

*На правах рукописи*



---

**ИВАНИЦКИЙ Александр Викторович**

**ЛИЧНОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР  
ПРЕОДОЛЕНИЯ СЛОЖНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ**

**19.00.07 – педагогическая психология  
(психологические науки)**

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата психологических наук

**Ростов-на-Дону  
2018**

**Работа выполнена в Ставропольском государственном педагогическом институте**

**Научный руководитель – доктор психологических наук, профессор  
Плугина Мария Ивановна**

**Официальные оппоненты: Кудинов Сергей Иванович**  
доктор психологических наук, профессор, Российский университет дружбы народов (Москва), филологический факультет, кафедра социальной и дифференциальной психологии, заведующий;

**Двойникова Елена Юрьевна**  
кандидат психологических наук, Самарский государственный технический университет, Институт гуманитарных наук и технологий, кафедра психологии и педагогики, доцент

**Ведущая организация – Армавирский социально-психологический институт**

Защита состоится 27 декабря 2018 г. в 12.30 часов на заседании диссертационного совета Д 212.208.27, созданного на базе ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет» по адресу: 344038, г. Ростов-на-Дону, пр. М. Нагибина 13, ауд. 222.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте Южного федерального университета по адресу: [www.library.sfedu.ru](http://www.library.sfedu.ru)

Автореферат разослан 27 ноября 2018 г.

**Ученый секретарь  
диссертационного совета**



**Тельнова  
Ольга Виталиевна**

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность проблемы исследования.** Развитие личности – сложный, многоплановый процесс, который сопровождается условиями и факторами, обеспечивающими, с одной стороны, прогресс, с другой стороны, они могут способствовать возникновению элементов регресса. В современном многополярном, сложном мире достаточно часто человек как субъект познания, общения и деятельности сталкивается именно с факторами риска, препятствующими позитивному личностному развитию, которые могут иметь как субъективную, так и объективную обусловленность.

Если говорить об объективно существующих факторах риска, то они, в первую очередь, связаны со стрессогенной современной средой и тенденциями общественного развития, которые, оказывают негативное влияние на человека. В связи с этим необходимо признать следующий факт: большая часть населения общества испытывает стресс, следствием которого является не только нарушение здоровья отдельного человека, но и общества в целом.

Стресс является и следствием возникновения, переживания трудных жизненных обстоятельств, негативно оцениваемых человеком событий, ситуаций, воспринимаемых им как сложные, что истощают личностные потенциалы, адаптационные барьеры и пр. Все это в совокупности актуализирует постановку вопросов, связанных, с одной стороны, с необходимостью формирования в личности тех характеристик, свойств, качеств, установок, ценностных ориентаций, потребностей, которые смогут обеспечить ей возможность осознанно определять цели-векторы своего развития, выбирать наиболее эффективные пути и способы их достижения, конструктивно разрешать возникающие проблемы и противоречия, противостоять факторам риска окружающего мира. С другой стороны, определять те внешне обусловленные условия, которые будут способствовать актуализации имеющихся у личности потенциалов, развитию качеств, необходимых как для преодоления возникающих проблем, кризисов, стрессов, так и для личностного роста, самосовершенствования.

**Степень разработанности проблемы исследования.** Способность личности противостоять негативным воздействиям, стрессогенным факторам, преодолевать возникающие препятствия и сложные жизненные ситуации требует не только наличия актуально существующих необходимых индивидуальных характеристик, но и актуализации личностного потенциала, который может оказать реальное влияние на их разрешение посредством использования эффективных копинг-стратегий.

В последние годы в психологии широкое распространение приобрели ресурсный и акмеологический подходы. Основой для разработки ресурсного подхода выступила гуманистическая психология, в рамках которой ведущее место занимает проблема, связанная с исследованием конструктивного начала личности, позволяющего ей преодолевать сложные жизненные ситуации (по Э.

Фромму). Акмеологический подход базируется на идее преобразования актуального уровня развития личности в высший посредством актуализации, раскрытия ее потенциала (А.А. Деркач, В.Г. Зазыкин).

В последние годы в психологии широкое распространение приобрели ресурсный и акмеологический подходы. Основой для разработки ресурсного подхода выступила гуманистическая психология, в рамках которой ведущее место занимает проблема, связанная с исследованием конструктивного начала личности, позволяющего ей преодолевать сложные жизненные ситуации (по Э. Фромму). Акмеологический подход базируется на идее преобразования актуального уровня развития личности в высший посредством актуализации, раскрытия ее потенциала (А.А. Деркач, В.Г. Зазыкин).

Ведущими принципами акмеологического и ресурсного подходов стали принцип «консервации», предполагающий наличие у человека возможности и способности к получению, сохранению, восстановлению, преумножению и перераспределению собственных потенциалов в соответствии с имеющимися ценностями и установками, и принцип развития, суть которого заключается в ориентации человека только на прогрессивное развитие и на самосовершенствование личности. Благодаря способности к распределению своих потенциалов человек способен адаптироваться к различным условиям жизни.

Наиболее значимый вклад в разработку вопросов, связанных с потенциалами личности, личностным ресурсом внесли: Ю.А. Александровский, Л.А. Александрова, Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Г.А. Виноградова, Л.Е. Дикая, С.А. Калашникова, А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, А.Г. Маклаков, В.И. Медведев, К. Муздыбаев, Т.П. Сашилова, О.В. Сляднева, О.В. Татаренко, Н.Е. Яблонски и др.

Существующие исследования показали, что содержание феномена «личностный потенциал» подразумевает, прежде всего, наличие сильных сторон, способностей личности, которые изначально заложены в каждом человеке, и которые, являясь своего рода капиталом, обеспечивают субъекту возможность более эффективно достигать поставленных целей. Одновременно потенциал выступает интегральной характеристикой личности и показателем ее зрелости. В случаях возникновения факторов риска, препятствующих достижению жизненно важных целей и решению актуальных задач, личностный потенциал активизируется.

Вопросы, связанные с актуализацией и реализацией личностного потенциала, приобретают особое значение в контексте анализа особенностей развития личности на этапе юности, т.к. в этот период человек еще не имеет необходимого жизненного опыта в преодолении возникающих проблем, разрешении противоречий, выборе стратегий поведения в сложных жизненных ситуациях. И, несмотря на то, что юношеский возраст – это период стабилизации личности, формирования научного и морального мировоззрения, одной из проблем возрастного развития является отсутствие четкого представления о содержании жизненного пути, о способах, условиях, механизмах, посредством которых можно успешно адаптироваться к новым условиям жизнедеятельности, проектировать жизненные стратегии, преодолевать сложные жизненные ситуации.

Актуальность разрабатываемой темы научного исследования усиливается и в силу существующих **противоречий между:**

- задачами общества, связанными не только с подготовкой будущих специалистов, но и с воспитанием молодежи, обладающей необходимым для современного общества уровнем духовно-нравственных установок, социально одобряемых форм поведения, которые позволяют ей выстраивать позитивные отношения с другими субъектами общения, познания и деятельности, и необходимостью реализации в соответствии с существующими тенденциями общественного развития таких качеств как рационализм, прагматизм, жесткость в лоббировании своих интересов;

- требованиями общества к социальным институтам, связанными с подготовкой конкурентоспособной личности, готовой осознанно выстраивать позитивную жизненную стратегию, проявлять социальную активность, и отсутствием программ, направленных на оказание психологической помощи, формирование социально-психологической, аутопсихологической компетентностей студентов, обеспечивающих им возможность на основе адекватной самооценки использовать имеющиеся потенциалы, адаптироваться к жизненным реалиям, делать самостоятельные выборы, осуществлять личностную и профессиональную самореализацию, успешно преодолевать сложные жизненные и профессиональные ситуации;

- необходимостью формирования у молодых людей социально ориентированного поведения, связанного с реализацией конструктивных стратегий преодоления кризисов, СЖС, и отсутствием реальных объективных и субъективных условий, обеспечивающих им возможность накопления, активизации личностного потенциала и его использования в этих ситуациях.

Наличие этих и других возможных противоречий в контексте рассматриваемой темы, сложность в их разрешении, недостаточная разработанность вопросов, связанных с накоплением, актуализацией и реализацией личностного потенциала, необходимого для преодоления сложных жизненных ситуаций на этапе юности, определили выбор **проблемы научного исследования**: каково внутреннее содержание и степень влияния личностного потенциала студентов на выбор стратегий преодоления сложных жизненных ситуаций.

**Цель исследования** – теоретическое обоснование и экспериментальное исследование влияния личностного потенциала студентов на выбор стратегий преодоления сложных жизненных ситуаций.

**Объект исследования** – личностный потенциал студентов.

**Предмет исследования** – влияние личностного потенциала студентов на процесс выбора стратегий преодоления сложных жизненных ситуаций.

