

УДК 159.922.736.4

2. Педагогічна та вікова психологія

МЕТОД ПСИХОДРАМИ У ФОРМУВАННІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО

Маннапова Катерина Робертівна,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри соціології та психології

Харківський національний університет внутрішніх справ

e.mannarova@gmail.com

ORCID 0000-0003-3754-4637

Мета статті полягає в описі програми розвитку та формування компонентів життєстійкості студентів за допомогою метода психодрами та результатів її перевірки. Програма спрямована на розвиток соціально-рольового потенціалу та розширення репертуару ролей особистості студентів задля підвищення рівня життєстійкості. Психодрама через елементи драматичної імпровізації розширює рольовий репертуар людини, тому був використаний **метод**, який за відносно короткий термін дозволяє неодноразово програти, відрепетирувати, довести до автоматизму ряд повсякденних ролей, що викликають труднощі в реальному житті, де немає місця для «безболісних репетицій». Розвивальна програма складається з 8 занять, кожне з яких має свою мету. **Результати:** формуючий експеримент складався з таких етапів: діагностичне обстеження досліджуваних контрольної та експериментальної груп з метою констатації їхнього актуального рівня розвитку структурних компонентів життєстійкості; реалізація розвивальної програми, спрямованої на студентів щодо формування компонентів життєстійкості за допомогою метода психодрами; повторне діагностичне обстеження обох груп досліджуваних з метою

вивчення динаміки розвитку життєстійкості після реалізації розвивальної програми; порівняння даних щодо динаміки розвитку життєстійкості.

Висновки: в результаті проходження розвивальної програми в життєстійкості та компонентах життєздатності відбулися зміни. Підвищилися показники життєстійкості. В сфері комунікативних умінь відбулися зміни у провідному типі поведінки: підвищилися показники компетентного типу поведінки. Порівнюючи соціально-психологічну адаптацію було виявлено підвищення показників у самоприйнятті, прийнятті інших, емоційному комфорті та ескапізмі. У мотиваційній сфері відбулися зміни у потребі в досягненні успіху, інструментальній діяльності, спрямованій на успіх, бажанні похвали та позитивному емоційному стані. Підвищилися показники вольового самоконтролю – загальний індекс та наполегливість – доступний свідомій мобілізації енергетичний потенціал для завершення дії.

Ключові слова: залученість, контроль, прийняття ризику, життєздатність, подолання стресу, рольовий репертуар, соціально-психологічна адаптація.

METHOD OF PSYCHODRAMA IN FORMING THE HARDINESS OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION

Mannapova Kateryna Robertivna,

Candidate of Psychological Sciences,

Associate Professor at the Department of Sociology and Psychology

Kharkiv National University of Internal Affairs

e.mannapova@gmail.com

ORCID 0000-0003-3754-4637

The purpose of the paper is to describe the program of development and the formation of components of students' viability through the method of psychodrama and the results of its verification. The program is aimed at developing the social-

role potential and expanding the repertoire of the student's roles in order to increase the level of viability. Psychodrama through the elements of dramatic improvisation expands the role repertoire of a person, therefore, a **method** was used that in a relatively short period of time allows repeatedly to lose, rehearse, bring to the automation a number of everyday roles that cause difficulties in real life, where there is no place for "painless rehearsals". The development program consists of 8 classes, each of which has its purpose. **Results:** the forming experiment consisted of the following stages: diagnostic examination of the investigated control and experimental groups in order to determine their actual level of development of structural components of viability; realization of the development program aimed at students for the formation of components of viability using the method of psychodrama; repeated diagnostic examination of both groups studied in order to study the dynamics of development of viability after the implementation of the development program; comparison of data on the dynamics of development of viability. **Conclusions:** as a result of the development of the program there have been changes in the viability and components of viability. The indicators of vitality have increased. In the field of communicative skills there have been changes in the leading type of behavior: the indicators of a competent type of behavior have increased. Comparing socio-psychological adaptation was found to increase the indicators in self-perception, acceptance of others, emotional comfort and escapism. In the motivational sphere, there has been a change in the need for success, instrumental activity aimed at success, the desire for praise and a positive emotional state. The indicators of volitional self-control - the general index and perseverance - have been increased, available conscious mobilization of the energy potential to complete the action.

