

УДК 159.923.2

СПЕЦИФІКА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ У СИТУАЦІЯХ НАВЧАЛЬНОГО ОЦІНЮВАННЯ ТА ЗАСАДИ ЇЇ ОПТИМІЗАЦІЇ

Нікітіна О.П., к. психол. н.,
доцент кафедри практичної психології
Українська інженерно-педагогічна академія

Дацун Г.О., асистент
кафедри педагогіки, методики та менеджменту освіти
Українська інженерно-педагогічна академія

У статті висвітлено проблему психологічних особливостей опанування навчального стресу студентами – практичними психологами. Подано результати ретроспективного аналізу їхньої копінг-поведінки в ситуаціях навчального оцінювання й дані щодо її специфіки під час актуального навчального модульного контролю. Визначено відмінності її вияву в майбутніх практичних психологів із різними рівнями мотивації досягнення та навчального стресу, обґрунтовано засади її оптимізації.

Ключові слова: навчальний стрес, копінг-поведінка, мотивація навчальної діяльності, мотивація досягнення, студентський вік.

В статті освещена проблема психологических особенностей преодоления учебного стресса студентами – практическими психологами. Представлены результаты ретроспективного анализа их копинг-поведения в ситуациях учебного оценивания и данные о его специфике при актуальном учебном модульном контроле. Определены различия его проявления у будущих практических психологов с различными уровнями мотивации достижения и учебного стресса, обоснованы принципы его оптимизации.

Ключевые слова: учебный стресс, копинг-поведение, мотивация учебной деятельности, мотивация достижения, студенческий возраст.

Nikitina O.P., Datsun H.O. THE SPECIFICITY OF COPING-BEHAVIOR OF FUTURE PRACTICAL PSYCHOLOGISTS IN SITUATIONS OF EDUCATIONAL ASSESSMENT AND PRINCIPLES OF ITS OPTIMIZATION

The paper deals with the problem of psychological characteristics of overcoming academic stress of students-practical psychologists. The results of a retrospective analysis of coping behaviour in situations of educational assessment are presented and data about its specificity during current educational module control are shown. The difference of its manifestation among future practical psychologists with different levels of achievement motivation and academic stress are determined and principles of optimization are justified.

Key words: educational stress, coping-behaviour, motivation of educational activity, achievement motivation, student age.

Постановка проблеми. Проблема вивчення психологічного стресу в контексті осмислення чинників і передумов його подолання – одна з ключових для сучасної наукової думки. Це зумовлено двома головними аспектами. З одного боку, це особливості життя людини XXI століття. Як указує В.О. Бодров, вони тісно пов'язані з тривалим, інтенсивним впливом несприятливих чинників. Це «супроводжується виникненням, розвитком негативних емоцій, сильних переживань, а також перенапруженням фізичних і психічних функцій» [1, с. 3]. Згідно з результатами опитування, проведеного дослідниками Київського міжнародного інституту соціології у 2015 році, майже дві третини українців (64% опитаних) пережили стресові ситуації, у тому числі відчували свою безпорадність

(13% опитаних), втратили віру в людей (9% опитаних) і віру у власні сили (7% опитаних), пережили бомбардування й обстріли (6% опитаних) [11].

З іншого боку, буття будь-якої людини, як правило, нерозривно пов'язане з професією, працею. Як підкреслює Є.П. Ільїн, у сучасних умовах життя, за яких авторитет, значущість у суспільстві й кар'єра залежать більшою мірою від ділових якостей людини, здатності до швидкого вирішення поставлених завдань, усе більша кількість людей уважає працю однією з найважливіших сфер свого життя, оскільки вона «сприяє розвитку людини як особистості, підвищує її самооцінку, дає їй можливість самоактуалізуватися» [4, с. 6]. Разом із тим у відповідь на труднощі та спеціальні вимоги з боку професії виникає професійний стрес,



що є детермінованим особистими амбіціями, суб'єктивним образом професійного розвитку й самореалізацією особистості [2]. Різновидом професійного стресу є навчальний стрес, який осмислюється в роботах А.М. Камневої, І.М. Шулшенко, Ю.В. Щербатих та інших [6].

