



Дарвиш Олеся Борисовна,

кандидат психологических наук, доктор психологии, доцент кафедры психологии
ФГБОУ ВПО «Алтайская государственная педагогическая академия», г. Барнаул

darvish2772@mail.ru

Образовательная среда как фактор формирования психологической устойчивости юношей и девушек в условиях колледжа

Аннотация. В статье представлены результаты исследования психологической устойчивости юношей и девушек в условиях колледжа. Предложена программа повышения их психологической устойчивости на основе создания образовательной среды.

Ключевые слова: психологическая устойчивость, юношеский возраст, теория психологических систем.

Раздел: (02) комплексное изучение человека; психология; социальные проблемы медицины и экологии человека.

Проблема формирования личности в раннем юношеском возрасте обусловлена необходимостью решения задач социального и личностного самоопределения в этот период. Переход от подросткового к юношескому возрасту связан с резкой сменой внутренней позиции. Она заключается в том, что устремленность в будущее становится основной направленностью личности, а проблема выбора профессии, дальнейшего жизненного пути находится в центре внимания интересов и планов старшеклассников.

В юношеском возрасте в основном завершается физическое развитие организма, заканчивается половое созревание, замедляется темп роста тела, заметно нарастает мышечная сила и работоспособность, заканчивается формирование и функциональное развитие тканей и органов.

Юношеский возраст – это время выбора жизненного пути, учеба в колледже или учеба в вузе, этап формирования самосознания и собственного мировоззрения, этап принятия ответственных решений, этап человеческой близости, когда ценности дружбы и любви, могут быть первостепенными.

Перед юношами и девушками стоит несколько задач: построение новых отношений с окружающими, выбор области профессиональных интересов, автономизация от семьи. Потребность определить свое место в мире взрослых и ощутить себя самостоятельной и отдельной от Других личностью зачастую становится предпосылкой проблем в юношеском возрасте. И для того, чтобы преодолеть определенные проблемы и стрессы, связанные с выбором профессии, поступлением в учебное учреждение, юноше необходимо обладать определенными качествами, стрессоустойчивостью, например, психологическая устойчивость личности поможет юношам и девушкам справиться с данным жизненным этапом и стойко идти по дальнейшему жизненному пути.

Трудные ситуации нельзя исключить ни из процессов социализации и воспитания, ни из жизни в целом. Целью воспитания должно быть формирование у юношей и девушек психологической устойчивости к трудностям, возникающим в различных видах деятельности. Однако при постановке перед юношами и девушками задач следует обращать внимание на то, чтобы они соответствовали их возможностям, находились в зоне их ближайшего развития.

Юноша постоянно преодолевает какие-либо трудности, однако далеко не все они оказывают разрушительное воздействие на психику. Не каждая личностная проблема, внутриличностный или межличностный конфликт, ощущение кризиса неиз-



бежно приводят к стрессу. Сохранять ровное настроение и внутреннюю гармонию позволяет психологическая устойчивость личности.

Проблема психологической устойчивости личности имеет огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности. Дезинтеграцию личности понимают как потерю организующей роли высшего уровня психики в регуляции поведения и деятельности, распад иерархии жизненных смыслов, ценностей, мотивов, целей. Психологическая устойчивость индивидуума непосредственно определяет его жизнеспособность, психическое и соматическое здоровье.

Психологическая устойчивость – это качество личности, отдельными аспектами которого являются стойкость, уравновешенность, сопротивляемость. Оно позволяет личности противостоять жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранять здоровье и работоспособность в различных испытаниях.

Психологическая устойчивость не является качеством, которое прямо связано с возрастными изменениями. Юноши и девушки, обучающиеся в колледже, существенно различаются между собой по уровню и объему психологической устойчивости. Среди них, как и среди взрослых, встречаются личности, обладающие разной степенью устойчивости в тех или иных ситуациях. Отмечаются также индивидуальные различия в устойчивости к различным типам трудных ситуаций и возникающему под их воздействием стрессу. Менее устойчивые юноши и девушки не используют полностью своих возможностей в обучении, хуже адаптированы к требованиям колледжа, в связи с чем они становятся более склонными к невротизации и различным нарушениям поведения. Этому процессу могут противодействовать целенаправленные воспитательные воздействия педагогов.