***Key words:** engagement, control, risk taking, viability, stress management, role repertoire, socio-psychological adaptation.*

Вступ. Освіта XXI століття – це освіта для людини. Її стрижень – розвиваюча, культуротворча домінанта, виховання відповідальної

особистості, яка здатна до самоосвіти і саморозвитку, вміє критично мислити, опрацьовувати різноманітну інформацію, використовувати набуті знання і вміння для творчого розв'язання проблем, прагне змінити на краще своє життя і життя своєї країни. Все більше учбовий процес стає для студентів стресогенним, змушуючи мобілізувати всі внутрішні ресурси. Дослідження особливостей подолання студентами складних життєвих ситуацій – процесу навчання, зміну місця проживання, сесійний період – завжди були значною мірою представлені серед психологічних досліджень. Така ситуація зберігається і зараз. Пояснюється це тим, що освітній процес постійно ускладнюється, змінюється структура освітньої системи і її установ.

Теоретичне обґрунтування проблеми. Поняття «життєстійкість» відображає, з точки зору С. Мадді психологічну живучість і розширену ефективність людини, а також є показником психічного здоров'я людини. Поняття «hardiness» (анг. фортеця, витривалість) або життєстійкість використовується в контексті проблематики подолання стресу. Життєстійкість підкреслює аттitudи, які мотивують людини перетворювати стресогенні життєві події. Ставлення людини до змін, як і його можливості скористатися наявними внутрішніми ресурсами, які допомагають ефективно управляти ними, визначають, наскільки особистість здатна долати труднощі та зміни, з якими вона стикається кожен день, і з тими, які мають більш екстремальний характер (Maddi , 2002).

У сучасних дослідженнях життєстійкість особистості відзначається по-різному.

На думку С. Богомаза, життєстійкість – це здатність перетворювати проблемні ситуації вибору в нові можливості. Життєстійкість треба розглядати як системну психологічну властивість, що виникає в людини внаслідок особливої сполуки настанов і навичок. Компонентами життєстійкості, згідно з даним підходом, є оптимізм, задоволеність і само ефективність (Богомаз, 2012).

М. Логінова стверджує, що життєстійка людина – це людина що має

життєстійкі переконання, які визначаються компонентами її структури (залученість, контроль, ризик), яка веде життєстійкий спосіб життя (підтримує власне фізичне і психічне здоров'я), використовує власний досвід для подолання життєвих труднощів і стресів. Відповідно до цього життєстійкість є інтегральною характеристикою особистості, що розвивається і включає в себе цілі, плани, самовідношення як частину самосвідомості, стильової характеристики поведінки (Логінова, 2010).

Досліджуючи життєстійкість і її зв'язки з особистісними якостями Т.Наливайко зазначає, що досліджуване утворення є більшою мірою соціальним чинником, починає проявлятися у підлітків і зростає в юнацькому та зрілому віці, і є найбільш загальною інтегральною характеристикою особистості, що являє собою паттерн смисложиттєвих орієнтацій, самовідношення, стильових характеристик поведінки (Наливайко, 2006).

Т.О. Ларіна вважає життєстійкість певним ресурсом, потенціалом (що може включати різні психологічні властивості), який може бути затребуваний ситуацією (Ларіна, 2012).

О.А. Чиханцова, розглядаючи життєстійкість як складну інтегральну властивість особистості, представила її як багаторівневе, цілісне утворення, що включає рівні, відповідні ієрархічній структурі властивостей особистості. Життєстійкість – це цілісна система взаємовідносин зі світом, це той необхідний ресурс, який може сприяти підвищенню фізичного і психічного здоров'я людини й пов'язаний із самореалізацією, самоствердженням і трансценденцією особистості (Чиханцова, 2018).