Водночас специфіка копінг-поведінки майбутніх практичних психологів у ситуаціях навчального оцінювання та вироблення засад її оптимізації залишається недостатньо вивченою. При цьому, спираючись на дані проведеного нами раніше дослідження, 50% опитаних майбутніх практичних психологів не готові нести відповідальність за власні життєві цілі, мають низький рівень саморегуляції, низький рівень домагань, недостатньо оформлену мотивацію, що передусім стосується навчальної мотивації [14]. Означене, на нашу думку, може виявлятися у виборі неефективних копінг-стратегій, відповідно, негативно відобразитися на професійному становленні.

Отже, актуальність дослідження викликана як практичною, так і науковою значущістю.

Ступінь розробленості проблеми.

У сучасній психології поняття «копінг-поведінка» науковці використовують для позначення свідомих зусиль особистості, що докладаються в ситуації психологічної загрози [3].

На відміну від представників психоаналітичного та диспозиційного підходів, R. Lazarus і S. Folkman розуміють копінг як динамічний процес, що визначається суб'єктивністю переживання ситуації й багатьма іншими чинниками [13]. Відповідно до такої транзакціональної теорії, подолання – процес, специфічність якого залежить від конкретних ситуацій. Відтак в одних випадках особистість може використовувати захисні механізми для подолання стресу, а в інших – стратегію вирішення проблеми. При цьому не заперечується роль диспозиційних чинників у подоланні стресової ситуації. У рамках цієї моделі «психологічна адаптація забезпечується за допомогою взаємодії «особистість-середовище», в процесі якої виявляються індивідуальні тенденції, що актуалізуються в стресових ситуаціях на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях організації особистості (копінг-поведінка)» [5, с. 22].

Сьогоднішня психологічна наука визначає, як правило, наявність трьох видів копінг-стратегій: копінг-стратегії, що впливають на ситуацію; когнітивні зусилля, спрямовані на переоцінку ситуації; зусилля, спрямовані на зняття емоційного напруження.

Отже, копінг-поведінка як стратегії дії людини в складних ситуаціях (ситуаціях психологічної загрози фізичному/особистісному/соціальному благополуччю), що здійснюються в різних сферах функціонування особистості (когнітивній, емоційній, поведінковій) і спрямовані на подолання (адаптацію), є складним феноменом, у якому відображено два аспекти. З одного боку, копінг-поведінка – це індивідуальна стійка особистісна структура – набір певних варіантів поведінки, реагування в складних ситуаціях, що відповідають індивідуально-особистісним характеристикам та емоційно-динамічним властивостям цієї людини. З іншого боку, копінг-поведінка – це широкий спектр різноманітних стратегій подолання стресу, які людина використовує залежно від умов (ситуації, діяльності, індивідуальних цілей тощо). Відтак адаптаційний потенціал особистості буде вищим за умов активного вибору різноманітних стратегій.

Як правильно наголошує О.Р. Ісаєва, вивчаючи «coping», потрібно фіксувати весь спектр засобів психологічного подолання, наприклад, вибудовуючи копінг-профіль для представників різних груп (у т. ч. вікових і професійних) [5].

Так, привертають увагу розробки С.О. Лігер [9] та О.М. Юрасової [12]. За даними дослідження С.О. Лігер, успішність адаптації студентів до навчання у ВНЗ, а також до оволодіння майбутньою професією забезпечується високим рівнем розвитку копінг-стратегій і копінг-ресурсів. О.М. Юрасова, роблячи висновок про стан механізмів подолання в студентів різних спеціальностей на початку навчання, визначає, що у психологів у всіх сферах копіngu менше конструктивних і більше неконструктивних.

Серед вітчизняних доробок із проблеми копінг-поведінки відзначимо дослідження В.В. Пічуріна [10], згідно з результатами якого найбільш поширеною копінг-стратегією студентів у когнітивній сфері є «збереження самовладання», в емоційній сфері – «оптимізм», у поведінковій сфері – «відволікання». Дані дослідження І.О. Корнієнко [8], спрямованого на вивчення долаючої поведінки студентів у ситуації іспиту, дають змогу визначити, що в студентів, у яких діагностовано низький рівень тривожності й високий рівень потягу до успіху, особистісно значущим є страх перевірки знань, оскільки він виявляє їхню соціальну компетентність і тому пов'язаний зі страхом не відповідати очікуванням інших людей і самооцінкою, міжособистісною тривожністю. Відповідно до результатів вивчень А.В. Колчигіної, у ситуаціях оцінювання (іспит) копінг-поведінка в

Таблиця 1
**Рівні напруженості копінгів під час
 подолання навчального стресу
 в студентів за методикою
 «Опитувальник способів подолання»**

№ з/п	Назва копінг-стратегії	Рівень напруженості (у %)
1	Конфронтація	47,47
2	Дистанціювання	45,22
3	Самоконтроль	56,58
4	Пошук соціальної підтримки	53,88
5	Прийняття відповідальності	62,25
6	Утеча-уникнення	44,33
7	Планування вирішення проблеми	58,55
8	Позитивна переоцінка	54,66

студентів із різним рівнем вияву мотивації до успіху вирізняється [7].