**Гипотезы исследования.**

1. Личностный потенциал, представляя собой совокупность энергетического, мотивационно-ценностного, эмоционально-волевого, когнитивного и коннотативного компонентов психической деятельности, обеспечивает самодетерминацию личности, формирование определенных жизненных ценностей, установок, мотивацию, векторы-цели, которые позволяют ей осознанно использовать

актуальное, потенциальное и систему постоянно возобновляемых ресурсов для проектирования позитивной жизненной стратегии и для совладания с неблагоприятными жизненными событиями

2. Специфика развития в юношеском возрасте делает необходимым поиск способов актуализации и реализации личностного потенциала для успешной адаптации на начальном этапе подготовки к будущей профессии, последующей личностно-профессиональной самореализации и выбора стратегий преодоления сложных жизненных ситуаций.

3. Выбор стратегий преодоления сложных жизненных ситуаций обусловлен взаимосвязью доминирующих компонентов структуры личности, реагирующих на стрессовые ситуации, общей направленностью жизненной стратегии, половозрастными характеристиками, содержательными компонентами структуры личностного потенциала, особенностями восприятия, осознания степени сложности реальных ситуаций и средовых ресурсов.

4. Развитие способности студентов к осознанию, актуализации и реализации наиболее сильных сторон своей индивидуальности может осуществляться под влиянием метода психодраммы, который обеспечивает возможность приобретения необходимого опыта в выборе и использовании наиболее приемлемых для юношей и девушек копинг-стратегий для преодоления сложных жизненных ситуаций.

#### **Задачи исследования:**

1. Рассмотреть сущностное содержание феномена «личностный потенциал» с целью определения содержания его структурных характеристик.

2. Выявить особенности содержания личностного потенциала у студентов.

3. Провести сравнительный анализ основных подходов к представлению о сложных жизненных ситуациях в отечественной и зарубежной литературе.

4. Рассмотреть жизненную стратегию как основу выбора стратегий преодоления сложных жизненных ситуаций на этапе юности

5. Выявить детерминанты, влияющие на мобилизацию и реализацию личностного потенциала студентов в сложных жизненных ситуациях.

6. Экспериментальным путем установить взаимосвязь личностного потенциала студентов с выбором стратегий преодоления сложных жизненных ситуаций.

7. Разработать программу, направленную на актуализацию и осознание личностного потенциала, на совершенствование уже известных и формирование новых копинг-стратегий у студентов в условиях сложных жизненных ситуаций с использованием метода психодраммы.

#### **Теоретико-методологической основой исследования** являются:

1) фундаментальные теории, концепции и принципы психологии – детерминизма, развития, единства сознания и деятельности, системности (Б.Г. Ананьев, П.К. Анохин, Н.В. Кузьмина, Б.Ф. Ломов, С.Л. Рубинштейн); теория стресса Г. Селье; теория аутопсихологической компетентности личности как субъекта жизнедеятельности (Л.А. Степнова); концепции развития личности, активности и деятельности, ее саморазвития (Б.Г. Ананьев, К.А. Абульханова-

Славская, В.И. Вернадский, Л.С. Выготский, В.В. Давыдов); научные положения о взаимосвязи и взаимозависимости актуального и потенциального (Л.И. Анцыферова, Т.И. Артемьева); концепции о личностном адаптационном потенциале (Маклаков А.Г., Селье Г.); положения отечественных и зарубежных ученых о внутриличностных ресурсах, обеспечивающих устойчивость к стрессам и возможность преодоления сложных жизненных ситуаций (Е.В. Змановская, В.Ю. Рыбников); концептуальные исследования, связанные с выбором копинг-стратегий в проблемных ситуациях, с определением понятия «совладающее поведение» (Л.И. Анцыферова, Р.С. Лазарус, А.А. Либин, С.К. Нартова-Бочавер, А. Фрейд, З. Фрейд);

2) научные подходы – системно-синергетический – объясняет внешние проявления личностных феноменов (В.А. Барабанщиков, В.В. Василькова, А.А. Вахин, Л.С. Выготский, Е.П. Князева, В.В. Суворов, А.А. Шевлоков); личностно-деятельностный – позволяет рассматривать человека с позиции познания его внутреннего содержания, индивидуальной жизни во всем многообразии его индивидуальных проявлений (Б.Г. Ананьев, А.В. Брушлинский, Л.С. Выготский, В.П. Зинченко, А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, А.Р. Лурия, В.С. Мерлин, С.Л. Рубинштейн); субъектно-деятельностный – позволяет объяснить детерминацию деятельности и поступков личности (К.А. Абульханова-Славская, А.А. Бодалев, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев); ресурсный – способствует изучению и пониманию психической реальности человека о его личностном потенциале (Ю.А. Александровский, Л.А. Александрова, Л.И. Анцыферова, Б.Г. Ананьев, Д.А. Леонтьев, А.Г. Маклаков, М.К. Мамардашвили, С. Хобфолл, В. Франкл, Э. Фромм); акмеологический – обеспечивает представление о личностно потенциале как совокупности потенциального и системы постоянно возобновляемых и умножаемых ресурсов личности (А.А. Деркач, В.Н. Маркова).

#### **Методы и методики исследования.**

В процессе разработки темы диссертации использовалась совокупность методов и методик исследования: метод теоретического анализа, беседы, анкетирование, тестирование.

Для достижения поставленной цели применялись следующие конкретные многошкальные методики: методика «Мельбурнский опросник принятия решений» (МОПР) в русской интерпретации Т.В. Корнилова; опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус); опросник М.В. Чумакова «Волевые качества личности» (ВКЛ).

Для уточнения наиболее влиятельного ресурса в поведении и жизни молодежи была разработана авторская анкета «Пять ресурсов», позволяющая выделить внешние и внутренние обстоятельства, влияющие на поведение молодежи.

Полученные результаты данных были подвергнуты статистической обработке статистической обработке t-критерия Стьюдента и критерия Фишера.

**Основные научные результаты, полученные лично автором, и их научная новизна.** В процессе исследования: выявлены специфические особенности содержания структурных компонентов личностного потенциала; уточ-

нены и дополнены основные понятия проблемного поля исследования – «личностный потенциал» и «сложная жизненная ситуация»; представлено решение актуальной проблемы, связанной с установлением влияния личностного потенциала студентов на выбор ими стратегий преодоления сложных жизненных ситуаций; в качестве основы выбора стратегий преодоления сложных жизненных ситуаций (СЖС) рассмотрена жизненная стратегия личности на этапе юности; выявлены детерминанты, обуславливающие мобилизацию и реализацию личностного потенциала студентов в СЖС; разработана авторская анкета «Пять ресурсов», направленная на выявление внешних и внутренних обстоятельств, влияющих на поведение молодежи; обоснована и разработана программа, направленная на активизацию и осознание личностного потенциала, на совершенствование уже известных и формирование новых копинг-стратегий преодоления СЖС, на изменение самосознания студентов; доказана эффективность метода психодраммы, в котором использовались притчи, основанные на принципах гуманизма и универсальных ценностях, содержание которых способствовало формированию навыков самоанализа, адекватного восприятия себя и других, эффективного поведения, поиска наиболее благоприятных способов коммуникации, самореализации и адаптации в современной стрессогенной среде; обобщены результаты сравнительного анализа и выявлены различия в выборе стратегий преодоления СЖС у юношей и девушек.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в том, что систематизированы основные подходы отечественных и зарубежных психологов к пониманию феноменов «личностный потенциал», «сложная жизненная ситуация», «копинг-стратегии», что позволило уточнить и расширить категориальный аппарат общей, педагогической, возрастной и социальной психологии. Выявлены структурные компоненты личностного потенциала и определены их качественные характеристики. Показано, что в каждом возрастном периоде у человека существуют определенные внутренние потенциалы, необходимые для построения успешной жизненной стратегии, которые могут не осознаваться, быть не востребованными, но могут активизироваться под влиянием определенных условий и факторов, что обеспечивает личности возможность выбирать адекватные своим индивидуальным особенностям, способностям стратегии преодоления СЖС. Выявлены объективно и субъективно значимые детерминанты, обуславливающие актуализацию и преобразование личностного потенциала в актуальные возможности.

**Практическая значимость исследования.** Подобран диагностический материал, обеспечивающий возможность выявления личностного потенциала и определения выбора стратегий преодоления сложных жизненных ситуаций. Разработана и апробирована программа, направленная на осознание у студентов своих потенциальных возможностей, актуализацию и реализацию личностного потенциала при возникновении СЖС, где системообразующим стал метод психодраммы, основанный на притчах, направленных на закрепление сформированных и выработку новых стратегий поведения в СЖС.



Выявлены основные тенденции в поведении студентов под влиянием коррекционной программы, которые показали позитивную динамику по ряду показателей, связанных с актуализацией потенциалов и выбором благоприятных копинг-стратегий при возникновении СЖС. Установлены различия в использовании различных содержательных компонентов личностного потенциала и выборе стратегий преодоления СЖС у юношей и девушек.