На думку Т.В. Селюкової, життєстійкість особистості може сприяти підвищенню фізичного і психічного здоров'я молоді, успішної адаптації в стресових ситуаціях, успішної самоактуалізації та особистісної сповненості (Селюкова, 2018).

С. Книжникова зазначає, що життєстійкість особистості є інтегральною характеристикою особистості, що дозволяє протидіяти негативним впливам

середовища, ефективно долати життєві труднощі, трансформуючи їх в ситуації розвитку. Згідно із С. Книжниковою, базовими компонентами життєстійкості є такі: оптимальна смислова регуляція, адекватна самооцінка, розвинені волеволі якості, високий рівень соціальної компетентності, розвинені комунікативні здібності та вміння (Книжникова, 2009).

На думку низки авторів (Я.Л.Морено, Г.Лейтц, А.Айхінгер, П.Пітцелешо) психодрама через елементи драматичної імпровізації розширює рольовий репертуар людини, тому був використаний метод, який за відносно короткий термін дозволяє неодноразово програти, відрепетирувати, довести до автоматизму ряд повсякденних ролей, що викликають труднощі в реальному житті, де немає місця для безболісних репетицій. Це можуть бути і соціальні ролі (дочка, син, мати, батько, чоловік), і міжособистісні психологічні ролі (доброго, суворого, веселого, безтурботного, нахабного, обережного та ін.).

Психодраматичні дії дають можливість побудувати просторово-часовий конструкт системи «тут і зараз». Помістивши в цю систему своє минуле, сьогодення і майбутнє, спираючись на особистий досвід, підлітки безпосередньо можуть взаємодіяти з минулим і майбутнім, підлітки можуть змінити своє ставлення і сприйняття тієї чи іншої ситуації. Тим самим вони роблять свою поведінку більш осмисленою і гнучкою в різних умовах життя. Психодраматична рольова гра вперше була запропонована Я.Л.Морено, як метод психологічного моделювання, спрямований на отримання психокорекційного ефекту, завдяки інтенсивному міжособистісному спілкуванню й виконання спільної діяльності групою людей в умовах ігрової імітації вигаданих або реальних ситуацій (Лейтц, 2008). В ході психодрами захисні тактики і способи вирішення конфліктів, розвинені в дитинстві, щоб полегшити життя, спливають на поверхню. Як тільки вони опиняються на поверхні, стає легше їх ідентифікувати і таким чином відчувати і зрозуміти, чому вони стали необхідними. Людині надається можливість випробувати в одній і тій же ситуації різні риси свого характеру. Можливість не тільки

запропонувати свою лінію поведінки, а й побачити, яким чином цю ж проблему вирішують інші люди, дозволяє людині переконатися в неоднозначності будь-якої конфліктної ситуації, побачити з боку, як виглядає той чи інший стиль спілкування і як його оцінюють інші.

Завдання психодрами фокусуються на трьох основних складових самосвідомості: саморозумінні (когнітивний аспект), ставленні до себе (емоційний аспект) і саморегуляції (поведінковий аспект) (Ушакова, 2015). На думку А. Айхінгера, психодрама може допомогти: відіграти зовні драму внутрішнього світу; опанувати своїм минулим і попрощатися з ним; повірити в себе, в свої сили і можливості; знайти оптимальні способи поведінки в тих чи інших життєвих ситуаціях; освоїти нові ролі і моделі поведінки (Айнхінгер, 2003).

Постановка завдання. Мета статті полягає в описі програми розвитку та формування компонентів життєстійкості студентів за допомогою метода психодрами та результатів її перевірки.

Методологія та методи. Конкретне завдання в рамках проблеми, на розв'язання якої спрямована програма: дати учасникам досвід особистісного переживання життєвої ситуації; організувати можливість «приміряти» нові соціальні Ролі, сприяти розвитку креативності, спонтанності, емпатії, толерантності, інтересу до самопізнання, груповій згуртованості; формувати адекватну реакцію на нову, нестандартну ситуацію. Психодраматичне розігрування ролей змінює поведінку особистості, її ставлення, установки, способи емоційного реагування. Як фактори, що позитивно впливають на зміну установок, вказують надання вільного вибору як щодо участі в психодрамі, так і щодо ролі, залучення особистості в виконавську діяльність, поява можливості внести в гру власні імпровізації, отримання позитивного підкріплення після закінчення дії.