На основі викладеного можна сформулювати **мету статті**, яка полягає у визначенні специфіки копінг-поведінки майбутніх практичних психологів у ситуаціях навчального оцінювання та обґрунтуванні засад її оптимізації з урахуванням результатів емпіричного вивчення.

Виклад основного матеріалу. Для уточнення специфіки копінг-поведінки майбутніх практичних психологів у ситуаціях навчального оцінювання проведено емпіричне вивчення серед студентів молодших курсів факультету міжнародних освітніх програм Української інженерно-педагогічної академії (n=60). Для збирання фактичного матеріалу застосовувався комп-

лекс психодіагностичних методик, а саме: для діагностики особливостей копінг-поведінки використовувалась методика "Ways of coping questionnaire" R. Lazarus и S. Folkman в адаптації Т.Л. Крюкової, Е.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвої «Опитувальник способів подолання» та Є.В. Битюцької «Опитувальник способів допінгу»; для діагностики особливостей навчального стресу в студентів використовувалася методика «Тест на навчальний стрес» Ю.В. Щербатих; для діагностики рівня прагнення до успіху в студентів використовувалися методика «Мотивація до успіху» Т. Елерса та «Мотивація досягнення успіху студентів у ВНЗ» С.О. Пакуліної.

Дослідження проводилось перед етапом навчального оцінювання (до модульного контролю) й під час тижня навчального оцінювання (протягом модульного контролю).

Першим етапом роботи постало визначення типових способів подолання навчального стресу студентами – практичними психологами за допомогою відповідного опитувальника Т.Л. Крюкової, Е.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвої. Ретроспективний аналіз показав, що максимальний рівень напруженості має копінг «Прийняття відповідальності» (див. таблицю 1).

Друге місце за рівнем напруженості посідає копінг «Планування вирішення проблеми». Отже, для студентів характерне подолання навчального стресу шляхом вияву довільних проблемно-фокусованих зусиль щодо зміни ситуації, які включають аналітичний підхід до проблеми.

Наступним етапом роботи постало визначення рівня мотивації до успіху в студентів – практичних психологів. За допомогою методики «Мотивація до успіху» Т. Елерса визначено, що для більше ніж по-

Таблиця 2
Розбіжності у вираженні копінг-стратегій студентами – практичними психологами з різним рівнем мотивації до успіху

№	Назва копінг-стратегії	Група 1	Група 2	Група 1/Група 2	
				t	p
1	Конфронтація	8,30±1,56	8,79±2,97	-0,76	0,45
2	Дистанціювання	8,73±1,97	7,55±1,46	2,65	0,01
3	Самоконтроль	10,61±1,89	9,76±2,08	1,62	0,10
4	Пошук соціальної підтримки	10,26±2,21	9,14±2,10	1,99	0,05
5	Прийняття відповідальності	11,50±1,74	10,91±2,24	1,10	0,27
6	Утеча-уникнення	7,73±1,56	8,23±1,90	-1,09	0,27
7	Планування вирішення проблеми	11,11±1,24	9,97±1,93	2,63	0,01
8	Позитивна переоцінка	10,23±1,70	9,44±1,50	1,90	0,06



ловини вибірки (60% опитаних) характерним є середньо-низький рівень мотивації до успіху (середнє значення показника за методикою дорівнює 10,6).

Для перевірки статистичної значущості розбіжностей у вираженні копінг-стратегій у студентів – практичних психологів із різним рівнем мотивації використаний критерій Стьюдента (t-критерій) (див. таблицю 2).

Як видно з таблиці 2, за умов навчального напруження і період оцінювання студенти – практичні психологи, які мають вищі показники мотивації до успіху, більше схильні до планування вирішення проблеми, що склалася, аніж студенти з низьким потягом до успіху. Студенти, які прагнуть успіху, докладають довільні проблемно-фокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми. З іншого боку, ці студенти більше схильні до дистанціювання від ситуації, що склалася, аніж студенти з низьким потягом до успіху. Студенти, які прагнуть успіху, докладають когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значущість.