Процесс формирования психологической устойчивости у юношей и девушек в настоящее время является одним из объектов внимания родителей, педагогов, психологов. Своевременная и качественная диагностика и коррекционные меры могут воспрепятствовать возникновению нежелательных тенденций в развитии личности, а также появлению различных форм отклоняющегося поведения. К одному из наиболее ярких проявлений психологического неблагополучия относится психологическая неустойчивость.

Таким образом, психологическая устойчивость – это характеристика личности, состоящая в сохранении оптимального функционирования психики в условиях фрустрирующего и стрессогенного воздействия трудных ситуаций. Она не является врожденным свойством личности, а формируется одновременно с ее развитием и зависит от типа нервной системы человека, его опыта, профессиональной подготовки, навыков и умений поведения и деятельности, уровня развития познавательных структур личности. Среди компонентов психологической устойчивости выделяют: эмоциональный, волевой, интеллектуальный (познавательный), мотивационный и психомоторный. Показателем психологической устойчивости является не стабильность как таковая, а вариативность, которая рассматривается как гибкость, быстрота приспособляемости к постоянно меняющимся условиям жизнедеятельности, высокая мобильность психики при переходе от задачи к задаче. В результате исследований установлена зависимость эффективности деятельности в трудных ситуациях от уровня психологической устойчивости и профессионального мастерства.

Наше исследование проводилось с обучающимися профессионального колледжа (16–17 лет). Мы опираемся на понимание устойчивости В. Е. Ключко, рассматри-



ваемой в качестве открытой психологической системы как интегрирующего фактора, с которым связан выбор соответствующих решений и формирование наиболее адекватных стратегий поведения [1].

Формирование психологической устойчивости в юношеском возрасте, на наш взгляд, поможет выявить факторы стрессоустойчивости, факторы ее развития, условия стабильности и нестабильности, найти методы работы с юношами и девушками в этом направлении.

Образовательная среда является культурно-образовательным пространством с приоритетом нравственных ценностей и обладает такими качественными характеристиками, как целостность, автономность и открытость. Образовательная среда может быть охарактеризована как совокупность социальных, культурных, а также специально организованных в образовательном учреждении психолого-педагогических условий, в результате взаимодействия которых с индивидом происходит становление личности.

Многие исследователи при изучении социокультурной образовательной среды применяют теорию систем, подчеркивая, что человек рассматривается как сложная, открытая, саморазвивающаяся система. Способность сохранять сопротивляемость в среде с определенными параметрами, в том числе и с травмирующими воздействиями, рассматривается учеными как психологическая безопасность на разных уровнях: обществе, локальной среды обитания (семья, ближайшее окружение), а также личности. Под психологической безопасностью понимается состояние образовательной среды, свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии, способствующий удовлетворению потребностей в личностно-доверительном общении, создающие референтную значимость среды и обеспечивающее психологическую устойчивость включенных в них участников [2].

Обзор научно-психологической, педагогической литературы и других информационных источников, посвященных проблеме психологической устойчивости, показывает, что психологическая устойчивость – это характеристика личности, состоящая в сохранении оптимального функционирования психики в условиях фрустрирующего и стрессогенного воздействия в трудных ситуациях. Психологическая устойчивость не является врожденным свойством личности, а формируется одновременно с ее развитием и зависит от типа нервной системы человека, его опыта, профессиональной подготовки, навыков и умений поведения и деятельности, уровня развития познавательных структур личности. Показателем психологической устойчивости является быстрота приспособляемости к постоянно меняющимся условиям жизнедеятельности.

Наше исследование проводилось на базе «Барнаульского торгово-экономического колледжа». Всего в эмпирическом исследовании участвовало 55 студентов I курса. 27 человек представляли группу технологов. 28 человек представляли группу парикмахеров.

