

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2025, Том 13, № 2 / 2025, Vol. 13, Iss. 2 <https://mir-nauki.com/issue-2-2025.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/109PSMN225.pdf>

DOI: 10.15862/109PSMN225 (<https://doi.org/10.15862/109PSMN225>)

5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (психологические науки)

5.3.5. Социальная психология, политическая и экономическая психология (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Мануковская, Д. А. Основные этапы программы эмпирического исследования формирования психологической устойчивости личностей студентов вуза в условиях ситуаций социальной нестабильности / Д. А. Мануковская, М. В. Ларских // Мир науки. Педагогика и психология. — 2025. — Т. 13. — № 2. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/109PSMN225.pdf>. DOI: 10.15862/109PSMN225.

For citation:

Manukovskaya D.A., Larskikh M.V. The main stages of the program of empirical research into the formation of psychological stability of university students in situations of social instability. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2025;13(2): 109PSMN225. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/109PSMN225.pdf>. DOI: 10.15862/109PSMN225. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 159.922.8

Мануковская Диана Алексеевна

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет», Воронеж, Россия
Аспирант

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский университет имени Н.Н. Бурденко»
Министерства здравоохранения Российской Федерации, Воронеж, Россия
Ординатор

БУЗ ВО «Воронежская городская клиническая поликлиника № 1», Воронеж, Россия
Врач

E-mail: manukovskaya_00@mail.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1292375

Ларских Марина Владимировна

КУЗВО «Воронежский областной клинический психоневрологический диспансер», Воронеж, Россия
Заведующий патопсихологической лабораторией»

Министерство здравоохранения Воронежской области, Воронеж, Россия
Главный внештатный специалист по медицинской психологии
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет», Воронеж, Россия
Доцент кафедры «Педагогика и педагогической психологии»

Доктор психологических наук

E-mail: marinalars@mail.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=747485

Основные этапы программы эмпирического исследования формирования психологической устойчивости личностей студентов вуза в условиях ситуаций социальной нестабильности

Аннотация. В статье приведены основные вехи процесса исследования формирования психологической устойчивости студентов вуза. Авторы предоставляют структурированный и последовательный цикл действий позволяющих достичь высокую степень определенности в вопросе понимания формирования психологической устойчивости студентов. В рамках описанной статьи особое внимание уделяется конкретно наличию фактора социальной

нестабильности в процессе обучения студентов. Таким образом, на всех этапах эмпирического исследования все наблюдения, эксперименты и дальнейшие рекомендации связанные с предметом исследования описаны через призму социальной нестабильности. Среди ссылок на других авторов встречаются авторитетные и основополагающие работы по развитию психологической устойчивости ученых и педагогов современности таких как Васильева О.С. и Ерофеев А.К. Актуальность темы исследования основана на важности и сложности программы формирования психологической устойчивости студентов ведь именно за последнюю пару десятилетий кардинально усилилось влияние фактора социальной нестабильности на студентов вузов. Среди факторов социальной нестабильности также особо выделяется быстро изменяющаяся образовательная среда, которая не всегда предугадывает общественные и технологические тенденции и необходимый уровень подготовки будущих специалистов. Ярким примером тут служит ситуация, когда человек поступает в ВУЗ и проходит подготовку по образовательной программе, которая соответствует требованиям 5-летней давности, а иногда и менее актуальной. Именно поэтому очень важно сформировать у студентов психологическую устойчивость в процессе обучения ведь выйдя из стен университета молодым людям открывается еще более сложный и многогранным профессиональный путь. Результат проведенного исследования — это четкие рекомендации, применимые на практике, по тому, как формировать, измерять и контролировать психологическую устойчивость личностей студентов вузов.

Ключевые слова: психологическая устойчивость; студенты; социальная нестабильность; личность; образовательная среда; профессиональный путь; развитие личности студентов; технологические изменения в образовании

Введение

Актуальность темы исследования основана на важности и сложности программы формирования психологической устойчивости студентов ведь именно за последнюю пару десятилетий кардинально усилилось влияние фактора социальной нестабильности на студентов вузов. Так же немаловажным фактором актуальности данной темы является то, что по результатам исследований одним из наиболее востребованных навыков у специалистов, которые только начинают карьеру является стрессоустойчивость. Целью исследования является получение структурированной программы эмпирического исследования формирования психологической устойчивости личностей студентов вуза в условиях социальной нестабильности.

Задачи, которые ставят перед собой авторы: при помощи анализа литературы определить этапы эмпирического исследования формирования психологической устойчивости, уточнить границы и особенности уровней психологической устойчивости, определить наиболее эффективные инструменты позволяющие проводить эмпирический анализ психологической устойчивости, отобрать наиболее значимые факторы, влияющие на проведение эмпирического исследования формирования психологической устойчивости.

На тему психологической устойчивости студентов рассуждало множество авторов среди них Васильева О.С. и Ерофеев А.К. Основной идеей трудов этих ученых на тему психологической устойчивости личностей студентов было то, что это качество личности является одним из важнейших факторов для успешного усвоения новой информации и дальнейшего эффективного применения навыков и умений полученных за время обучения. Таким образом можно сделать вывод о том, что данный процесс формирования психологической устойчивости личностей является непрерывным путем самосовершенствования студента. И если в конкретный момент времени студент психологически устойчив к разного

рода раздражителям, то это является залогом его успешной адаптации к возможным раздражителям в профессиональной и социальной среде [1].

Анализ этапов эмпирического исследования

Подходя к вопросу методологии процесса эмпирического исследования формирования психологической устойчивости личностей студентов целесообразно выделить несколько основных этапов:

- Подготовительный.
- Диагностический.
- Аналитический.
- Формирующий.
- Экспериментальный.
- Заключительный.