Четвертим етапом нашої роботи стало визначення особливостей навчального стресу студентів – практичних психологів під час тижня навчального оцінювання (протягом модульного контролю). За допомогою методики «Тест на навчальний стрес» Ю.В. Щербатих визначено, що основними причинами виникнення стресу в студентів – практичних психологів є велике навчальне навантаження і страх перед майбутнім. Найменше їх хвилює проблема спільного проживання з іншими студентами, конфлікт у групі.

За даними методики, середній показник навчального хвилювання в групі – 8,3. Студенти – практичні психологи хвилюються більше за норму, можливо, це пов'язано з однією з популярних причин стресу – «страх перед майбутнім», оскільки модульний контроль посідає важливе місце під час підрахунку семестрової успішності.

Щодо рівня постійного стресу за останні три місяці навчання, то він значно зменшився у 13,33% опитаних студентів; незначно зменшився у 20% опитаних студентів; не змінився у 8,33% опитаних студентів; незначно зріс у 25% опитаних студентів; значно збільшився у 33,3% опитаних студентів.

За даними діагностики, стрес, пов'язаний із навчанням, виявляється в студентів-практичних психологів в основному на психологічному рівні, що позначається на зниженні їхньої працездатності, своїм наслідком має поганий сон, брак часу. Через це в студентів може спостерігатися знижена концентрація уваги, поганий настрій, дратівливість. Водночас виявляються

невпевненість у собі, образливість, певні утруднення спілкування. Біологічні ж ознаки вияву стресу в більшості студентів наявні несуттєво.

П'ятим етапом роботи стало визначення виявів копінг-стратегій (за методикою Т.Л. Крюкової, Е.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвої «Опитувальник способів подолання») у студентів, у яких діагностовано різний рівень навчального стресу. Згідно з отриманими даними, студенти – практичні психологи з низьким рівнем навчального стресу виявляють тенденцію до планування вирішення проблем під час навчального оцінювання та більш схильні до позитивної переоцінки навчальних складнощів. Натомість студенти – практичні психологи з високим рівнем навчального стресу можуть виявляти тенденцію до конфронтації, наступальних дій щодо зміни ситуації, яка склалася. Водночас ця група студентів докладає більших когнітивних зусиль з метою відокремитися від ситуації і зменшити її значущість. Визначено наявність тенденції до уявного прагнення й поведінкових зусиль, спрямованих на втечу або уникнення проблеми, під час навчального оцінювання в групі студентів із високим рівнем навчального стресу.

Також, відповідно до отриманих результатів, студенти – практичні психологи з високим рівнем навчального стресу докладають більших зусиль із регулювання своїх почуттів і дій. Ця група респондентів прагне до пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки й менш схильна до прийняття відповідальності.

Шостим етапом роботи постало визначення копінг-стратегій щодо актуальної ситуації навчального оцінювання за даними діагностики за методикою Є.В. Битюцької «Опитувальник способів допінгу». Згідно з отриманими даними, можемо визначити, що під час стресовості модульного навчального контролю студенти схильні використовувати риси моделі неконструктивного подолання стресової ситуації поряд із використанням конструктивних копінг-стратегій.

Для уточнення особливостей взаємозв'язку між ключовими категоріями успіху та базовими копінг-стратегіями студентів у період складання модульного контролю останнім етапом роботи стало визначення взаємозв'язку показників методик «Опитувальник способів допінгу» Є.В. Битюцької та «Мотивація досягнення успіху студентів у ВНЗ» С.О. Пакуліної. Для цього використовувався коефіцієнт лінійної кореляції rху-Пірсона.

Відповідно до отриманих результатів, показник конструктивної копінг-страте-

гії «Планування вирішення проблеми» позитивно корелює з визначенням успіху як результатом власної діяльності ($r_{xy}=0,44$, $p<0,05$) і від'ємно – з уособленням в успіху визнання ($r_{xy}=-0,3$, $p<0,05$).

