1.	Психологічний вік.	Усвідомлення свого психологічного віку, тренінг почуття часу та навичок релаксації.
2.	"Хто Я?"	Розвиток та поглиблення самопізнання, рефлексії. Усвідомлення та прийняття особистісних потреб, інтересів, цінностей. Актуалізація потреби у самовизначенні.
3.	"Мое майбутнє"	Усвідомлення проблем самореалізації, переживання емоційної привабливості, перспективності майбутнього, формування ціннісно-сислової заповненості майбутнього, актуалізація потреби у самореалізації.
4.	"Мій психологічний портрет"	Поглиблення самоаналізу. Актуалізація суб'єктної активності. Формування позитивної думки про себе.
5.	"Стратегія життя"	Усвідомлення системи цінностей життя. Конструювання оптимального життєвого плану, конкретизація шляхів та засобів вирішення проблем самореалізації. Встановлення зв'язків між власними можливостями та життєвою перспективою.
6.	"Мій життєвий шлях"	Усвідомлення власних проблем життя, потенційних ресурсів успішного майбутнього. Формування позитивної майбутньої часової перспективи. Розвиток впевненості, компетентності, власної відповідальності.
7.	Організація часу.	Усвідомлення реальної значущості подій. Актуалізація почуття "своєчасності".
8.	Життєвий вибір.	Усвідомлення критеріїв та механізмів життєвого вибору. Усвідомлення критеріїв життєвого успіху. Інтеграція позитивних переживань, почуттів стосовно своїх можливостей з емоційно привабливим майбутнім.
9.	Мандрівка по карті життя.	Розвиток творчої уяви. Прогнозування успішного, щасливого життя. Усвідомлення специфіки різних вікових періодів розвитку особистості, сутності. Усвідомлення власної індивідуальності. Актуалізація позитивного самовідношення.

У рамках психолого-педагогічного практикуму суб'єктного самовизначення студентам пропонується завдання "Стратегія життя", яке містить у собі 4 блоки самодосліджень. Перший, пов'язаний із

складанням студентами власного психологічного портрету, де розкриваються (максимально можливо) сильні та слабкі сторони особистості, другий блок стосується ціннісно-сислового аспекту про-

цесу самовизначення, студент досліджує життєво важливі цілі, смисл свого життя, далі (третім кроком) студент "будує мости", тобто встановлює зв'язок між особистісними ресурсами та можливим успішним майбутнім. Щоб наблизити цю програму до реального життя, ми пропонуємо виділити на четвертому кроці 7 найбільш реальних цілей та розробити по три способи їх реалізації у житті (один генеральний та два запасних), враховуючи власну індивідуальність та особистісну історію. Така робота корегує самооцінку власних можливостей, стимулює позитивне самоставлення, сприймання себе суб'єктом власного життя, формує оптимістичний погляд на майбутнє, стимулює суб'єктну активність особистості студента. Індивідуально-корекційна робота психолога полягає в наступному: а) допомогти студенту побудувати та прийняти найбільш реальний життєвий план, усвідомити систему цінностей; б) допомогти йому відділити головне від другорядного, знайти смисл життя; в) розставити акценти ("світлофори") у життєвій проблематиці; г) конкретизувати шляхи та засоби розв'язання проблем самореалізації; д) обговорити складнощі та накреслити так звані "запасні" тобто можливі варіанти, а також засоби та шляхи подолання перешкод та переживання незгод.

Активна роль у цій роботі відводиться студенту. Допомога психолога тільки стимулює власну активність студента, щоб він не переживав цю модель, як нав'язану ззовні, а відчував себе її автором та господарем. Найважливішим при наданні психологічної допомоги є питання міри, кількісної та якісної характеристики допомоги. Ця проблема була експериментально досліджена психологом В.С.Магуном. Допомога психолога має бути необхідною (не більше і не менше), але не достатньою. Безперечно мають рацію ті дослідники, які, виходячи з принципу активності особистості та принципу опосередкування діяльністю, доводять, що психологічна допомога повинна надаватися тією мірою і в таких формах, щоб її було достатньо тільки для активізації діяльності особистості студента в пошуках шляхів суб'єктного самовиз-

начення. Визначення міри психологічної допомоги строго індивідуальне і залежить від: а) рівня мотивації особистості; б) рівня необхідних знань; в) оволодіння студентом засобами планування життєвого шляху.