Студенты, обладающие высоким уровнем психологической устойчивости личности, демонстрируют сформированный личностный план, что позволяет юношам и девушкам противостоять жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранять здоровье и работоспособность в различных испытаниях.

Студенты с низким уровнем психологической устойчивости личности имеют несформированный личностный план, что не позволяет юношам и девушкам противостоять жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранять здоровье и работоспособность в различных испытаниях. Все это влияет как на представление о профессии, так и на другие стороны жизни.



Для диагностики уровня психологической устойчивости были использованы методики: «Определение эмоциональной устойчивости-неустойчивости» (Д. Тейлор); тест «Подверженность стрессу»; опросник «САН»; тест «Исследование тревожности» (Спилберга – Ханина); тест «Жизнестойкость» (С. Мадди).

Исследование юношей и девушек младших курсов обусловлено тем, что в период начального профессионального обучения они активно адаптируются к требованиям студенческой жизни, у них начинают формироваться основы мышления как специалиста, система предпочтений и представлений, связанных с осознанным выбором. Также исследование юношей и девушек младших курсов обусловлено тем, что первокурсники только что начали свою профессиональную реализацию, свое становление. А соответственно, параллельно формируется уровень психологической устойчивости.

По тесту «Определение эмоциональной устойчивости-неустойчивости» – получены следующие данные: в группе технологов 93% обучающихся обладают низким уровнем тревожности, в группе же парикмахеров низким уровнем тревожности обладают всего 56% студентов. Высоким уровнем тревожности в группе технологов обладают всего лишь 7% студентов, у парикмахеров это цифра 44%, что соответственно показывает наименьший уровень психологической устойчивости в группе парикмахеров. Можно предположить, что на эту разницу влияют половозрастные особенности, ведь в группе парикмахеров обучаются только девушки.

По данным теста «Подверженность стрессу» получены следующие результаты: в группе технологов 4% студентов обладают низким уровнем подверженности к стрессу. В группе же парикмахеров эта цифра приближена к 0. Технологи – 63% умеренной подверженности стрессу, парикмахеры – 21%. Высокой подверженности стрессу в группе технологов обладает 33% студентов, в группе парикмахеров – 72% студентов. Испытываемый стресс, угрожающий здоровью, в группе технологов приближен к 0, в группе же парикмахеров эта цифра – 7%. Эти группы по данным двум тестам имеют некую противоположность.

По данным опросника «САН» мы имеем следующий результат: у студентов, у которых снижено настроение и самочувствие, активность повышена. У тех студентов, у которых преобладает настроение и самочувствие, активность снижена. Эта некая закономерность была выявлена в обеих группах. В целом группа технологов лидирует в высоких оценках, нежели группа парикмахеров. Например, самочувствие у технологов в группе 74%, а у парикмахеров – 64,3%, активность у технологов – 48,2%, у парикмахеров – 42,9%, настроение у технологов – 85,%, у парикмахеров – 71,4%. Иначе говоря, имеется небольшая разница между группами. Группа технологов показывает более стабильные и высокие результаты, нежели группа парикмахеров.

По тесту тревожности была выявлена закономерность – в группе технологов результаты по шкале «ситуативная тревожность» и шкале «личностная тревожность» полностью совпадают. Это говорит о том, что студенты обладают достаточным самоконтролем и умеют контролировать свою тревожность. В группе парикмахеров эти показатели полностью расходятся. В целом по баллам в группе технологи выдали умеренную тревожность, у парикмахеров больше баллов высокой тревожности. Технологи набрали в умеренной тревожности 59,3%, парикмахеры имеют два значения в шкале «ситуативная тревожность» – 57,2% в шкале «личностная тревожность» – 35, 72%. Высокая тревожность опять преобладает у парикмахеров, так как в их группе эти цифры в шкале «ситуативная тревожность» – 28,5%, «личностная тревожность» – 57,14%. В группе технологов показатели совпадают, всего 14,8%.