Цілком логічним є позитивний взаємозв'язок показника копінг-стратегії «Звернення за підтримкою до соціального оточення» з розумінням успіху як визнання ($r_{xy}=0,50$, $p<0,05$). Натомість з останнім негативно корелює показник копінг-стратегії «Позитивна переоцінка» ($r_{xy}=-0,28$, $p<0,05$), який водночас позитивно корелює з розумінням успіху як результатом власної діяльності ($r_{xy}=0,30$, $p<0,05$).

Студенти – практичні психологи, для яких характерне осмислення успіху як результату власної діяльності, не виявляють тенденції до такого типу дій, як робити «хоч що-небудь» усупереч обставинам ($r_{xy}=-0,37$, $p<0,05$).

Студенти – практичні психологи, які докладають зусилля, спрямовані на контроль своїх емоцій і почуттів, їх стримування, більшою мірою асоціюють успіх із вдачею ($r_{xy}=0,50$, $p<0,05$), матеріальним рівнем життя ($r_{xy}=0,27$, $p<0,05$), владою ($r_{xy}=0,26$, $p<0,05$) і результатом власної діяльності ($r_{xy}=0,37$, $p<0,05$).

Студенти – практичні психологи, які мають високий рівень вияву критики, зверненої на себе, згідно з отриманими результатами, не схильні асоціювати успіх із результатом власної діяльності ($r_{xy}=-0,58$, $p<0,05$).

Студенти – практичні психологи, які в умовах актуального навчального стресу застосовують такий спосіб подолання, як захисне сприйняття ситуації, за якого не допускається обмірковування реального (важкого, негативного) стану справ, не схильні асоціювати успіх із владою ($r_{xy}=-0,30$, $p<0,05$) і не розглядають його в контексті подолання перешкод ($r_{xy}=-0,29$, $p<0,05$).

Отримані нами емпіричні дані можуть стати підґрунтям осмислення засад оптимізації копінг-поведінки майбутніх практичних психологів у ситуаціях навчального оцінювання. По-перше, зазначимо, що загалом студенти – практичні психологи, відповідно до відповідей про їхній минулий досвід подолання навчального стресу, застосовують переважною мірою довільні проблемно-фрагментовані зусилля щодо зміни складної ситуації, які включають аналітичний підхід до проблеми. Водночас більшу схильність до такого типу реагування на навчальний стрес виявляють студенти з більш високим рівнем мотивації до успіху та більш низьким рівнем навчального стресу. По-друге,

під час осмислення шляхів подолання актуальної ситуації навчального оцінювання, які використовують студенти – практичні психологи, можемо визначити використання рис моделі неконструктивного подолання стресової ситуації поряд із використанням конструктивних копінг-стратегій. Останні частіше застосовують ті студенти, які визначають успіх як результат власної діяльності.

Отже, для оптимізації копінг-поведінки майбутніх практичних психологів у ситуаціях навчального оцінювання необхідно, з одного боку, створювати в межах навчально-виховного процесу у ВНЗ сприятливий психологічний клімат для розвитку особистості загалом (мова йде як про реалізацію особистісно-центрованого, так і реалізацію комунікативно-діяльнісного підходів); застосовувати інноваційні технології в навчанні (заохочувати студентів до вияву активності під час навчання шляхом їх залучення до тренінгів, ділових ігор, онлайн-конференцій тощо); розвивати мотивацію досягнення мети (на кожному занятті має бути націленість на результат, що дасть студентам змогу пережити успіх у діяльності); з іншого боку, у межах діяльності психологічної служби ВНЗ проводити відповідну роботу, що має бути спрямована на оптимізацію самоставлення, ставлення до навчальної діяльності з опорою на мотивацію досягнення успіху й розвитком довільної регуляції, що зумовить продуктивність копінг-стратегій. Також необхідно сприяти розвитку емоційних компетенцій майбутніх практичних психологів.

Разом із тим, оскільки дослідження виявило відсоток студентів, у яких діагностовано високий рівень навчального стресу, мають бути проведені відповідні заходи, а саме: у формі лекцій, евристичних бесід тощо надати інформацію про навчальний стрес і шляхи його подолання; у тренінговому циклі сприяти набуттю студентами вмінь щодо зниження навчального стресу. Так, заключна частина психологічної підготовки може виконуватися у двох варіантах: із використанням формул мети (замість формули «Я не буду боятися!» варто говорити «Я буду сміливим!») і шляхом уявної побудови вдалої стратегії поведінки (студентам пропонується створити уявну бажану модель свого успішного складання модульного контролю та «програти» цю ситуацію кілька разів).

