

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ УЧАЩЕГОСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ КАК ОСНОВА ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ТЕСТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ

© 2011 К.А.Шиняев

Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акмуллы. Уфа

Статья поступила в редакцию 29.09.2011

Данная статья посвящена описанию и анализу особенностей психологической устойчивости личности учащегося в образовательной среде как основы для разработки теста психологической устойчивости личности учащихся старших классов и студентов. Раскрываются факторы отражающие содержание психологически устойчивой личности. Приведено содержание теста по определению психологической устойчивости личности учащихся.

Ключевые слова: психологическая устойчивость личности учащегося, факторы психологической устойчивости личности, компоненты психологической устойчивости личности.

Необходимо отметить, что психологическая устойчивость личности охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности. Дезинтеграцию личности следует понимать как потерю организующей роли высшего уровня психики в регуляции поведения и деятельности, распад иерархии жизненных смыслов, ценностей, мотивов, целей. Психологическая устойчивость же непосредственно определяет жизнеспособность индивидуума, его психическое и соматическое здоровье.

В современных теориях существования сложных систем взаимодействие между стремлением к устойчивому состоянию и «индивидуальной активностью» элементов этих систем, стремящихся выйти за пределы устойчивости, считается необходимым условием их развития (А.Г.Асмолов)¹. Человек, будучи биосоциальной системой, также обладает признаками устойчивости, то есть способностью сохранять все положительное в условиях изменяющегося мира, благодаря чему организация этой системы усложняется и совершенствуется. Между тем, психологическая устойчивость личности проявляется во взаимодействии между отдельными людьми или группой лиц (В.Ф.Петренко, Л.М.Митина, К.В.Сельчинок, В.И.Слободчиков, и др.). Если прибегнуть к медицинской метафоре, то так понимаемая безопасность сродни иммунитету, отвечающему за неспеци-

фические адаптивные реакции организма, развивающиеся в ответ на угрозу его целостности в обществе². Фундаментом психологической устойчивости личности по мнению А.О.Прохорова, А.В.Петровского и др., являются равновесные психические состояния, характеризующие адекватное, предсказуемое, взвешенное поведение и оптимальную деятельность.

В описании психологической устойчивости личности, с педагогической точки зрения (Ю.И.Александров, В.Д.Шадриков и др.) подчеркивают, что устойчивость обуславливает совокупность качеств личности. К ним относят такие личные качества, как глубокое понимание и принятие себя, формирование позитивных ориентаций на конструктивное общение в повседневной деятельности и творчестве, высокая удовлетворенность жизнью и своим здоровьем. Поведение психологически устойчивой личности осуществляется в целом по следующей схеме: задача – актуализируемый ею мотив – осуществление действий, ведущих к его реализации, – осознание трудности – негативная эмоциональная реакция – поиск способа преодоления трудности – понижение силы отрицательных эмоций – улучшение функционирования (и сопутствующая ему оптимизация уровня возбуждения).

Принимая во внимание, что с проблемной стороны механизмов психологической устойчивости, Е.П.Крупник³, рассматривал в качестве основы такой модели три системы индивидуального сознания: 1) ценностно-смысловой, включающей такие динамические процессы как

⁰Шиняев Клим Александрович, аспирант кафедры психологии развития факультета психологии.

E-mail: kashinayev@mail.ru

¹ Крупник Е.П., Тагирова Р.А. Изучение проблемы устойчивости в различных педагогических школах // Психология человека в условиях социальной нестабильности / Под ред. Б.А.Сосновского. – М.: 1994. – С. 119 – 139.

² Афанасьев Б.Г. Избранные психологические труды / Сост. Н.В.Кузьмина, под ред. А.А.Бодалева и др. – М.: 1980. – Т.2.

³Крупник Е.П. Проблема психологической устойчивости. Психологические аспекты социальной нестабильности / Под ред. Б.А.Сосновского. – М.: 1995. – С. 27 – 51.

эмпатия и отчуждение; 2) когнитивной, где взаимодействуют конкретно-чувственный и теоретико-понятийный аспекты мыслительной деятельности; 3) интуитивной системой, которая определяется взаимоотношением сознательной и бессознательной сфер психики.

Устойчивость всех трех систем осуществляется синтезирующей рефлексией «в рамках трехфазового процесса: выхода в ирреальный план с помощью продуктивного воображения; преобразования в нем проблемной ситуации в оптимальную; сличение оптимальной ситуации с реальной с последующим ее преобразованием», т.е. преобразованием жизненной стратегии. Согласно мнению Е.П.Крупника, психологическим механизмом такой рефлексии является синтезирующая способность продуктивного воображения, которое «высвобождает сознание из его поглощенности бытием, трансцендирует «Я» за его же пределы, снимает структурное противостояние субъекта и объекта и устанавливает между ними оптимальное соотношение».

Психологическая устойчивость личности – это качество личности, отдельными аспектами которого являются стойкость, уравновешенность, сопротивляемость. Позволяет личности противостоять жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранять здоровье и работоспособность. Психологическую сущность устойчивости личности составляет специфически личностная ориентация на отдаленные факторы. Способность человека отстаивать и реализовывать свои личностные позиции предполагает выраженность этих позиций, их определенное единство. Иными словами, устойчивость личности неразрывно связана с проблемой целостности личности. Психологическую устойчивость личности можно рассматривать как сложное качество личности, синтез отдельных качеств и способностей. Насколько она выражена – зависит от множества факторов. Психологическую устойчивость поддерживают внутренние (личностные) ресурсы и внешние (межличностная, социальная поддержка). К основным составляющим психологической устойчивости также необходимо отнести: 1) способность к личностному росту со своевременным и адекватным разрешением внутриличностных конфликтов; 2) относительную стабильность эмоционального тона и благоприятного настроения; 3) развитую волевую регуляцию (сознательное преодоление человеком трудностей на пути поставленной цели, способность к психическому самоуправлению, саморегуляции и к самоконтролю).