В ходе работы со студентами было выявлено, что психологическая устойчивость, что приводит к неадекватной самооценке, низкой стрессоустойчивости. С целью повышения уровня психологической устойчивости была разработана и предложена программа по формированию общечеловеческих ценностей и личностных ценностей студентов (см. таблицу).

Тематика содержания программы

Блок I «Общечеловеческие ценности»	Блок II «Личностные ценности человека»
1. Я и Мы	1. Поступок и ответственность
2. Личность	2. Устойчивость организма к стрессу
3. Здоровье	3. Личная ответственность
4. Потребности	4. Внутрисемейные отношения
5. Традиции, обычаи	5. Депрессия – это заболевание
6. Свобода выбора	6. Толерантность
7. Жизнь и болезнь	7. Устойчивость подростка в обществе

Предполагалось, что работа по каждой теме и обсуждение ее в группах будет способствовать повышению стрессоустойчивости и повышению адекватной самооценки о себе и о мире. На занятиях студенты заполняли таблицы, выписывали понятия из словарей, предлагали мини-сочинения и др.

Программа включала 2 блока: «Общечеловеческие ценности» и «Личностные ценности».

Первый блок «Общечеловеческие ценности»

Тема 1. «Я и мы» – поднимается вопрос о том, как видит себя юноша или девушка в обществе, с кем дружит, как понимает людей. Очень важно разделять эти понятия, так как молодые люди должны отождествлять себя с кем-то, должны чувствовать свою причастность к определенной компании.

Тема 2. «Личность». Какой Я? Что такое личность? Какой Я в семье, с друзьями? Все мы стремимся стать личностью, все мы хотим быть индивидуальностями, но также важен вопрос, как воспитать в себе эту личность, как ею стать, что для этого нужно сделать.

Тема 3. «Здоровье» – юноши и девушки не всегда задумываются в своем возрасте о здоровье. Предлагается тест «о здоровье», заполнив который студенты могут узнать о состоянии своего здоровья. Также обсуждаются вопросы долголетия.

Тема 4. «Потребности» – студенты обсуждают, без чего и кого человек не может прожить.

Тема 5. «Традиции и обычаи». Обсуждение традиций и обычаев. Молодой человек должен осознавать всю широту понятия «традиций», чтобы приобщить себя к культуре и нравственности.

Тема 6. «Свобода выбора» – зависимый человек не может распоряжаться своими желаниями, действиями. Независимому человеку в этом плане намного легче, что же такое свобода?

Тема 7. «Жизнь и болезнь» – направлена на глубокое осмысление жизни и страдания человека, а также как выйти из сложных жизненных ситуаций.

Второй блок «Личностные ценности»

Тема 1 «Поступок и ответственность» – брать ответственность за свою жизнь и за свои действия чрезвычайно важно, ведь только взрослый человек способен это сделать. Студентам предлагается обсудить, что же такое «ответственность» и «поступок»?



Тема 2. «Устойчивость организма к стрессу» – студентам предлагаются правила профилактики стресса.

Тема 3. «Личная ответственность» – дела, за которые человек может и способен нести ответственность, дела, за которые человек не может нести ответственность, за что человек в целом несет ответственность в жизни?

Тема 4 «Внутрисемейные отношения» – предлагается нарисовать свою семью, что является дополнительной информацией, обсуждаются отношения в каждой семье.

Тема 5. «Депрессия» – очень важно знать, что депрессия это болезнь, как выйти из этого состояния и как не допустить его.

Тема 6. «Толерантность» – отношение к образу жизни, отношение к поведению других, отношение к чужим чувствам, мнениям.

Тема 7. «Устойчивость молодого человека в обществе» – предлагается написать сочинение о том, какой он психологически устойчивый юноша (девушка) в жизни.

Данная программа рассчитана на повышение психологической устойчивости личности юношей и девушек в условиях профессионального колледжа. Проведенные занятия направлены на формирование и становление стрессоустойчивости, а также адекватной самооценки о себе и о мире. Студенты, прошедшие курс «психологическая устойчивость личности», более стабильны, реализуют себя в профессиональном и личном плане, повышается их уровень жизнестойкости в любых трудных ситуациях.