Висновки. По-перше, життя сучасної людини – стресове, і найчастіше стрес виявляється в одній із найважливіших сфер реалізації її потенціалу – професійній діяльності. Одним із різновидів професійного



стресу є навчальний стрес, вивчення шляхів подолання якого має велике значення для оптимізації копінг-поведінки студента з метою підвищення якості навчально-виховної діяльності. Вибір студентом неефективних копінг-стратегій може негативно відобразитися на процесі адаптації до умов навчання у ВНЗ (студенти-першокурсники), на професійному навчанні, професійному становленні загалом (студенти всіх курсів).

По-друге, незважаючи на велику кількість розробок теми копінг-поведінки студентів, специфіка копінг-поведінки майбутніх практичних психологів у ситуаціях навчального оцінювання та вироблення шляхів її оптимізації – проблема, яка залишається недостатньо вивченою. Тому її дослідження є актуальним.

По-третє, здійснене емпіричне вивчення дає змогу визначити, що за умов навчального напруження в період оцінювання студенти – практичні психологи, які мають вищі показники мотивації до успіху, більше схильні до планування вирішення проблеми, що склалася, аніж студенти з низьким потягом до успіху. Водночас вони виявляють тенденцію до докладання когнітивних зусиль для того, щоб відокремитися від ситуації і зменшити її значущість. Стрес, пов'язаний із навчанням, виявляється в студентів – практичних психологів переважно на психологічному рівні, що позначається на зниженні їхньої працездатності, має своїм наслідком поганий сон, брак часу. Студенти – практичні психологи з високим рівнем навчального стресу докладають значних зусиль до пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки й менш схильні до прийняття відповідальності, аніж студенти з низьким рівнем навчального стресу, які, у свою чергу, намагаються спланувати вирішення складної ситуації та прагнуть до її позитивної переоцінки. Під час стресовості модульного навчального контролю студенти – практичні психологи схильні використовувати риси моделі неконструктивного подолання стресової ситуації поряд із використанням конструктивних копінг-стратегій. Студенти – практичні психологи, які визначають успіх як результат власної діяльності, більш схильні до використання конструктивних копінг-стратегій. Вони не схильні до надвисокого самозвинувачення, планують вирішувати проблеми і прагнуть дивитися на ситуацію позитивно.

По-четверте, отримані емпіричні дані можуть стати підґрунтям осмислення засад оптимізації копінг-поведінки майбутніх практичних психологів у ситуаціях навчального оцінювання. Відтак, з одного боку, необхідно створювати відповідні психоло-

го-педагогічні умови навчально-виховного процесу у ВНЗ (сприятливий психологічний клімат для розвитку особистості загалом шляхом реалізації особистісно-центрованого, комунікативно-діяльнісного підходу; застосування інноваційні технології в навчанні з активним розвитком мотивації досягнення мети); з іншого боку, у межах діяльності психологічної служби ВНЗ проводити відповідну роботу з оптимізації самоставлення, ставлення до навчальної діяльності з опорою на мотивацію досягнення успіху та розвитком довільної регуляції, емоційних компетенцій під час комплексного інформування про специфіку навчального стресу й розвитку вмінь щодо його зниження, що зумовить підвищення продуктивності копінг-стратегій у майбутніх практичних психологів.

Перспективу дослідження становить створення та апробація тренінгу з оптимізації копінг-поведінки майбутніх практичних психологів у ситуаціях навчального оцінювання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.: ил.
3. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2004. – 701 с.: ил.
4. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2011. – 224 с.: ил.
5. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е.Р. Исаева. – СПб. : Издательство СПбГМУ, 2009. – 136 с.
6. Камнева А.М. Технология повышения психологической устойчивости у студентов – будущих спортивных менеджеров на основе применения традиционных и нетрадиционных средств физической культуры : [монография] / А.М. Камнева. – Волгоград : ВГАФК, 2012. – 152 с.
7. Колчигіна А.В. Копінг-поведінка студентів з різним ступенем мотивації досягнення в ситуаціях оцінювання (на прикладі іспиту) : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / А.В. Колчигіна. – Х., 2016. – 22 с.
8. Корнієнко І.О. Дослідження копінг-стратегій студентів з різним рівнем тривожності в ситуації іспиту / І.О. Корнієнко // Проблеми сучасної психології. – 2012. – Випуск 18. – С. 395–407.
9. Лигер С.А. Формирование копинг-поведения студентов медицинского вуза и его влияние на личностно-профессиональное развитие врача : дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.04 / С.А. Лигер. – Бишкек, 1997. – 191 с.
10. Пічурін В.В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці / В.В. Пічурін //

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 53–59.