Розвивальна програма складається з 8 занять. Головна мета – розвиток соціально-рольового потенціалу та розширення репертуару ролей

особистості студентів задля підвищення рівня життєстійкості. Тому основні завдання полягають у наступних аспектах:

1. Ознайомлення з методом психодрами;
2. Активізація творчої активності;
3. Розвиток саморефлексії та формування установки на самопізнання;
4. Формування навичок саморегуляції психічного та емоційного стану;
5. Формування навичок конструктивного вирішення складних ситуацій та нових навичок самодопомоги;
6. Формування адекватної комунікативної рольової моделі;
7. Актуалізація власних можливостей, формування значущих особистісних якостей для успішних особистісних змін;
8. Формування в учасників вміння правильно формулювати свої цілі та орієнтуватись на мотивацію досягнення успіху.

В ході роботи задіяні активні методи навчання та методи психодрами: презентація, індивідуальна робота, робота парами, робота в малих групах, робота по колу, обговорення, ігри-розминки та психодраматичне розігрування ситуацій. Кожний метод передбачає вирішення конкретного завдання, особливості його проведення обумовлені метою, змістом та віковими особливостями учасників. Після вправ учасникам було запропоновано згадати весь цикл занять та розповісти про свої почуття, ймовірні зміни, отримані знання, бажання, плани на майбутнє, за бажанням звернутись до когось особисто та подякувати за щось. Підлітки згадували вправи та випадки, що найбільше їм запам'ятались, та наголосили, що за цей час стали один до одного ближче, стали більш чуйні до інших та до себе.

Для того, щоб перевірити дієвість розвивальної програми було проведено дослідження з використанням методів математичної статистики, за допомогою яких порівнювались результати, отримані до і після проведення розвивальної програми. До експериментальної групи увійшли 37 студентів, які брали участь у розвивальній програмі, та показники життєстійкості яких нижче середнього рівня. До контрольної групи увійшли 40 студентів, які не

брали участь у розвивальній програмі та відповідають тим самим вимогам. Формуючий експеримент складався з таких етапів: діагностичне обстеження досліджуваних контрольної та експериментальної груп з метою констатації їхнього актуального рівня розвитку структурних компонентів життєстійкості; реалізація розвивальної програми, спрямованої на студентів щодо формування компонентів життєстійкості за допомогою метода психодрами; повторне діагностичне обстеження обох груп досліджуваних з метою вивчення динаміки розвитку структурних компонентів життєстійкості після реалізації розвивальної програми; порівняння даних щодо динаміки розвитку життєстійкості.

В контрольному дослідженні нами застосовувались такі методики:

1. Тест комунікативних вмінь (Л.Міхельсон, адаптація Ю.З.Гільбуха);
2. Тематичний апперцептивний тест (модифікація ТАТ) Л.М.Собчик;
3. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К.Роджерс, Р.Даймонд);
4. Тест життєстійкості С.Мадді (адаптація Д.О.Леонтьєва, О.І.Рассказової);

Діагностика вольового самоконтролю (опитувальник ВСК) О.Г.Зверкова та Є.В.Ейдмана. **Результати та дискусії.** До початку проведення розвивальної програми експериментальна і контрольна групи досліджувались із застосуванням методичного комплексу. В результаті була відмічена ідентичність рівня розвитку обох груп за всіма показниками, що перевірялись, тобто відмінності виявились статистично незначущими. Значущість відмінностей між контрольною та експериментальною групами до розвивальної програми перевірялась за допомогою t-критерію Ст'юдента. Саме це дало можливість порівнювати ці групи після завершення розвивальної програми за обраними показниками. Також для співставлення показників всередині груп було використано T-критерій Вілкоксона, який дозволяє встановити не тільки спрямованість змін, а й їх вираженість.