Основным условием психологической устойчивости по мнению В.С.Роттенберга и В.В.Аршавского является собственно поисковая

активность. Высокая потребность в поиске, активное, творческое отношение к себе и окружающей действительности, позволяет преодолевать деструктивное воздействие неблагоприятных жизненных обстоятельств, формирует устойчивость личности. В психологической устойчивости важен аспект соразмерности приятных и неприятных чувств, соразмерность между ощущениями благополучия и переживания радости, счастья, с одной стороны, и ощущениями неудовлетворенности жизнью и своими делами, собой – с другой. Но без тех или других ощущений вряд ли возможно чувство полноты жизни, ее содержательной наполненности. Для психологической устойчивости личности необходима способность к саморазвитию, формированию собственной индивидуальности. К психологической устойчивости личности, то есть к адаптации в проблемной ситуации, по мнению К.Левина человека приводит динамическое состояние, в результате намерения, действия.

Наконец, нельзя не отметить постоянное межличностное взаимодействие, включенность во множество социальных связей, открытость воздействию, с одной стороны, а с другой – сопротивляемость излишне сильному взаимодействию. Последнее может нарушить необходимую личностную автономность, независимость в выборе формы поведения, целей и стиля деятельности, образа жизни, помешает слышать свое «Я», следовать своим направлением, выстраивая свой жизненный путь. Говоря другими словами, в психологическую устойчивость входит способность находить баланс между конфликтностью и автономностью и удерживать это равновесие. Для психологической устойчивости необходима способность противостоять внешним влияниям, следуя своим намерениям и целям.

Особый интерес представляют компоненты психологической устойчивости личности: 1) Когнитивный: а) глубокое понимание и принятие себя. 2) Волевой: а) стабильность; б) стойкость; в) уравновешенность; г) соразмерность; д) сопротивляемость. 3) Эмоциональный: а) равновесное состояние; б) гибкость и пластичность психических процессов; в) стабильность эмоционального тона и благоприятного настроения. 4) Поведенческий: а) умение саморегулировать и самоорганизовать свое поведение; б) способность сохранять все положительное в условиях изменяющегося мира; в) способность к личностному росту; г) умение разрешать внутриличностный конфликт. 5) Коммуникативный: а) ориентация на конструктивное общение в повседневной жизни; б) благоприятные межличностные отношения.

Именно вышеперечисленные компоненты психологической устойчивости личности были

положены в основу теста по определению психологической устойчивости личности (ПУЛ) (для учащихся старших классов и студентов) В.М.Миниярова, К.А.Шиняева. *Условия заполнения анкеты.* Вам предлагается ряд вопро-

сов, содержащих три альтернативных ответа. Выбирайте такой вариант ответа, который в наибольшей степени соответствует вашему состоянию. Зачеркните клетку с выбранным ответом не выходя за ее границы.

Таб. 1. Анкета для проведения опроса по определению психологической устойчивости личности

	А	Б	В
1. Как вы оцениваете свои возможности при достижении целей	Завыш.	Заниж.	Соответств.
2. Вы знаете какой у вас характер	нет	частично	да
3. Вы всегда знаете чего хотите	нет	иногда	всегда
4. Вы знаете свои эмоции (темперамент)	нет	иногда	да
5. Вы знаете, что необходимо для того, чтобы быть психологически устойчивой личностью	нет	частично	да
6. Вы считаете себя уравновешенным	нет	частично	да
7. Вы себя считаете стойким в противостоянии трудностям	нет	частично	да
8. Вы можете сопротивляться навязываемым Вам решениям, мнениям, взглядам	нет	частично	да
9. Вас легко вывести из равновесия	да	возмож.	нет
10. У Вас всегда стабильное настроение	нет	иногда	да
11. Вы можете регулировать свое поведение в экстремальных ситуациях	нет	частично	да
12. Вы проявляете сейчас социальную активность	низкую	среднюю	высокую
13. У Вас сейчас работоспособность	низкая	средняя	высокая
14. Вы умеете регулировать внутриличностный конфликт	нет	с трудом	да
15. Вы умеете решать конфликты со сверстниками и взрослыми	нет	частично	да

Примечание: Код ответов: а) 0 баллов; б) 0,5 баллов; в) 1 балл. Максимально можно набрать 15 баллов. От 0 – 5 – низкий уровень ПУЛ. 6 – 10 – средний уровень ПУЛ. 11 – 15 – высокий уровень ПУЛ.

PARTICULARITIES TO PSYCHOLOGICAL STABILITY OF STUDENT PERSONALITY IN EDUCATIONAL ENVIRONMENT AS BASIS TO WORK OUT THE PSYCHOLOGICAL STABILITY TO PERSONALITY TEST

© 2011 К.А.Шиняев^o

Bashkir state pedagogical university named after M.Akmulla. Ufa

The article is dedicated to the description and analysis of the particularities to psychological stability of student personality in educational environment as basis to work out the psychological stability to personality test. It is revealed the factors reflecting contents to mentally personality stability. The contents of the test on determination of psychological stability of students personalities are given.

Keywords: psychological stability of students personalities, factors to psychological stability of personalities, components of psychological stability of personalities.

^o *Klim Aleksandrovich Shinyayev, post graduate student, department of psychology development, faculty to psychology. E-mail: kashinayev@mail.ru*