**Эмпирическая база и объект исследования.** С целью изучения личностного потенциала студентов и используемых стратегии преодоления СЖС нами было проведено исследование на базе Ставропольского государственного педагогического института и Северо-Кавказского федерального университета. В процессе работы были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы студентов. В контрольную группу вошли студенты 1 курса гуманитарного факультета Ставропольского государственного педагогического института – 91 человек. Экспериментальную группу составили девушки (76 человек) и юноши (28 человек) 1 курса историко-филологического факультета Северо-Кавказского федерального университета.

**Этапы исследования.**

**Подготовительный этап (2014-2015 гг.)** – проводился теоретико-методологический анализ материалов по проблеме исследования, уточнялись и операционализировались основные понятия и категории.

**Констатирующий этап (2015 г.)** – подбор методик, их использование в образовательных учреждениях; разработка программы формирующего эксперимента.

**Формирующий этап (2016-2017 гг.)** – реализация программы по актуализации личностного потенциала и возможности его использования в СЖС.

**Заключительный этап (2017-2018 гг.)** – обработка результатов исследования, подведение итогов.

**Достоверность и обоснованность, полученных результатов исследования** достигалась посредством использования совокупности методов и методик, применением методов математической статистики, адекватных требованиям выборки испытуемых.

**Положения, выносимые на защиту.**

1. Личностный потенциал как сложное структурное, восполняемое и формируемое в течение всей жизни образование, как интегральная системная характеристика индивидуально-психологических особенностей личности характеризует адаптивные способности человека и выступает качественным показателем его стойкости к стрессу, обеспечивая самодетерминацию, формирование содержания всех подструктур личности, где ведущее значение начинают приобретать определенные качества направленности, связанные с общечеловеческими ценностями, что проявляется в готовности личности постоянно возобновлять и умножать собственные ресурсы, проявлять высокие показатели психического функционирования в процессе проектирования позитивной жизненной стратегии и преодоления СЖС.

2. Знание о личностном потенциале на этапе юности и готовность к его использованию, с одной стороны, позволяет студентам более успешно адаптироваться к новым условиям учебной деятельности, подготовиться к будущей профессии, опираясь на свои сильные стороны в процессе решения поставленных задач, преодолеть СЖС, с другой стороны, позволяет педагогическому коллективу выполнить заказ, связанный с подготовкой конкурентоспособных выпускников, развитием их индивидуально-психологических особенностей и профессионально значимых личностных качеств.

3. Жизненные ситуации воспринимаются человеком как сложные в том случае, если они возникают независимо от него в процессе взаимодействия с окружающей средой, воспринимаются как угрожающие и дестабилизирующие привычный процесс жизнедеятельности, вызывают негативные эмоциональные переживания, мешают достижению поставленных целей, актуализирует потребность поиска необходимых ресурсов и выбора эффективных стратегий преодоления СЖС.

4. На выбор стратегий преодоления сложных жизненных ситуаций наиболее значимое влияние оказывают: содержание структурных компонентов личности, которые в большей степени реагируют на стресс, что требует от субъекта деятельности осознания и актуализации наиболее сильных сторон своей индивидуальности; общая направленность жизненной стратегии; адекватный анализ степени сложности жизненных ситуаций; способность личности к анализу собственных потенциалов и средового ресурса, готовность к принятию внешней поддержки.

5. В качестве детерминант, обуславливающих актуализацию, развитие и использование личностного потенциала на этапе юности, правомерно рассматривать внутренне (индивидуально-психологические особенности, направленность личности и такие важные ее составляющие как духовность и нравственность; психологическая, аутопсихологическая и социальная компетентность) и внешне обусловленные детерминанты (социальная среда, семья, образовательные учреждения как наиболее значимые социальные институты социализации, осуществляющие психолого-педагогическую поддержку личности, оказавшейся в сложных жизненных ситуациях).

6. Формирование благоприятных и наиболее приемлемых копинг-стратегий преодоления СЖС у студентов может быть обеспечено посредством применения метода психодраммы, включающего притчи, направленные на поиск духовного начала в себе, актуализацию личностного потенциала, что позволит осознанно использовать стратегии, связанные с планированием и самостоятельным решением проблем с опорой на ресурс общественных связей у юношей, и стратегии, связанные с проявлением осторожности, эмоционального реагирования с высокой степенью ответственности при выборе способов решения проблемы, с потребностью в эмоциональной и психологической поддержке у девушек.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Основные теоретические и эмпирические результаты исследования обсуждались на аспирантских

семинарах и заседаниях кафедры психологии Ставропольского государственного педагогического института (Ставрополь, 2014-2017). Материалы исследования были представлены на Международных научно-практических конференциях: «Поиск моделей социально-экономического развития Юга России в новом геополитическом формате» (Ставрополь, 2015); «Социокультурные и психологические проблемы современной семьи: актуальные вопросы сопровождения и поддержки» (Тула, 2015); «Современные тенденции развития науки и образования» (Москва, 2016); на Всероссийских конференциях: «Актуальные проблемы и тенденции развития современного общества: теоретико-методологические и прикладные аспекты» (Элиста, 2014); «Психологические исследования личности в современной стрессогенной среде» (Ставрополь, 2015); «Субъект познания, деятельности и общения в изменяющемся обществе» (Москва, 2015); «Роль религии в формировании духовности молодого поколения» (Москва, 2015).

Материалы диссертационного исследования используются в деятельности Ставропольского государственного педагогического института, Ставропольского государственного медицинского университета, Северо-Кавказского федерального университета (Ставрополь).

**Публикации.** По теме диссертации опубликовано 14 работ общим авторским объёмом 3,65 п.л., в том числе 3 работы – в журналах, рекомендованных ВАК РФ для публикации материалов диссертации.

**Структура диссертации.** Диссертация состоит из введения; трех глав; заключения, включающего выводы, практические рекомендации и перспективные направления дальнейшего изучения проблемы исследования; списка литературы, включающего 249 источников, из них – 13 на иностранных языках. Работа содержит 5 Рисунков, 7 Таблиц и 2 Приложения. Основной объем работы составляет 194 страницы.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

**Во Введении** обоснована актуальность диссертационного исследования; представлено описание степени научной разработанности проблемы; определены цель, объект, предмет и задачи исследования; изложены гипотезы; охарактеризованы методы исследования. Раскрыта теоретико-методологическая основа исследования, обоснованы новизна полученных результатов, теоретическая и практическая значимость, описаны этапы исследования и положения, выносимые на защиту.

**Первая глава «Теоретические основы исследования личностного потенциала студентов»** посвящена анализу отечественных и зарубежных подходов и направлений по исследуемой проблеме.

Основой для исследования явились системно-синергетический, личностно-деятельностный, экзистенциально-гуманистический, ресурсный и акмеологические подходы, которые позволили сделать вывод о том, что в настоящее

время внимание многих отечественных и зарубежных ученых сосредоточено на анализе вопросов, связанных с проблемами современного человека: информационная перегруженность, кризисы, стрессы. В связи с этим актуализировался поиск условий, факторов, обеспечивающих человеку возможность накопления потенциального, его умножение для выбора эффективных стратегий преодоления СЖС.

С позиции ресурсного и акмеологического подходов, основой которого является принцип «консервации» потенциального (предполагает возможность человека получать, сохранять, восстанавливать, преумножать и перераспределять ресурсы в соответствии с собственными ценностями), человек может достаточно успешно адаптироваться к различным условиям среды и разрешать возникающие проблемы (Ю.А. Александровский, Л.А. Александрова, Л.И. Анцыферова, Б.Г. Ананьев, В.А. Бодров, А.А. Деркач, Д.А. Леонтьев, А.Г. Маклаков, М.К. Мамардашвили, В.Н. Маркова, П. Тиллих, С. Хобфолл, В. Франкл, Э. Фромм).

Анализ существующих в этом направлении работ показал, что нет единого взгляда в понимании феномена «личностный потенциал». Но общим является тезис о том, что личностный потенциал, являясь важнейшей личностной характеристикой и необходимой характеристикой целостного процесса адаптации, выступает качественным показателем стойкости к стрессу. Способность противостоять влиянию стрессоров представлена единством компонентов: мотивационного, эмоционального, волевого, интеллектуального.

Отсутствие универсального определения относительно понятия «личностный потенциал», позволило на основе уже существующих трактовок (Л.И. Анцыферова, М. Аргайл, В.А. Бодров, Н.Е. Водопьянова, И.В. Дубровина, Л.В. Куликов, Д. Кошаба, С. Мадди, Я.В. Малыхина, А.Г. Маклаков, К. Муздыбаев, С. Хобфолл), предложить расширенное представление этого феномена: личностный потенциал, являясь важнейшей личностной характеристикой, восполняемым и формируемым в течение всей жизни человека образованием, представляет собой совокупность осознаваемых (или неосознаваемых) индивидуальных возможностей и способностей индивида, наиболее сильных сторон личности, реальный потенциал, включающий комплекс внутренних и внешних переменных, обеспечивающих психологическую устойчивость к стрессовым ситуациям.