Таблиця 1.

Показники структурних компонентів життєстійкості студентів контрольної та експериментальної груп до впровадження розвивальної програми

Показники	Експериментальна група	Контрольна група	t, p	
Тест комунікативних вмінь (Л.Міхельсон, адаптація Ю.З.Гільбуха)				
Залежний тип	6,89±2,16	7,45±1,89	1,07	-
Компетентний тип	8,97±3,51	8,75±3,57	0,27	-
Агресивний тип	10,13±2,37	9,80±2,92	0,54	-
Тематичний апперцептивний тест Л.М.Собчик				
Тема успіху	2,03±0,92	1,95±0,93	0,36	-
Потреба в досягненні успіху	2,97±1,06	3,10±1,20	1,74	-
Інструментальна діяльність	1,67±0,47	1,30±0,72	1,54	-
Очікування успіху	2,65±1,30	2,65±0,70	0,62	-
Очікування похвали	2,27±1,17	2,65±1,45	1,25	-
Позитивний емоційний стан	1,70±0,52	1,47±0,71	1,76	-
Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К.Роджерс, Р.Даймонд)				
Адаптивність	62,13±6,23	63,00±6,49	0,59	-
Самоприйняття	67,35±7,27	66,45±7,52	0,53	-
Прийняття інших	53,24±8,73	54,50±9,36	0,60	-
Емоційний комфорт	59,27±7,64	60,80±7,08	0,91	-
Інтернальність	58,54±9,66	57,35±10,07	0,52	-
Домінування	63,86±10,44	62,77±11,44	0,43	-
Втеча від проблем	18,97±4,88	20,07±4,37	1,04	-
Тест життєстійкості С.Мадді (адаптація Д.О.Леонтьєва, О.І.Расказової)				
Життєстійкість	69,18±5,73	68,90±5,60	0,22	-
Залученість	27,35±4,73	26,57±3,19	0,84	-

Контроль	27,97±7,64	28,40±8,04	0,23	-
Прийняття ризику	14,13±3,18	13,92±3,25	0,28	-
Діагностика вольового самоконтролю А.Г.Зверкова, Є.В.Ейдмана				
Загальний індекс	11,29±1,12	11,20±1,18	0,36	-
Наполегливість	5,45±0,80	5,72±0,87	1,38	-
Самоконтроль	5,83±1,01	5,47±1,06	1,53	-

Далі представлені зміни, що відбулися у рівні та компонентах життєстійкості студентів, що брали участь у розвивальній програмі.

Таблиця 2.

Співставлення показників студентів із експериментальної групи до та після впровадження розвивальної програми

Показники	Вимірювання		Показники Т Вілкоксон а	Значення z- критерію	Р- уровн.
	I	II	I / II	I / II	I / II
Діагностика вольового самоконтролю (опитувальник ВСК) О.Г.Зверкова, Є.В.Ейдмана					
Загальний індекс	11,29±1,12	12,83±1,87	131,50	3,17	0,0 1
Наполегливість	5,45±0,80	5,97±0,95	70,50	2,05	0,0 5
Самоконтроль	5,83±1,01	6,86±1,29	97,50	3,11	0,0 1
Тест життєстійкості С.Мадді (адаптація Д.О.Леонтьєва, О.І.Рассказової)					
Життєстійкість	69,18±5,73	73,54±5,84	112,00	2,67	0,0 1
Залученість	27,35±4,73	29,05±2,80	113,00	2,26	0,0 5
Контроль	27,97±7,64	26,27±6,59	134,00	2,03	0,0 5
Прийняття ризику	14,13±3,18	14,32±3,19	194,50	0,78	-
Комунікативні уміння (Л.Міхельсон, адаптація Ю.З.Гільбуха)					
Агресивна поведінка	10,13±2,37	9,24±1,81	153,00	1,64	-