В программу включался также социальный проект «Нет – стрессу! Да – улыбке!», направленный на повышение стрессоустойчивости и формирование психологической устойчивости юношей и девушек. Социальная значимость проекта состоит в том, что он позволяет в условиях профессионального колледжа создать педагогические условия для реализации формирования психологической устойчивости юношей и девушек. Одним из условий является включение в деятельность работы юношеского клуба «Я и устойчивость». Направления деятельности данного клуба определяются в соответствии с интересами юношей и девушек на этапе планирования работы клуба, в процессе проведения психолого-педагогической диагностики. Например, это могут быть:

- клубное самоуправление (самоорганизация деятельности клуба, обеспечивающее формирование у юношей и девушек ответственности);
- клубные встречи (еженедельные заседания, предоставляющие юношам и девушкам быть субъектами планирования совместной деятельности);
- отделения клуба (по разным видам деятельности);
- социальное проектирование (разработка и реализация учащимися социально и личностно значимых проектов на уровне клуба).

Анализ полученных данных исследования, направленного на выявление психологической устойчивости юношей и девушек колледжа, показал следующие результаты: студенты, обладающие низким уровнем тревожности, более стабильны и обладают достаточным уровнем психологической устойчивости. Студенты, обладающие высоким уровнем тревожности, менее стабильны, уровень психологической устойчивости у них снижен; студенты, менее подверженные стрессу, имеют достаточный уровень психологической устойчивости. Студенты, более подверженные стрессу, имеют низкий уровень психологической устойчивости; студенты с высокими оценками (опросник САН) имеют более высокий уровень настроения, самочувствия. Студенты с низкими оценками в этом тесте показали низкий результат; студенты, обладающие высоким уровнем психологической устойчивости тест (Спилберга – Ханина), показали одинаковый результат в шкале «ситуативная тревожность» и «лич-



ная тревожность», у студентов с низким уровнем психологической устойчивости этот результат разный; студенты с достаточным или высоким уровнем психологической устойчивости не выходят за нормы теста «жизнестойкость», студенты с низким уровнем психологической устойчивости выходят далеко за пределы этой нормы.

Таким образом, полученные данные говорят о том, что в результате реализации программы происходят существенные изменения: повышение уровня психологической устойчивости личности; повышение стрессоустойчивости; формирование адекватной самооценки; личные профессиональные планы стали более реальными и осознанными. Полученные в ходе исследования результаты подтвердили наше предположение о том, что созданная образовательная среда влияет на эффективность психологической устойчивости личности.

Создание образовательной среды позволяет сформировать психологическую устойчивость юношей и девушек в колледже. Они становятся благополучными, стрессоустойчивыми и эмоционально стабильными.

Перспективное направление последующих исследований связано с необходимостью поиска и внедрения в психологическую практику эффективных личностно развивающих технологий, способствующих психологической устойчивости личности юношей и девушек на базе профессионального колледжа.

Ссылки на источники

1. Ключко В. Е. Самоорганизация в психологических системах: проблемы становления ментального пространства личности (введение в трансперспективный анализ). – Томск: ТГУ, 2005. – 174 с.
2. Баева И. А. Безопасность образовательной среды, психологическая культура и психологическое здоровье школьников. – СПб.: Питер. 2008. – 236 с.

Olesya Darvish,

Candidate of Psychological Sciences, Professor, Doctor of Psychology Federal state budgetary educational institution of higher professional education "Altai State Pedagogical Academy", Barnaul

darvish2772@mail.ru

Educational environment as a factor of formation of psychological stability boys and girls in terms of College

Abstract. The article presents the results of a study of the psychological stability of boys and girls in terms of College. The proposed program of improving their psychological stability through the creation of educational environment.

Key words: psychological resilience, youth age, the theory of psychological systems.

Рекомендовано к публикации:

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук, главным редактором журнала «Концепт»

ISSN 2304-120X



3 5

9 772304 1120142