Анализ содержания этого понятия с позиции структурного подхода позволил сделать вывод о его полиструктурном содержании и представить еще одно авторское определение. Личностный потенциал правомерно рассматривать как взаимодействие энергетического, мотивационно-ценностного, эмоционально-волевого, когнитивного и коннотативного компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной жизненной ситуации.

Наибольшую значимость вопросы, связанные с актуализацией и использованием личностного ресурса, приобретают в контексте проблемы развития личности на этапе юности. Это объясняется особенностями возрастного развития. Теоретический анализ работ в данном направлении (А.В. Адамчук, Г.А. Виноградов, Н.Н. Данилова, Е.С. Дьячкова, И.В. Дубровина, И.С. Кон, А.Г. Маклаков,

А.Н. Мингалёв, С.А. Калашникова, В.М. Покровский, Т.П. Сашилова, М.С. Смирнова, М.В. Федоренко, Н.Е. Яблонски и др.) показал, что побудителями, условиями стрессовых состояний у лиц юношеского возраста (в частности, в студенческом возрасте) являются следующие проблемы и задачи: поиск и выбор дальнейшего жизненного пути; становление Я-концепции; расхождение между образами реального и идеального Я; становление собственной идентичности, поиск, осознание своего места в социуме; ситуации, связанные с оценкой референтной группы и своего места в ней; формирование мировоззренческой системы, усвоение основных норм морали и общечеловеческих ценностей, их принятие или отвержение; построение своей жизненной стратегии; адаптация к новым условиям жизнедеятельности; формирование профессиональных интересов и кризис профессионального определения; формирование и становление полоролевых функций и социально одобряемых типов поведения в социуме («женский» и «мужской» тип функционирования).

**Во второй главе «Особенности мобилизации и реализации личностного потенциала студентов в сложных жизненных ситуациях»** рассмотрены вопросы, связанные с пониманием содержания феноменов «сложная жизненная ситуация», «жизненная стратегия», выделены и описаны детерминанты мобилизации и реализации личностного потенциала студентов.

Анализ трудов отечественных исследователей (Ю.А. Александровский, Л.Ф. Бурлачук, Ф.Е. Василюк, С.В. Ковалев, Р. Лазарус, А.Н. Леонтьев, В.Н. Мясищев, Ш.А. Надирашвили, Н.В. Панина, А.В. Филиппов, И.Е. Шумакова и др.) позволил сделать вывод о том, что СЖС возникают в жизни каждого человека независимо от него самого, его возраста, пола и других характеристик. Сама ситуация оценивается человеком как трудноразрешимая в силу не столько объективных, сколько в зависимости от субъективных качеств, вызывая у него негативные эмоциональные переживания и обуславливая те или иные способы поведения, стратегии преодоления возникающих проблем.

Феномен «сложная жизненная ситуация» традиционно интерпретируется как совокупность конкретных внешних факторов и условий, которые оказывают негативное воздействие на человека, обуславливают его деятельность наряду с субъективными условиями, и в которой возникает противоречие между желанием человека и его возможностями, между личностью и ее ближайшим окружением. Все это вызывает, наряду с негативными переживаниями, нарушение адаптивных способностей человека, снижение его активности, жизненного тонуса, препятствует достижению поставленных целей и задач. Кроме этого было доказано, что чаще всего в трудных жизненных ситуациях от человека требуется наличие целого ряда качеств, свойств, знаний, опыта, волевых усилий, реализации имеющего личностного потенциала, позволяющих преодолевать возникающие проблемы, разрешать противоречия и достигать цели посредством выбора эффективных стратегий поведения. Такое представление об изучаемом феномене позволило представить еще одно его определение. Сложную жизненную ситуацию правомерно рассматривать и как ситуацию, которая чаще всего возни-

кает в жизни человека независимо от него при его взаимодействии с окружающей средой, которая воспринимается, оценивается им как трудноразрешимая, последствия которой интерпретируются как угрожающие и дестабилизирующие привычный процесс жизнедеятельности, нарушающие реализуемую жизненную стратегию, что вызывает негативные эмоциональные переживания и актуализирует потребность поиска ресурсов (внешних и внутренних) для ее преодоления. И здесь, как показал проведенный анализ, важное значение имеет общее направление выстраиваемой жизненной стратегии человека.

Исследование понятия «жизненная стратегия» в отечественной и зарубежной научной литературе (К.А. Абульханова-Славская, А. Адлер, Б.Г. Ананьев, Л.Ф. Бурлачук, О.С. Васильева, Э.В. Денисова, Н.А. Леонтьев, Н.Ф. Наумова, Ю.М. Резник, К. Хорни, В. Франкл, Э. Фромм) показали, что жизненная стратегия – это динамическая система перспективного ориентирования личности, которая направлена на сознательное изменение своей будущей жизни в определенном социокультурном контексте. И эта система регулирует и направляет поведение человека в течение длительного времени. Поэтому мы рассмотрели жизненную стратегию в качестве основы для выработки стратегий поведения в различных жизненных ситуациях и преодоления возникающих проблем. При этом было выявлено, что выбор тех или иных способов преодоления сложных ситуаций зависит: от направленности жизненной стратегии, сложности, качественных характеристик реальных ситуаций, от личностных характеристик субъекта деятельности, рассматриваемых нами в качестве личностного потенциала и от средовых ресурсов. И это обусловило необходимость анализа вопроса о детерминантах мобилизации и реализации личностного ресурса человека в СЖС.

В качестве детерминант, обуславливающих этот выбор, нами были определены внутренне обусловленные – субъективно значимые условия и факторы (способность и готовность субъекта деятельности выстраивать конструктивную жизненную стратегию и на ее основе определять стратегии поведения в различных жизненных ситуациях, психологическая, аутопсихологическая и социальная компетентность, обеспечивающие личности возможность адекватно оценивать свои индивидуальные особенности и на основе этого осознанно определять стратегии преодоления сложных жизненных ситуаций, выстраивать конструктивные способы взаимодействия с другими людьми) и внешне обусловленные – объективно существующие детерминанты (социальная среда, семья, образовательные учреждения, деятельность специалистов служб практической психологии, осуществляющих психолого-педагогическую поддержку личности, оказавшейся в СЖС).

Совокупность этих детерминант, их взаимообусловленность и взаимовлияние, а также развитие перечисленных характеристик, совершенствование объективно существующих условий, повышает не только возможность актуализации и реализации имеющегося потенциала, но и оказывает влияние на выбор наиболее благоприятных стратегий поведения и преодоления СЖС.

**Третья глава «Экспериментальное исследование проблемы взаимосвязи личностного потенциала студентов с выбором стратегий преодоления**

**сложных жизненных ситуаций»** содержит описание организации и методов исследования, программы формирующего эксперимента и анализ данных, полученных экспериментальным путем. С целью выявления используемых копинг-стратегий студентов в стрессовых ситуациях был проведен контрольный и формирующий эксперимент на студентах 1 курса гуманитарного и историко-филологического факультета. Выбор в качестве испытуемых студентов-первокурсников обусловлен тем, что на начальном этапе обучения у молодых людей происходит адаптация к новым условиям образовательного процесса, к новому коллективу и, как показывает практика, для большинства первокурсников – к новой бытовой обстановке. Поэтому многие первокурсники ситуацию, связанную с началом обучения в постшкольных учебных заведениях, расценивают как стрессовую.

Контрольное тестирование в контрольной и экспериментальной группах (КГ и ЭГ) в силу достоверно выраженной динамики показателей по всем методикам обусловило необходимость деления испытуемых по половым различиям. При этом решались следующие задачи: выявление приоритетных стратегий, которые используют первокурсники, и исследование структурных компонентов личности студента-первокурсника с последующим выявлением того, какой из компонентов личности будет в большей степени реагировать на стресс.

Результаты полученных данных продемонстрировали показатели ведущих копинг-стратегий и основных волевых качеств молодежи, среди которых наиболее достоверные различия наблюдались не в зависимости от специфики факультетов, а в зависимости от пола.

В Таблице 1 отражены первичные результаты по опроснику *МОПР*, которые показали, что девушкам КГ и ЭГ в одинаковой степени свойственны такие копинг-стратегии как бдительность и избегание ( $p=0,218-0,701$ ).

Данные формы поведения были ведущими копингами преодоления СЖС и у юношей. При этом было выявлено, что у испытуемых достоверно преобладало защитное избегания ( $p=0,01$ ), которое как правило, свойственно девушкам, согласно полоролевому поведению.