Компетентна поведінка	8,97±3,51	10,72±1,66	124,00	2,62	0,01
Залежна поведінка	6,89±2,16	6,05±2,29	218,00	1,11	-
Соціально-психологічна адаптація (К.Роджерс та Р.Даймонд)					
Адаптивність	62,13±6,23	65,91±5,85	125,50	2,94	0,01
Самоприйняття	67,35±7,27	70,02±2,61	197,00	1,72	-
Прийняття інших	53,24±8,73	59,78±9,47	125,00	2,78	0,01
Емоційний комфорт	59,27±7,64	64,29±6,95	166,50	2,79	0,01
Інтернальність	58,54±9,66	58,43±10,09	332,50	0,008	-
Домінування	63,86±10,44	63,86±8,96	285,50	0,21	-
Втеча від проблем	18,97±4,88	13,97±2,20	60,50	4,39	0,0001
Мотиваційна сфера (Мальований аперцептивний тест)					
Тема успіху	2,03±0,92	2,64±0,91	96,50	2,62	0,01
Потреба в досягненні успіху	2,97±1,06	3,62±0,49	32,00	3,23	0,01
Інструментальна діяльність	1,67±0,47	1,72±1,59	66,00	2,40	0,05
Очікування успіху	2,65±1,30	2,72±0,76	184,50	0,99	-
Похвала	2,27±1,17	2,94±1,07	72,00	2,44	0,05
Позитивний емоційний стан	1,70±0,52	1,86±1,18	68,50	1,07	-

Загальний порівняльний аналіз результатів формуючого експерименту показав наявність статистично значущих відмінностей між даними, які відображають рівень розвитку структурних компонентів життєстійкості студентів до формуючого експерименту та після формуючого експерименту.

Аналізуючи дані, відображені у таблиці 2, ми можемо сказати, що проведена розвивальна програма має свої результати. Життєстійкість студентів, що брали участь у розвивальній програмі, підвищилась. Вони стали більш стійкими до стресових ситуацій, за необхідності можуть шукати підтримку та допомогу у близьких, самі готові надати допомогу тим, хто її потребує, вважають, що ефективніше залишатися залученими у ситуацію, більш впевнені в тому, що можуть вплинути на події, вірять, що зміни та стреси ймовірні, та скоріше потрібні для розвитку, ніж для того, щоб бути загрозою благополуччю.

Порівнюючи показники комунікативних умінь, ми бачимо, що значно знизилися показники агресивної та залежної поведінки при підвищенні компетентного типу поводження. Учасники вчилися презентувати себе, розвивати навички ефективного спілкування, формувати партнерську позицію у спілкуванні, вони знайомились із різними типами поведінки у конфлікті, вчилися ефективно відмовляти у ситуації групового тиску, а також вміти здійснювати вибір, приймати рішення та нести за них відповідальність. Студенти стали більше відстоювати свої права та думки без порушення прав оточення, відверто говорити про свої почуття і потреби, вести конструктивний діалог та поважати думки і гідність співрозмовника. Більш готові обговорювати конфліктні ситуації, співпрацювати, іти на компроміси.

Порівнюючи соціально-психологічну адаптацію за допомогою методики К.Роджерса та Р.Даймонда була виявлена динаміка у шкалах «Самоприйняття», «Прийняття інших», «Емоційний комфорт», «Втеча від проблем» та не виявлено у шкалах «Інтернальність» і «Домінування». Ці данні свідчать те, що досліджувані стали більш привабливі для себе як особистості, вони стали більш задоволені собою та почали в більшій мірі приймати себе такими, якими вони є. Також досліджувані стали менш стримані, замкнуті, більше готові до взаємодії з іншими та розкриття перед ними. Вони стали більш терпимі до людей і сприймають кожного таким, який той є. Досліджувані відчувають більший емоційний комфорт, вони

стали менш тривожні, занепокоєні, напружені, а також відчують більшу впевненість у собі. Досліджуючи динаміку ескапізму, можна сказати, що студенти-учасники розвивальної програми менше використовують цей захисний механізм, вони почали більш реалістично ставитися до ситуацій, що їх оточують, менше вдаються до фантазії як до порятунку від навколишньої дійсності. Ми вважаємо, що вивільнення прихованих почуттів, змога в безпечному середовищі групи реально подивитись в очі проблемі, визнання її існування, підтримка групи у бажанні долати труднощі допомагають у роботі з психологічними механізмами захисту учасника, стимулюють пошук адекватних способів вирішення проблем.

