

*Сиротюк Алла Леонидовна, доктор психологических наук, профессор; профессор кафедры дошкольной педагогики и психологии Института педагогического образования и социальных технологий ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет», г. Тверь, e-mail: a.sirotyk@mail.ru*

*Сиротюк Анастасия Сергеевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры дошкольной педагогики и психологии Института педагогического образования ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет», г. Тверь, e-mail: staska8769@mail.ru*

*Думиникэ Юрий Семёнович, кандидат психологических наук, доцент; заведующий кафедрой гуманитарных и социально-экономических дисциплин ФГКВООУ ВО «Военная академия воздушно-космической обороны имени Г.К. Жукова», г. Тверь, e-mail: duminik@mail.ru*

## ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ УЧАЩИХСЯ ВУЗА

В статье рассматриваются направления формирования психологической устойчивости учащихся вуза. Приводятся схемы учебной деятельности психологически устойчивых и психологически неустойчивых студентов. Выделяются личностные и средовые факторы формирования психологической устойчивости.

**Ключевые слова:** психологическая устойчивость, схема учебной деятельности, факторы формирования психологической устойчивости (личностные и средовые).

В современной науке психологическая устойчивость обучающихся рассматривается как интегральная системная характеристика личности, лежащая в основе способности человека выступать саморегулируемым субъектом активности, гибко реагирующим на изменения внешней и внутренней среды, реализующим уникальный, аутентичный способ организации собственной жизнедеятельности и среды

развития для поддержания психологического благополучия и самореализации [5].

Психологическая устойчивость человека формируется на протяжении всей его жизни, однако наиболее интенсивно этот процесс происходит в период обучения в вузе. Возраст обучающихся вуза совпадает со вторым периодом юности и первым периодом зрелости, которые отличаются сложностью



становления профессиональных и личностных черт, кризисом идентичности, рядом профессиональных кризисов и т.д.

Немаловажное значение имеет тот факт, что от сформированности психологической устойчивости зависит эффективность учебной деятельности обучающихся. Так, психологически устойчивые обучающиеся осуществляют учебную деятельность по схеме: задача → мотив → действие → осознание трудностей → негативная эмоциональная реакция → поиск способов преодоления трудностей → понижение силы отрицательных эмоций → оптимизация уровня возбуждения → повышение эффективности деятельности [10] (рис. 1).

Деятельность психологически неустойчивых обучающихся осуществляется по несколько иной схеме: задача →

мотив → действие → осознание трудностей → негативная эмоциональная реакция → хаотические поиски выхода → усугубление осознаваемых трудностей → возрастание силы негативных эмоций → понижение эффективности деятельности → понижение мотивации или оборонительная реакция [10] (рис. 2).

В период обучения в вузе у обучающихся [4, 6]:

- происходит усиление сознательных мотивов поведения;
- укрепляются такие качества личности, как целеустремлённость, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициативность, умение управлять собой;
- повышается интерес к нравственным проблемам: цели, образу жизни, долгу, любви, верности;
- продолжается формирование самосознания, собственного мировоз-



Рис. 1. Схема учебной деятельности психологически устойчивых учащихся вуза

зрения, умения принимать ответственные решения, *психологической устойчивости*.

Учитывая возрастные особенности и специфику учебной деятельности обучающихся вуза, можно выделить две основные группы факторов, влияющих на формирование психологической устойчивости: *личностные и средовые*.

**Группа личностных факторов** затрагивает когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферы обучающихся вуза (рис. 3).

*Когнитивные факторы* включают [5, 7, 9]:

- понимание жизненной ситуации;
- осознание своей возможности прогнозировать и контролировать события жизни;
- адекватность суждений при интерпретации ситуаций и отсутствие иррациональных убеждений;

- адекватную оценку нагрузок и своих ресурсов;
- высокий уровень поисковой активности человека.

*К эмоциональным факторам* можно отнести [2, 8]:

- адекватную самооценку;
- ощущение успешности в самореализации;
- чувство сплочённости и единства в учебной группе;
- эмоциональное насыщение от межличностного взаимодействия;
- продолжительность и стабильность положительных переживаний.

*Поведенческие факторы* [5, 6]:

- активность в поведении, общении и деятельности;
- использование эффективных способов преодоления трудных и конфликтных ситуаций.



**Рис. 2.** Схема учебной деятельности психологически неустойчивых учащихся вуза



**Группа средовых факторов** включает в себя социальные факторы и факторы образовательной среды [3, 6].

К *социальным факторам* относятся:

- психологическая поддержка социального окружения (семья, друзья);
- условия, способствующие психологической безопасности, самореализации и адаптации.