Таблица 1

**Показатели уровня продуктивных и непродуктивных копингов  
в преодолении жизненных ситуаций у юношей и девушек КГ и ЭГ**

№	Показатель	Девушки (КГ)		Девушки (ЭГ)		p <sup>1</sup>	Юноши (ЭГ)		p <sup>2</sup>
		Ср. значение	σ	Ср. значение	σ		Ср. значение	σ	
1	Бдительность	14,99	1,72	15,08	2,53	0,218	16,5	1,29	<b>0,009*</b>
2	Избегание	10,87	2,31	11,12	2,79	0,315	12,0	2,16	0,090
3	Прокрастинация	9,10	2,08	9,0	2,94	0,701	10,75	2,22	<b>0,010*</b>
4	Сверх-бдительность	9,15	1,89	9,31	2,15	0,342	9,01	1,41	0,287

*Примечание:* \* – уровень достоверных различий  $p \leq 0,05$ ; КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; p<sup>1</sup> – уровень достоверных различий между девушками КГ и ЭГ; p<sup>2</sup> – уровень достоверных различий между девушками (КГ, ЭГ) и юношами ЭГ; σ – среднее квадратическое отклонение

Результаты опросника Р. Лазаруса подтвердили тенденцию преобладания идентичных форм стратегий поведения у девушек, несмотря на принадлежность к другому факультету и специальности. У юношей, в отличие от девушек достоверно преобладали показатели по шкале «планирование решение проблемы». Девушки обеих групп продемонстрировали достоверно высокие показатели по сравнению с юношами по шкалам: «конфронтация», «дистанцирование», «поиск социальной поддержки», «бегство-избегание», «положительная переоценка».

Анализ опросника ВКЛ отразил аналогичные достоверно высокие показатели у девушек КГ и ЭГ, а также половые различия по нескольким шкалам: у девушек КГ и ЭГ по показателям «инициативность» и «решительность», а у юношей – «выдержка» и «настойчивость». Полученные данные сопоставимы с результатами предыдущих методик и отражают неэмоциональные стратегии в поведении юношей в отличие от девушек. При этом установлено, что когнитивная оценка происходящего у девушек строится по волевому типу с элементами агрессивного стиля, а у юношей – с элементами подавления агрессии, которая скрывается за выдержкой и настойчивостью и реализуется посредством защитного избегания.

По данным анкеты «Пять ресурсов», направленной на выявление внешних и внутренних обстоятельств, влияющих на поведение первокурсников, преобладающему большинству девушек не хватало социального ресурса в использовании некоторых стратегий в преодолении стресса, и это достоверно отличало их показатели от показателей юношей. Предварительный анализ данных определил необходимость применения формирующего эксперимента, при котором будут предъявлены общепринятые константы в поведении людей (архетипы). В процессе формирующего эксперимента был использован тренинг, основанный на обращении к индивидуальным проблемам личности, которые ставятся перед



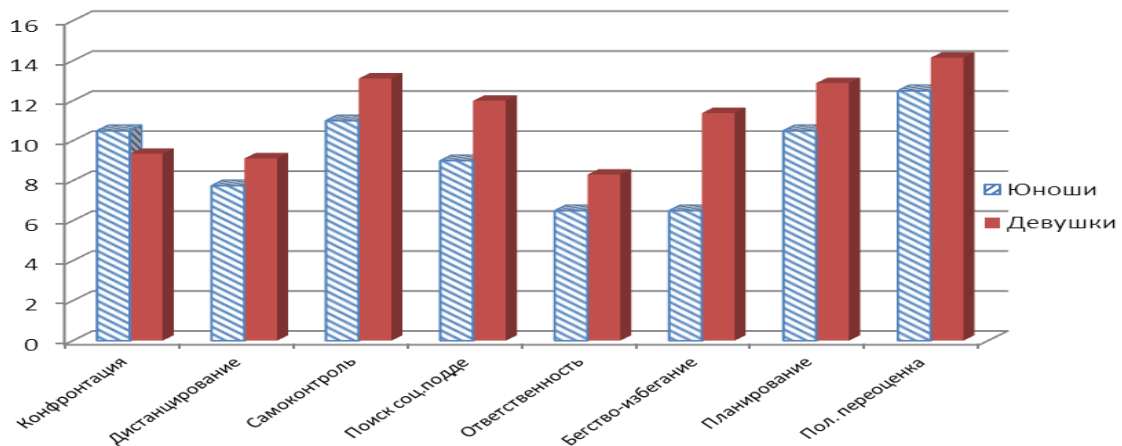
всей группой – «Я-Я». При этом главным источником преобразований оставался внутриличностный уровень и индивидуальная рефлексия. Этому способствовал метод психодраммы, включающий анализ притч, основанных на общечеловеческих ценностях. Данный метод был выбран с целью коррекционного и развивающего эффектов, получаемого за счет снятия напряжения в ролевых действиях. В ходе психодрамы каждый из участников пропускал через себя новые стратегии поведения, необходимые для совладания со стрессом, реакцией на СЖС.

Проведенное после программы формирующего эксперимента тестирование показало изменение данных по всем шкалам предложенных методик, которое подтвердило достоверно выраженные изменения половых различий. В частности, стратегия избегания стала применяться чаще; для юношей по окончании программы ФЭ стало более свойственно перекладывание ответственности, а девушки стали чаще рационализировать сомнительные альтернативы при построении стратегии преодоления стресса. Копинг-стратегия «сверхбдительность» стала более характерна именно для них ( $p=0,004$ ), в то время как у юношей данный показатель снизился. У девушек появилось стремление к импульсивному принятию решений, они стали полагаться не на логику в принятии и выборе решений, а на то, что ситуация может разрешить сама собой. Юноши стали реже использовать стратегию защитного избегания. Это явилось благоприятной тенденцией и показателем изменения полоролевого поведения для юношей в сторону маскулинности.

Согласно результатам *теста Р. Лазаруса*, для юношей ЭГ наиболее свойственным копингом преодоления СЖС являлось поведение по шкалам: «самоконтроль» и «планирование решения проблемы». Девушки в большей степени стали использовать поведение, относящееся к шкалам «самоконтроль», «бегство-избегание» и «положительная переоценка». Для обоих полов было несвойственным поведение в стратегии «принятие ответственности». Анализ результатов исследования после проведения ФЭ выделил две тенденции: сохранение или незначительное изменение благоприятных копинг-стратегий и снижение уровня неблагоприятной стратегии, связанной с избеганием проблем и трудностей у обоих полов.

Было установлено, что после проведения эксперимента эмоциональная сфера в меньшей стала влиять на оценку сложившейся ситуации, что приводит к высокому контролю поведения и стремлению к самообладанию; при этом девушки в большей степени стали скрывать свои переживания, эмоциональная окраска переживаемых событий стала ярче; у юношей произошло незначительное снижение, а у девушек – повышение уровня самоконтроля. Эти данные подтверждаются другой стратегией преодоления стресса – поиском информационной и необходимой эмоциональной поддержки со стороны социума. На Рисунке 1 видно, что данный копинг наиболее важен для девушек, чем для юношей. Примечательно, что результаты тестирования юношей не изменились после проведения ФЭ, в то время как девушки стали обращаться к данной стратегии чаще ( $p<0,001$ ). Полученные данные позволяют говорить о том, что социальные стереотипы нашего общества

формируют у девушек когнитивную установку на социальную поддержку и ресурсы больше, чем у юношей.



**Рисунок 1. Половые различия в выборе стратегии преодоления проблемных и напряженных ситуаций у респондентов ЭГ**

*Примечание:* \* – уровень достоверных различий  $p \leq 0,05$

Естественным для большинства является обращение девушки за помощью не только к родственникам, но и к посторонним людям, которые могут оказать поддержку в решении какой-либо проблемы. У юношей присутствуют установки на самостоятельное решение проблем, что формирует особый вид социальный поддержки (взаимодействие с друзьями, поддержка специалистов и знакомых). При поиске поддержки для юношей ведущей является потребность в помощи конкретными действиями - обращение к внешним ресурсам, необходимых для разрешения СЖС.

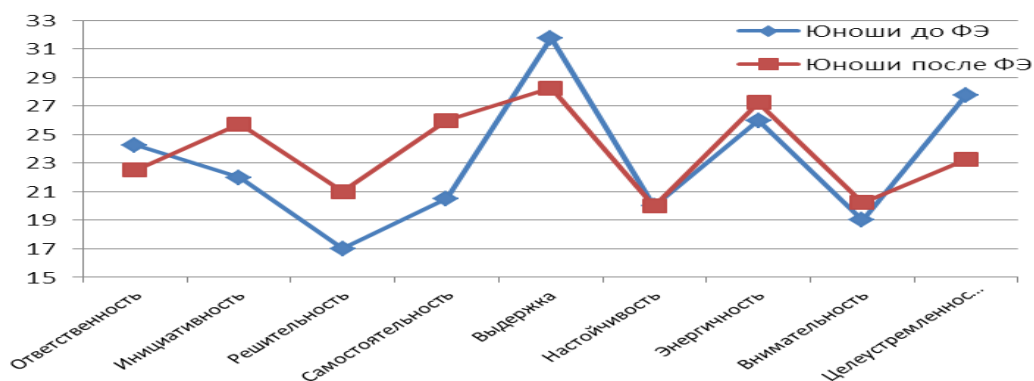
Из всех благоприятных копингов, принятие ответственности является наиболее сложным не только для молодежи, но и для взрослых. Исследования данной стратегии у респондентов показало, что к такому поведению юноши и девушки еще не готовы, но статистические данные находятся в пределах нижней нормы средних величин. У девушек этот показатель незначительно повысился после ФЭ, что объясняется осознанием зависимости собственных действий с их последствиями. Для юношей понимание личной роли в возникновении актуальных трудностей не значимо и не является ведущей стратегией в преодолении стресса ( $p=0,001$ ). При этом для юношей наиболее характерным является копинг планирования решения проблемы.