Також у ході проведення розвивальної програми нами приділялась особлива увага формуванню мотивації успіху. Цей компонент формувався не тільки протягом заняття, спрямованого на його розвиток, але й упродовж всієї програми: ведучій програми використовував метод «ресурсу» – у проблемній ситуації допомагав шукати причини неуспіху, виявляти особливості ситуації неуспіху та ресурси долання й пошуку ситуації успіху. Тому при порівняльному аналізі ми бачимо зміни у потребі в досягненні успіху, інструментальній діяльності, спрямованій на успіх, бажанні похвали та позитивному емоційному стані. Вони більш позитивно оцінюють свої здібності, знання, уміння і навички, більш охоче беруться за нові справи, демонструють свої досягнення, більше сподіваються на благополучний результат важкої ситуації.

Розвивальна програма позитивно вплинула на вольовий самоконтроль в цілому та на його складові зокрема. Студенти, що брали участь у розвивальній програмі, навчилися володіти собою, поліпшилася їх вольова регуляція – міра оволодіння своєю поведінкою в різних ситуаціях; вони стали більш усвідомлено керувати своїми діями, станами та потребами. Підвищився їх рівень довільного контролю емоційних реакцій та станів, доступний свідомій мобілізації енергетичний потенціал.

Висновки. Розвивальна програма для студентів ЗВО щодо розвитку

соціально-рольового потенціалу та розширення репертуару ролей особистості задля підвищення рівня життєстійкості поліпшення їх життєздатності складалася з занять, що передбачали роботу практичного психолога зі студентами в рамках психодраматичного методу, вона складається з 8 занять. В результаті проходження розвивальної програми в життєстійкості та компонентах життєздатності відбулися зміни. Підвищилися показники життєстійкості, а також її складового компоненту – залученості. В сфері комунікативних умінь відбулися зміни у провідному типі поведінки: підвищилися показники компетентного типу поведінки. Порівнюючи соціально-психологічну адаптацію за допомогою методики К.Роджерса та Р.Даймонда було виявлено підвищення показників у шкалах «Самоприйняття», «Прийняття інших», «Емоційний комфорт», «Втеча від проблем» та не виявлено змін у шкалах «Інтернальність» і «Домінування». У мотиваційній сфері відбулися зміни у потребі в досягненні успіху, інструментальній діяльності, спрямованій на успіх, бажанні похвали та позитивному емоційному стані. Підвищились показники вольового самоконтролю – загальний індекс та наполегливість – доступний свідомій мобілізації енергетичний потенціал для завершення дії. В подальшому планується долучити до програми поліпшення життєздатності студентів роботу зі складними життєвими ситуаціями.

Література:

1. Айнхінгер А. Психодрама в детской групповой терапии. М.: Генези, 2003. 256 с.
2. Іванова Ю.М., Селюкова Т.В. Особливості життєстійкості та самовідношення в осіб з різним рівнем прояву асертивної поведінки. *Бочаровські читання*. 2018. С. 135-138.
3. Книжникова С. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости: монография. Краснодар: АСВ-полиграфия, 2009. 327 с.