11. Стресові ситуації в житті українців, 2015 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL: <http://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=news&id=578&page=9>.

12. Юрасова Е.Н. Исследование динамики уровня невротичности, конфликтности и копинг-поведения у студентов психологов и педагогов в процессе обучения (в связи с задачами психогигиены и психопрофи-

лактики) : дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.04 / Е.Н. Юрасова. – СПб., 1996. – 230 с.

13. Lazarus R.S. Transactional theory and research on emotion and coping / R.S. Lazarus, S. Folkman // *European Journal of Personality*. – 1987. – Vol. 1. – P. 141–169.

14. Nikitina O.P. The psychological features and content of fears among students-practical psychologists / O.P. Nikitina // *ECNP neuroscience applied. Regional Seminar in Neuropsychopharmacology* (9–11 October 2015, Odessa, Ukraine). – Odessa, 2015. – P. 52–53.

УДК 159.942.6-053.6

ВІКОВА ПЕРІОДИЗАЦІЯ ТА ВІКОВА КЛАСИФІКАЦІЯ

Поліщук В.М., д. психол. н., професор,
професор кафедри теоретичної та практичної психології
Національний університет «Львівська політехніка»

У статті аналізуються історико-психологічні витоки проблеми вікової стадійності. Відзначається тематичний внесок радянської педології. Доводиться необхідність поступального вивчення життєвого шляху через його зіставлення з конкретними віковими інтервалами.

Ключові слова: вікова класифікація, вікова періодизація, природовідповідність, симптомокомплекс, фазовість, циклічність.

В статье анализируются историко-психологические истоки проблемы возрастной стадийности. Отмечаются тематические достояния советской педологии. Доказывается необходимость поступательного изучения жизненного пути на основе сопоставления с конкретными возрастными интервалами.

Ключевые слова: возрастная классификация, возрастная периодизация, природосоответствие, симптомокомплекс, фазовость, цикличность.

Polishchuk V.M. AGE PERIODIZATION AND AGE CLASSIFICATION

The historical and psychological grounds of the problem of age periodization were analysed. The thematic achievements of the Soviet pedology of 1920s–1930s were highlighted. The necessity of researching human life history by means of comparison with specific age intervals was proved.

Key words: age classification, age periodization, individual human nature peculiarities, symptoms complex, phase and cycle development.

Постановка проблеми. Підміна поняття «вікова періодизація» поняттям «вікова класифікація» призводить до суб'єктивного встановлення вікових меж у життєвому шляху особистості, а отже, суб'єктивної інтерпретації змісту вікових періодів.

Ступінь розробленості проблеми. Це 1) досягнення генетики і психогенетики (Л. Авраментова, 2010; О. Александров, 2006; М. Єгорова, Т. Марютіна, 2008) [1] і 2) наукові уявлення про вікові кризи (В. Слободчиков, 2004; К. Поліванова, 2006; І. Малкіна-Пих, 2008; Т. Титаренко, 2010; В. Поліщук, 2012, 2013), що спрямовані на експериментальну перевірку теоретичних ідей про віковий розвиток.

Довільні тлумачення меж і змісту інтервалів вікового розвитку, які відображають не стільки результати тривалих у часі емпіричних розвідок, скільки суб'єктивні теоретичні узагальнення, стали в кінці ХХ – на

початку ХХІ ст. типовою пізнавальною тенденцією в сучасній психології.

Мета статті – продемонструвати теоретико-практичну значущість дослідження вікового розвитку особистості на основі принципів природовідповідності, фазовості й циклічності.

Виклад основного матеріалу. Навіть оглядовий історико-психологічний тематичний дискурс засвідчує, що проблема визначення критеріїв вікової періодизації та вікової класифікації має давні витоки. Так, Піфагор Самоський, наділяючи магічними властивостями цифру «6», уважав 6-річний вік вихідною календарною позицією для організованого навчання та виховання. Такої самої думки під час аналізу афінської і спартанської освітніх систем VI–V ст. дотримувався Платон (Аристотель, навпаки, цифру «7» уважав лише кількісним критерієм вікового розвитку).