Устойчивая положительная динамика данных у юношей и девушек была обнаружена по шкале «положительная переоценка»: поведение сфокусировано на личностный рост, включена оценка религиозного и философского знания и значение происходящих в жизни событий, преодоление негативных переживаний происходит за счет их положительного переосмысления, рассмотрения их как стимула для личностного роста. Показатели данной шкалы явились наиболее достоверными в плане сближения по типу реагирования, как для юношей, так и для девушек с учетом положительной динамики после прохождения ФЭ. Анализ

результатов данных повторного тестирования показал, что по итогам ФЭ уровень агрессивных усилий по изменению ситуации повысился у обоих полов (у юношей на достоверно высоком уровне ( $p=0,041$ )). Увеличение данного показателя предполагает усиление враждебности и готовность к риску. Но у испытуемых данный показатель не является предпочтительным, находился в пределах средних значений, следовательно, юноши и девушки (в меньшей степени) стали сопротивляться трудностям, проявлять энергичность и предприимчивость при разрешении СЖСй, появилось чувство уверенности и желание отстаивать собственные интересы в стрессогенных условиях. Когнитивная установка по уменьшению значимости ситуации и желания от нее отделиться не показала значимой динамики после ФЭ. Согласно интерпретации методики, наши респонденты не снижали значимости СЖС и не пытались преодолеть собственные негативные переживания посредством эмоционального отчуждения от нее, что объясняется недостаточным жизненным опытом студентов.

Последней из неблагоприятных шкал является «бегство-избегание» – связана с усилиями и интеллектуальным стремлением к избеганию проблем. У юношей и девушек ЭГ данный показатель снизился после проведения ФЭ: у юношей в большей, у девушек в меньшей степени по сравнению с контрольным тестированием. Программа ФЭ повлияла достоверно на половые различия и в данном случае: снижение у юношей было достоверно выражены как до проведения ФЭ ( $p=0,003$ ), так и при втором тестировании ( $p<0,001$ ).

Результаты тестирования молодежи в исследовании основных волевых качеств личности (*ВКЛ*) продемонстрировал наиболее достоверные половые различия показателей после проведения программы ФЭ. Интерпретация проводилась путем анализа девяти шкал, которые в совокупности дают целостную картину развития волевой регуляции поведения у испытуемых. В контексте данного исследования наиболее важным было изучить личностные детерминанты, которые поддаются наибольшему изменению при прохождении программы ФЭ у обоих полов. У юношей наиболее выраженные изменения были по шкале, «решительность» ( $p=0,001$ ), «самостоятельность» ( $p=0,026$ ) и «целеустремленность» ( $p=0,036$ ). После реализации программы юноши стали отказываться от психологической поддержки и стремиться противостоять общему мнению группы. Данное обстоятельство коррелирует с увеличением агрессивных тенденций по предыдущему тесту [Рисунок 2].

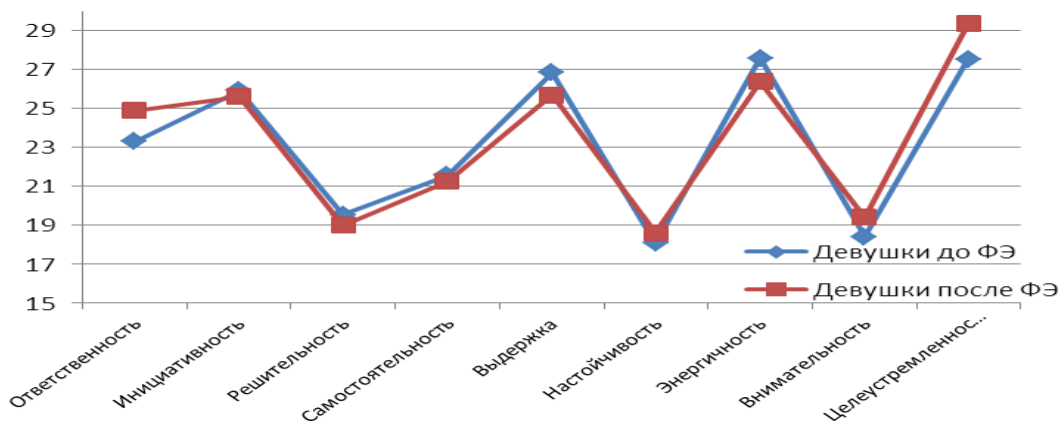


**Рисунок 2.** Динамика изменения волевых качеств личности у юношей ЭГ до и после прохождения ФЭ

**Примечание:** \* – уровень достоверных различий  $p \leq 0,05$

Из Рисунка 2 видно, что у юношей наблюдается достоверное снижение целеустремленности в достижении определенных целей, что может свидетельствовать о недостаточной четкости поставленных целей и переоценке имеющихся уже достижений. У девушек, в отличие от юношей не было достоверно выраженных изменений после повторного тестирования.

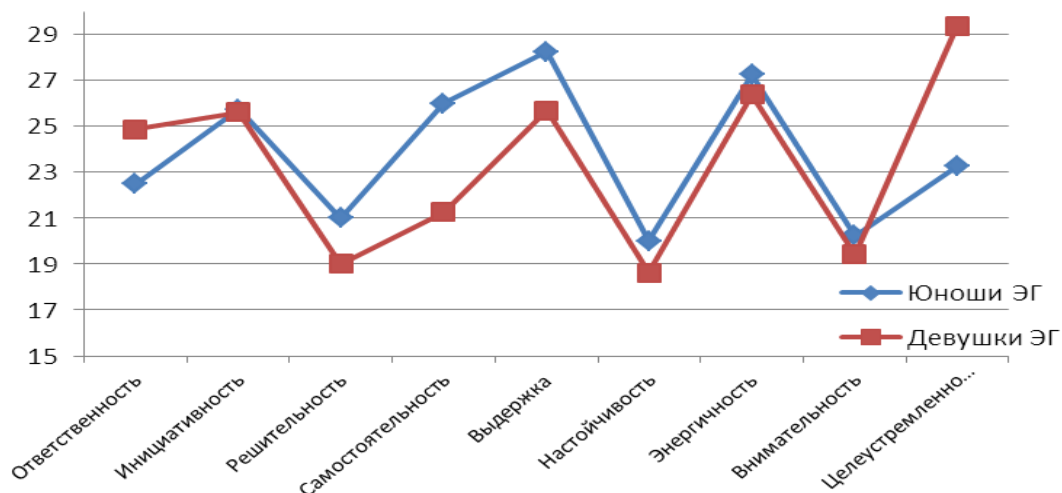
Результаты показали большую выраженность уровня ответственности и целеустремленности, однако эти изменения не стали для них столь актуальными как для юношей [Рисунок 3].



**Рисунок 3.** Динамика изменения волевых качеств личности у девушек ЭГ до и после прохождения ФЭ

**Примечание:** \* – уровень достоверных различий  $p \leq 0,05$

Повторное тестирование показало, что уровень ответственности девушек значительно поднялся по сравнению с юношами [Рисунок 4].



**Рисунок 4. Показатели волевых качеств личности у юношей и девушек ЭГ после прохождения ФЭ**

*Примечание:* \* – уровень достоверных различий  $p \leq 0,05$

Они стали более дисциплинированы, старательны в выполнении своих обязанностей и поручений. Вместе с тем у девушек снизились достоверно показатели, отражающие агрессивный компонент и направленность к необдуманному принятию решений, в то время как у юношей эти показатели достоверно выросли.

Полученные данные показали, что на фоне возросших стремлений к самостоятельности и отказе от эмоциональной поддержки юношей, девушки были готовы к компромиссу при принятии некоторых решений, что говорит о проявлении признаков женственности, которые ранее не проявлялись.

Значительные личностные изменения произошли по шкале, отвечающей за контролирование собственных эмоций, выносливость к различного рода нагрузкам и способностью справляться с монотонной деятельностью. Юноши продемонстрировали большее нежелание в проявлении подобных качеств, в то время как девушки стали более выдержаны в моментах, не угрожающих их жизни. Наиболее разнонаправленные преобразования были обнаружены в сфере жизненных стремлений и осознания своей цели. По окончании ФЭ юноши достоверно реже стали говорить о целях в жизни, чем девушки.