4. Ларіна Т.О. Життєстійкість як передумова постановки життєвих завдань // Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості / за ред. Т.М. Титаренко; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соціальної і політичної психології. Київ, 2012. С. 287–322.
5. Лейтц Г. Сыграть свою жизнь на сцене. М.: Академический проект, 2008. 132с.
6. Логинова М.В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Москва, 2010. 24 с.
7. Богомаз С.А., Мартинова М.А. Самодетерминация в структуре личностного потенциала современной российской молодежи. *Вестник Томского государственного университета*. № 357. 2012. С. 164-168.
8. Наливайко Т.В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Челябинск, 2006. 175 с.
9. Ушакова Г.Г. Психодрама как социально-психологический метод повышения жизнестойкости девиантных подростков и членов их семей // Актуальные проблемы безопасности несовершеннолетних: материалы международного круглого стола (Барнаул, 20 ноября 2016 р.)/ Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2016. С. 96-99.
10. Чиханцова О.А. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України*. 2018. Вип. 42. С. 211-231.
11. Maddi S. The Story of Hardiness: 20 Years of Theorizing, Research and Practice // *Consulting Psychology Journal*. Vol. 54, 2002. P. 173—185.

References:

1. Aynklinger A. (2003) *Psikhodrama v detskoy gruppovoy terapii* [Psychodrama in pediatric group therapy]. М.: Genezi. (in Russian)

2. Ivanova Yu.M., Selyukova T.V. (2018) Osoblyvosti zhyttyestiykosti ta samovidnoshennya v osib z riznym rivnem proyavu asertyvnoyi povedinky [Features of viability and self-reliance in people with different levels of manifestation of assertive behavior]. *Bocharova reading*, pp. 135-138.
3. Knizhnikova S. (2009) *Pedagogicheskaya profílaktika suitsidal'nogo povedeniya na osnove formirovaniya zhiznestoykosti* [Pedagogical prevention of suicidal behavior based on the formation of resilience]. Krasnodar: DIA-polygraphy. (in Russian)
4. Larina T.O. (2012) Zhyttyestiykist' yak peredumova postanovky zhyttyevykh zavdan' [Viability as a prerequisite for setting life's tasks]. *Yak buduvaty vlasne maybutnye: zhyttyevi zavdannya osobystosti* [How to build your own future: life's goals of the individual]. Kyiv: National acad. ped Sciences of Ukraine, Institute of Social and Political Psychology, pp. 287-322.
5. Leytts G. (2008) *Sygrat' svoyu zhizn' na stsene* [Play your life on stage]. M.: Academic Project. (in Russian)
6. Loginova M.V. (2010) *Psikhologicheskoye sodержaniye zhiznestoykosti lichnosti studentov* [Psychological content of the viability of students' personality] (PhD Thesis), Moscow.
7. Bogomaz S.A., Martinova M.A. (2012) Samodeterminatsiya v strukture lichnostnogo potentsiala sovremennoy rossiyskoy molodezhi [Self-determination in the structure of the personal potential of modern Russian youth]. *Vol. of Tomsk State University*, no. 357, pp. 164-168.
8. Nalivayko T.V. (2006) *Issledovaniye zhiznestoykosti i yeye svyazey so svoystvami lichnosti* [Investigation of resilience and its relationships with personal properties] (PhD Thesis), Chelyabinsk.
9. Ushakova G.G. (2015) *Psikhodrama kak sotsial'no-psikhologicheskyy metod povysheniya zhiznestoykosti deviantnykh podrostkov i chlenov ikh semey* [Psychodrama as a socio-psychological method of enhancing the resilience of deviant adolescents and their family]. Proceedings of the *Aktual'nyye problemy*

bezopasnosti nesovershennoletnikh: materialy mezhdunarodnogo kruglogo stola (Russia, Barnaul, November 20, 2016). Barnaul, pp. 96-99.

10. Chykhantsova O.A. (2018) Zhyttyestiykist' ta yiyi zv'yazok iz tsinnostyamy osobystosti [Vitality and its relationship with the values of the individual]. *Problems of modern psychology*. Collection of scientific works of K-PNU them. I. Ogienko, Institute of Psychology. G.S. Kostiuk NAPS of Ukraine, vol. 42, pp. 211-231.
11. Maddi S. (2002) The Story of Hardiness: 20 Years of Theorizing, Research and Practice // *Consulting Psychology Journal*. Vol. 54, 2002. P. 173—185.