*Факторы образовательной среды* включают в себя [3, 6]:

- удовлетворённость субъектов образовательного процесса его основными характеристиками;
- удовлетворение основных потребностей в личностно-доверительном общении;
- укрепление психологического здоровья;

- предотвращение угроз для продуктивного устойчивого развития личности;

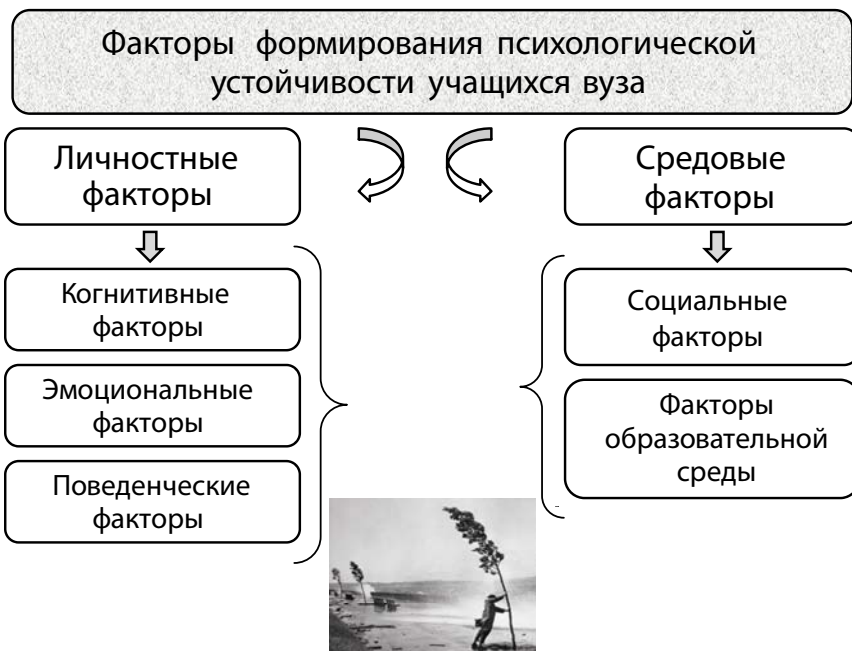
- преобладание диалогической направленности субъектов в общении, позитивное отношение к основным параметрам образовательной среды у всех её участников;

- творческую и проектную направленность обучения;

- использование интерактивных методов обучения.

При исследовании факторов образовательной среды, как правило, применяют теорию систем, подчёркивая, что человек рассматривается как сложная, открытая, саморазвивающаяся система [3].

На формирование психологической устойчивости *позитивное влияние*



**Рис. 3.** Факторы формирования психологической устойчивости учащихся вуза

оказывает направленность человека на самопознание и саморазвитие, что проявляется в готовности повышать свою психологическую компетентность, самосовершенствоваться, обучаться приёмам саморегуляции [7].

*Препятствуют формированию* психологической устойчивости [1, 5, 6, 7]:

- нереалистичные и неадекватные стратегии достижения целей;
- честолюбие;
- потребность в одобрении;
- чрезмерно высокая мотивация достижения;
- наличие фиксированной установки на конкретный способ решения проблем;
- неадекватная самооценка;

- конформизм;
- негативный опыт решения сложных ситуаций в прошлом;
- преобладание отрицательных эмоций;
- доминирование мотивации избегания над мотивацией стремления к успеху;
- высокая тревожность;
- сильные механизмы личностной защиты, препятствующие объективному анализу ситуаций и собственных ресурсов для её разрешения.

В целом можно отметить, что психологическая устойчивость формируется на протяжении всей жизни человека под влиянием комплекса личностных и средовых факторов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Ананьев Б.Г.* О проблемах современного человекознания. — М.: Наука, 1977. — 379 с.
2. *Аргайл М.* Психология счастья. — СПб.: Питер, 2003. — 271 с.
3. *Баева И.А.* Безопасность образовательной среды, психологическая культура и психологическое здоровье школьников. — СПб.: Питер, 2008. — 236 с.
4. *Барабаничиков В.А.* Системная организация и развитие // Психологический журнал. — 2003. — № 1. — С. 29–46.
5. *Гадаборшева З.И.* Формирование психологической устойчивости личности студентов педагогического вуза: дисс. ... канд. психол. наук. — Пятигорск, 2015. — 204 с.
6. *Дарвиш О.Б.* Формирование психологической устойчивости будущих социальных педагогов в процессе обучения в вузе // Концепт. — 2015. — № 19. URL: <http://e-koncept.ru>.
7. *Кон И.С.* Постоянство и изменчивость личности // Психологический журнал. — 1987. — № 4. — С. 126–136.
8. *Куликов Л.В.* Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. — СПб.: Питер, 2004. — 464 с.
9. *Осипова А.А.* Общая психокоррекция. — М.: Сфера, 2008. — 510 с.
10. *Тышкова М.* Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях // Вопросы психологии. — 1987. — № 1. — С. 32–33.