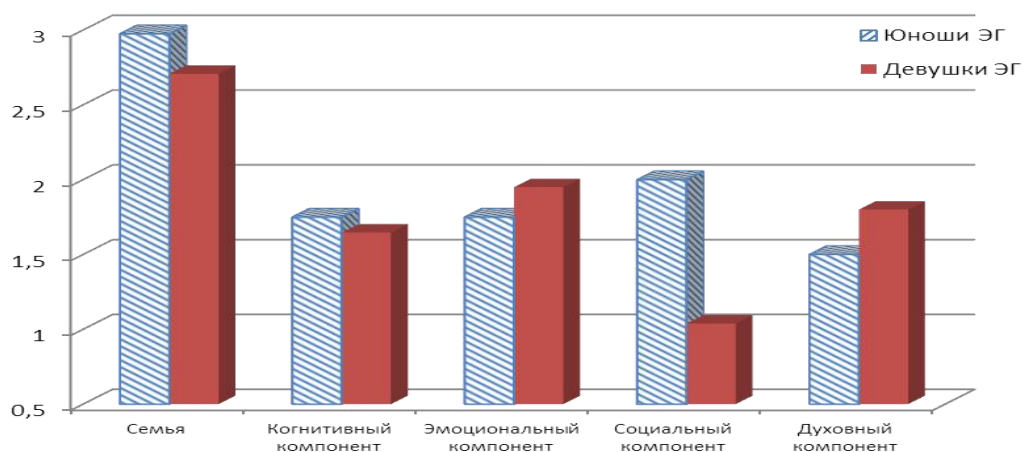
Принимая во внимание результаты теста Р. Лазаруса, можно утверждать, что для юношей очень важно опираться на объективные возможности реализации целей. Для девушек характерно повышение уровня целеустремленности. Данная динамика связана с устойчивыми социальными связями, полагаясь на которые, многие девушки планируют достичь цели. В целом установлено, что наиболее качественные изменения в сфере волевых качеств произошли у юношей: достоверно повысился уровень решительности и самостоятельности на фоне снижения целеустремленности ( $p=0,001-0,036$ ).

Результаты повторного использования анкеты «Пять ресурсов» показали, что для юношей больше чем для девушек необходима семейная поддержка ( $p=0,015-0,016$ ); и юноши и девушки оценивают эмоциональную поддержку как

основную психологическую форму защиты от стресса, при этом у девушек она проявилась в большей степени, чем у юношей, после прохождения тренинга ( $p=0,047$ ). И, если в случае с девушками данная стратегия применяется по отношению к семье, то для юношей такое поведение не свойственно, потому как эмоционально открыться они позволяют себе в кругу друзей (социальный компонент). Именно поэтому важность социализации для юношей в большей степени необходима, чем для девушек и данный результат достоверен как для показателей контрольного этапа эксперимента ( $p=0,004$ ), так и повторного ( $p<0,001$ ).

Уровень анализа ситуации и поиска логического решения повысился у обоих полов и это свидетельствует о благоприятной тенденции в формировании индивидуальной стратегии исследуемой молодежи [Рисунок 5].

Установлено, что уровень анализа ситуации и поиска логического решения повысился у обоих полов и это свидетельствует о благоприятной тенденции в формировании индивидуальной стратегии исследуемой молодежи; показатели духовной составляющей респондентов обоих полов находятся в пределах нормы и несколько повышаются у девушек после ФЭ, что подтверждает адекватность программы ФЭ и отражает устойчивое воздействие исконных духовных символов для современной молодежи.



**Рисунок 5. Показатели индивидуальных ресурсов у юношей и девушек после прохождения ФЭ**

*Примечание:* \* – уровень достоверных различий  $p \leq 0,05$

В целом, полученные результаты продемонстрировали положительное влияние программы на формирование продуктивных копинг-стратегий у молодежи на этапе ранней юности в условиях СЖС.

**В Заключении** обобщены полученные результаты и сформулирован ряд **выводов.**

Исследование проблемного поля исследования показало, что личностный потенциал правомерно рассматривать как важнейшее личностное образование, восполняемое и формируемое в течение всей жизни человека, которое представляет собой совокупность осознаваемых (или неосознаваемых) индивидуальных

возможностей и способностей индивида, наиболее сильных сторон личности, реальный потенциал, включающий комплекс внутренних и внешних переменных, обеспечивающих психологическую устойчивость к стрессовым ситуациям; как интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием энергетического, мотивационно-ценностного, эмоционально-волевого, когнитивного и коннотативного компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной жизненной ситуации.

Вопросы актуализации личностного потенциала приобретает особую значимость в контексте проблемы развития и становления личности на этапе юности, что объясняется спецификой возрастного развития, актуальными задачами и проблемами, возникающими в процессе жизнедеятельности. А это требует от юношей не только реализации актуальных, но и поиска потенциальных возможностей для достижения поставленных целей и преодоления сложных жизненных ситуаций.

Анализ феномена «сложная жизненная ситуация» показал, что жизненные ситуации воспринимаются субъектом как сложные не столько в силу объективных, сколько в зависимости от субъективных качеств. Под СЖС понимается совокупность некоторых внешних условий, факторов, оказывающих негативное воздействие на человека и обуславливающих его деятельность наряду с субъективными, внутренними условиями в которой возникает противоречие между желанием человека и его возможностями, между личностью и ее ближайшим окружением; ситуации, возникающие в жизни человека независимо от него при его взаимодействии с окружающей средой, которые воспринимаются и оцениваются как трудноразрешимые, последствия которых воспринимаются как угрожающие и дестабилизирующие привычный процесс жизнедеятельности, нарушающие реализуемую жизненную стратегию, что вызывает негативные эмоциональные переживания и актуализирует потребность поиска ресурсов для ее преодоления. Основой для конструктивного разрешения СЖС рассмотрена жизненная стратегия как динамическую систему перспективного ориентирования личности, направленная на сознательное изменение всей своей жизни, неотъемлемой составляющей которой являются стратегии поведения и преодоления СЖС.

Выявлено, что все стратегии преодоления СЖС условно можно разделить на активные и пассивные; на функциональные и дисфункциональные копинговые стили. Установлено, что выбор способов преодоления сложных ситуаций обусловлен: общей направленностью жизненной стратегии, личностными характеристиками субъекта деятельности, доминирующей составляющей личностного потенциала, степенью сложности и качественными характеристиками самой ситуаций, а также содержанием средовых ресурсов.

В качестве детерминант, обеспечивающих накопление, мобилизацию и реализацию потенциала личности в СЖС рассмотрены внутренне обусловленные (субъективно значимые) и внешне обусловленные детерминанты.

Решение экспериментальных задач осуществлялось посредством отбора и

использования ряда диагностических методик, позволивших выявить личностные качества, рассматриваемые как ресурсные, развитие которых может обеспечить личности выбор наиболее конструктивных способов разрешения и преодоления СЖС. Контрольное тестирование в контрольной и экспериментальных группах показало необходимость деления испытуемых по половым различиям (в силу достоверно выраженной динамики показателей по всем методикам).

Формирующий эксперимент включал в себя реализацию коррекционной программы. Ведущей целью и задачами коррекционной программы стало формирование нового опыта социальных отношений, аутопсихологической компетентности, одобряемых поведенческих диспозиций, снятие напряжения в ролевых действиях, выработка эффективных стратегий преодоления в СЖС через осознание собственного потенциала. Практика показала, что формирование благоприятных копинг-стратегий у студентов в условиях сложных жизненных ситуаций может быть обеспечено посредством применения метода психодраммы, включающего притчи, основанные на общечеловеческих ценностях и направленные на поиск духовного начала в себе, актуализацию личностного потенциала, что позволяет сохранить или повысить вероятность выбора наиболее эффективных стратегий для разрешения СЖС.

В ходе психодраммы все участники пропускали через себя стратегии поведения героев притч, а в последующем этот опыт они могли использовать при возникновении реальных проблем. Под воздействием разработанной программы были получены следующие результаты.

1. Все участники коррекционной группы стали достоверно чаще применять продуктивные копинг-стратегии, содержащих такие особенности поведения как бдительность, самоконтроль, планирование решения проблемы, поиск внешних ресурсов, положительная переоценка действительности. У них повысился уровень навыков эффективного поведения, адекватного восприятия себя и других, активизировался поиск наиболее благоприятных способов коммуникации, самореализации и адаптации; сохранился или незначительно повысился выбор благоприятных копинг-стратегий и снизился уровень выбора неблагоприятных стратегий, связанных с избеганием проблем; более ярко проявилась потребность в эмоциональной поддержке; повысились показатели духовной составляющей личностного потенциала при выборе эффективных стратегий преодоления СЖС; ярко проявилась тенденция поиска духовного начала в себе; произошло повышение интеллектуального ресурса. Общей для респондентов явилась возможность осознанного анализа жизненных стратегий и их изменений под влиянием открытых новых составляющих личностного потенциала, что позволило повысить уровень адаптационных резервов у девушек и сформировать толерантности у юношей.