Крім означених вище студентам пропонуються вправи на усвідомлення себе в структурі соціальних відносин. Це передусім відома методика "Хто Я?" яка носить діагностично-корегувальний характер, психодрама майбутнього, де індивід з точки зору Я-майбутнього конструє драму у своєму уявленні, в якій фігурують значущі інші люди з його минулого, сьогодення, майбутнього життя.

Під час роботи в рамках психолого-педагогічного практикуму використовуються різні діагностичні методики: системи ціннісних орієнтацій; самооцінки; самоставлення; рівня суб'єктивного контролю; рівня домагань; тривожності; темпераменту; рівня мотивації; відповідальності; життєво-сміслових орієнтацій; особистісної зрілості.

До програми психолого-педагогічного практикуму включено вправи з формування позитивного ставлення не лише стосовно своєї особистості, а й щодо свого життєвого шляху. Студентам пропонується вдома описати свій життєвий шлях у минулому, теперішньому, а також у майбутньому по п'ятирічках, відзначаючи 5 позитивних та 5 негативних подій у кожній п'ятирічці, які відбулися, подій, які вплинули на траєкторію життєвого шляху. Побудувати лінію життя, а також спрогнозувати 1 подію, яка може статися після смерті, та "пригадати" 1 подію до дня народження. Ці "поза межові" події можуть бути пов'язані з життям сім'ї студента, роду, держави. Цей прийом "У життя немає меж" доповнюється складанням генеалогічного дерева сім'ї. Ця психологічна вправа допомагає студенту (за необхідної допомоги психолога) привернути увагу до позитивних моментів власного життя, оцінити власні успіхи, досягнення, відчути життєву перспективу, наповненість життя, відокремити "дрібниці життя" від головних, значущих подій, пережити зв'язок з сім'єю, причетність до певної групи референтних особистостей. Означена психологічна допо-

мога студентам у процесі суб'єктного самовизначення їх особистості допомагає розвивати мотивацію самореалізації, самоздійснення. Стимули до життя людина може знаходити у спогадах про досягнення, пережиті події, у мріях та планах, переживаннях цінностей сьогодення. На думку С.А.Рубінштейна, "мотивація - це детермінація, що реалізується через психіку. Мотиваційний зв'язок подій як прагнення людини самій собі дати відповідь на запитання "Чому?", "Як?", "Для чого?" стимулює суб'єктну активність особистості, інтенсифікує процес самовизначення студента.

Висновки. Результати проведеного автором формуючого експерименту з активізації суб'єктного самовизначення особистості студента підтвердили його

ефективність та визначили психологічну міру застосування.

Це визначається кінцевим результатом проведення психолого-педагогічного практикуму з суб'єктного самовизначення студентів:

- усвідомленням та прийняттям ними особистісних потреб, інтересів, цінностей та смислів;
- створенням позитивних образів та перспектив майбутнього;
- співпереживанням емоційної привабливості майбутнього;
- конструюванням життєвої та часової перспектив, забезпеченням засобами їх здійснення;
- прогнозуванням можливостей самореалізації та її активного творчого характеру.

Список використаних джерел:

1. Титаренко Т.М. Жизненный мир личности: структурно - генетический подход: Дис. ... о-ра психол. наук: 19.00.01. - К., 1994. - 304с.
2. Татенко В.А. Психология в субъектном измерении: монография. - К.: Видавничий центр "Просвіта", 1996. - 404с.
3. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. // Методологические и теоретические проблемы психологии. - М.: Наука, 1969. - 376с.
4. Нікітіна І.В., Практикум суб'єктного самовизначення особистості як активна технологія викладання психолого-педагогічних дисциплін в технічному університеті // Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2001, №3. - С.116-120.

© Нікітіна І.В., 2014.