2. Для девушек характерным стало следующее: они стали скрывать от окружающих свои переживания и побуждения в связи с проблемной ситуацией, но при этом эмоциональная окраска переживаемых событий стала ярче; качественно изменились личностные и волевые качества, что отразилось на актуали-



зации и реализации личностного потенциала; повысился уровень ответственности, они стали чаще проявлять осторожность на фоне высокого эмоционального реагирования при выполнении обязанностей; повысилась дисциплинированность; они более тщательно стали выбирать способы решения проблем; возникла потребность в постановке новых целей и желание использовать новые стратегии поведения в СЖС; выявились более высокие показатели по шкалам: «конфронтация», «дистанцирование», «поиск социальной поддержки», «бегство-избегание», «положительная переоценка»; девушки стали лучше понимать зависимость между собственными действиями и их последствиями, анализировать свое поведение и искать причины актуальных трудностей в себе.

3. У юношей наиболее значимые качественные изменения произошли в сфере волевых качеств, они стали меньше сомневаться при осуществлении задуманного, чаще стали отказываться от психологической поддержки и стремиться противостоять общему мнению группы; стала более часто проявляться стратегия осознанного избегания стрессов, планирования решения проблемы на основе повышенной решительности и самостоятельности, которые напрямую опирались на ресурс общественных связей.

4. В процессе исследования было доказано, что на выбор стратегий преодоления СЖС существенное влияние оказывают не только личностные, возрастные, но и общая направленность жизненной стратегии, половые характеристики субъекта деятельности, особенности восприятия степени сложности проблемной ситуации и возможностей окружающей среды. Различия по ряду показателей относительно реализации стратегий поведения в СЖС между юношами и девушками объясняется существованием стереотипов в обществе, индивидуальными особенностями, наличием жизненного опыта, уровнем социальной и аутопсихологической компетентности, готовностью личности к актуализации и реализации имеющегося потенциала для преодоления СЖС, преобразования и совершенствования своей жизни, индивидуальная рефлексия.

В результате проведенного теоретического и экспериментального исследования было установлено, что представление студентов о личностном потенциале, его актуализация и реализация позволяют им не только более успешно адаптироваться к новым условиям учебной деятельности, разрешать возникающие проблемы, преодолевать СЖС, но и наметить вектор личностно-профессиональной самореализации с учетом своих сильных сторон. Полученные результаты подтверждают выдвинутые гипотезы и положения, выносимые на защиту.

**Практические рекомендации.** Разработанная программа, направленная на осознание, актуализацию личностного потенциала в СЖС, обеспечивает возможность выработки и использования эффективных стратегий преодоления возникающих проблем. Предложенная программа может быть использована в образовательном процессе вуза, в системе повышения квалификации преподавателей, выполняющих роль кураторов, и оказывающих психолого-педагогическую поддержку обучаемым, в деятельности практических психологов. Использование в ней классических притч отвечает постановке главной цели высшей школы:

подготовка конкурентоспособной личности будущего специалиста, духовно-богатой, умеющей делать нравственные выборы, способной выстраивать позитивную жизненную стратегию и конструктивно разрешать СЖС.

**Последующие перспективы исследований** в контексте заявленной проблемы связаны с выявлением роли личностного потенциала при выборе стратегий преодоления сложных жизненных стратегий студентами в зависимости от курса обучения, сформированности уровня актуальных потребностей. Выполненное исследование актуализировало ряд проблем, связанных и с подготовкой преподавателей к совместной деятельности с обучаемыми в стрессогенной среде, требующей от всех субъектов образовательного пространства полной реализации собственного потенциала, способности к эффективному использованию потенциалов образовательной среды; с развитием способности и готовности педагогов оказывать студентам необходимую педагогическую помощь, эмоциональную поддержку в процессе переживания ими возрастных, профессиональных и духовно-нравственных кризисов, проблем, связанных с обучением, личностно-профессиональным развитием, проектированием жизненной стратегии.

**Основное содержание диссертации отражено в следующих публикациях автора:**

***I. В журналах, рекомендованных ВАК РФ для публикации материалов кандидатских диссертаций***

1. Иваницкий, А.В. Жизненная стратегия как основа выбора стратегий преодоления сложных ситуаций на этапе юности / А.В. Иваницкий // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2016. – Т. 5. – № 6А. – С. 172-180. – авт. вклад 0,4 п.л.

2. Иваницкий, А.В. Психологическая помощь личности в сложных жизненных ситуациях / А.В. Иваницкий // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. Социокинетика. – 2017. – № 1. – С. 97-99. – авт. вклад 0,3 п.л.

3. Иваницкий, А.В. Психологический ресурс как интегральная характеристика личности [Электронный ресурс] / А.В. Иваницкий // Современные проблемы науки и образования (электронный журнал). – 2015. – № 2-3. – Режим доступа: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=23894>. – авт. вклад 0,4 п.л.

***II. Остальные работы***

4. Иваницкий, А.В. Духовно-нравственное воспитание как источник формирования психологического ресурса личности / М.И. Плугина, А.В. Иваницкий // Поиск моделей социально-экономического развития Юга России в новом геополитическом формате: сборник материалов Международной научно-практической конференции (04 февраля 2015 г.). – Ставрополь: Изд-во ИДНК, 2015. – С. 437-443. – авт. вклад 0,4 п.л.

5. Иваницкий, А.В. Жизнестойкость как психологический ресурс личности в преодолении трудных жизненных ситуаций / М.И. Плугина, А.В. Иваницкий // Оралдын гылым жаршысы. – 2016. – № 28(159). – С. 68-72. – авт. вклад 0,2 п.л.

6. Иваницкий, А.В. Обучение студентов совладающему поведению как условие проектирования конструктивных стратегий личностно-профессионального развития / М.И. Плугина, И.Ю. Соколова, А.В. Иваницкий / Человек в условиях неопределенности: сборник научных трудов: в 2-х тт. – Самара: Изд-во СамГТУ, 2018. – Т. 2. – С. 204-208. – авт. вклад 0,2 п.л.

7. Иваницкий, А.В. Особенности формирования психологического ресурса людей с разными религиозными потребностями / А.В. Иваницкий / Субъект познания, деятельности и общения в изменяющемся обществе. Материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых (11 апреля 2015 г.). – М.: Изд-во РосНОУ, 2015. – С. 113-115. – авт. вклад 0,15 п.л.

8. Иваницкий, А.В. Опыт применения библейских притч в формировании толерантности у молодежи / А.В. Иваницкий, М.И. Плугина, Л.В. Литвинова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2017. – № 9 (63). – Ч. 2. – С. 68-70. – авт. вклад 0,15 п.л.

9. Иваницкий, А.В. Психологический ресурс и способность личности к преодолению сложных жизненных ситуаций / А.В. Иваницкий / Актуальные проблемы и тенденции развития современного общества: теоретико-методологические и прикладные аспекты. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Элиста: Изд-во КФ МФПУ «Синергия», 2014. – С. 220-222. – авт. вклад 0,2 п.л.

10. Иваницкий, А.В. Роль религии в формировании духовности молодого поколения / М.И. Плугина, А.В. Иваницкий / Субъект познания, деятельности и общения в изменяющемся обществе. Материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых (11 апреля 2015 г.). – М.: Изд-во РосНОУ, 2015. – С. 277-281. – авт. вклад 0,2 п.л.

11. Иваницкий, А.В. Роль семьи в формировании религиозной потребности личности / М.И. Плугина, А.В. Иваницкий / Социокультурные и психологические проблемы современной семьи: актуальные вопросы сопровождения и поддержки. Материалы Международной научно-практической конференции (21-22 октября 2015 г.). – Тула, 2015. – С. 63-68. – авт. вклад 0,15 п.л.

12. Иваницкий, А.В. Социальная компетентность личности как условие успешного преодоления сложных жизненных ситуаций / А.В. Иваницкий / Проблема формирования социальных компетенций детей и молодежи в современных условиях: международный сборник научных статей. – Армавир: Изд-во АГПА, 2014. – С. 87-89. – авт. вклад 0,2 п.л.

13. Иваницкий, А.В. Структура и содержательные характеристики жизнестойкости как интегративной характеристики личности, обеспечивающей успешность преодоления сложных жизненных ситуаций / А.В. Иваницкий / Современные тенденции развития науки и образования: сборник статей Международной научно-практической конференции (25 февраля 2016 г.). – М.: Изд-во «МИРАКЛЬ», 2016. – С. 52-57. – авт. вклад 0,35 п.л.

14. Иваницкий, А.В. Формирование религиозной потребности в процессе социализации личности / А.В. Иваницкий / Психологические исследования личности в современной стрессогенной среде. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (23-24 марта 2015 г.). – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2015. – С. 45-50. – авт. вклад 0,35 п.л.

**Иваницкий А.В. Личностный потенциал студентов как фактор преодоления сложных жизненных ситуаций: Автореф. дисс. ...канд. психол. наук: 19.00.07. Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2018. 28 с.**