Каждый этап направлен на всестороннее изучение проблемы, разработку и проверку эффективности методов формирования устойчивости, а также формулирование практических рекомендаций для повышения уровня психологической устойчивости студентов в условиях социальной нестабильности.

Остановливаясь на каждом этапе важно понимать методологическую важность соблюдения последовательности всех составляющих этого процесса.

С целью соблюдения принципа детерминизма на подготовительном этапе исследования нужно определить наиболее приоритетный источник, способный вызывать беспокойство и тревожность у исследуемых лиц. Данное действие имеет основополагающее значение т. к. если характер причин, влияющих на психологическую устойчивость, больше относится к внутренним, т. е. личностным, то исследование уже не относится к ситуации социальной нестабильности. Большую роль играет то, что, выбирая на последующих этапах методы воздействия на исследуемую группу, четко определяется общий для всей группы фактор, вызывающий эмоции, связанные с нестабильностью.

Немаловажно учитывать личностные проблемы каждого студента, но характер процесса формирования психологической устойчивости в условиях социальной нестабильности эффективен тем, что способен решать значимые проблемы одновременно для большого числа лиц, подверженных негативному влиянию.

Далее при подготовке к исследованию следуя принципу единства деятельности и сознания необходимо определить основные общие черты деятельности исследуемых с делением на крупные группы. Данный вариант деления поможет в дальнейшем с большей уверенностью заявлять о более успешном формировании психологической устойчивости для одних групп, например для студентов определенных факультетов или специальностей и о необходимости более глубокой проработки вопросов, связанных с другими группами, например при делении группы исследуемых по половому или возрастному признаку.

Выбирая методы исследования важно остановиться в формировании результатов и рекомендаций на методах математико-статистической обработки информации. Именно они дадут объективную картину и позволят выбрать правильную тактику формирования психологической устойчивости.

Следующим пунктом программы исследования следует диагностический этап. На данном этапе проходит сбор данных и анализ внешних и внутренних факторов, влияющих на студентов. Это тот этап, в процессе которого определяется индивидуальное психологическое состояние каждого участника исследования в разрезе влияния того фактора социальной нестабильности, который имеет приоритет в обществе студентов на момент исследования [2]. Важно учитывать привязку состояния психологической устойчивости студентов не только к влияющему фактору, но и к последствиям его воздействия. Данная формулировка говорит о том, что влияние любого фактора социальной нестабильности имеет за собой подобие «эха». Данный эффект говорит о том, что любой фактор социальной нестабильности остается в памяти студентов и при этом нельзя отменять того, что ранее тоже случались события, которые могли взволновать студенческое сообщество и те и другие события влияют на исследуемую группу и должны быть диагностированы. Таким образом особенность этого этапа состоит в том, что при диагностике важно учитывать явления и события оставившие после себя негативные эмоции и опыт, а также возможное возникновение схожих предпосылок и тенденций переведших к негативным последствия [3].

Далее необходимо провести аналитический этап исследования. В процессе исполнения данного этапа используя инструменты обработки и анализа данных с их помощью необходимо выявить взаимосвязь между наиболее популярными характеристиками личностей и условиями, в которых оказалась исследуемая группа. На данном этапе перед исследователями представляется картина, описывающая проблемные зоны исследуемой группы. Главным результатом на этом этапе должно стать создание психологического портрета типичного пострадавшего от влияния фактора социальной нестабильности, а также его ближайшего окружения. При составлении списка такого окружения важно понимать, что лица в нем не всегда будут подвержены фактору социальной нестабильности наравне со студентом, в данной ситуации необходимо дополнительно характеризовать роль участника окружения его отношением к ситуации. Например: родственник, близкий друг, коллега по учебе, научный руководитель или авторитетный преподаватель и характеристики отношения такие как заинтересованный, независимый, игнорирующий, позитивный, отрицательный и прочие. Такие группы и отношение их участников к фактору социальной нестабильности важно зафиксировать для дальнейшей работы т. к. такой фактор как отношение окружающих является динамичным и для любого участника группы окружения он может смениться. Следующим компонентом аналитического этапа становится определение наиболее типичного поведения студента в условиях воздействия фактора социальной нестабильности. В процессе определения в значительной степени будет выражаться корреляция между типами реакций и укрупненными частями исследуемой группы поделенной на подготовительном этапе в начале программы исследования. Изображая матрицу зависимости способов типичного поведения студентов от принадлежности к определенной группе, будут проявляться области наибольшего риска, наивысшей заинтересованности, сильнейшего сопротивления и важнейшей значимости. Для участников каждой из таких зон следует дать психологическое описание для составления более детальной картины и работы на следующих этапах.

Приступая к формирующему этапу, у исследователей должна иметься актуальная информация о составе укрупненных групп. На этом этапе начинается непосредственное формирование психологической устойчивости. Особо важным на данном этапе является соблюдение программы формирования психологической устойчивости в условиях социальной нестабильности. Отличительной чертой такой программы является акцент на работе с повышенным уровнем стресса и тревожности, учетом дополнительных стрессогенных факторов социальной среды со всеми их особенностями, развитие специфических механизмов адаптации к меняющимся условиям и формирования навыков быстрого реагирования на кризисные ситуации [4]. При подготовке важно делать особый акцент именно на этих

отличительных чертах. Базовая программа повышения стрессоустойчивости в контексте работы с такими группами направлена на общее развитие личностных качеств, формирование базовых навыков саморегуляции, развитие коммуникативных способностей и повышение самооценки. Важно отметить, что сама программа в свою очередь делится на отдельные направления работы. Остановимся на них более подробно и декомпозируем каждое:

- Информационно-просветительское направление:
 - повышение осведомленности о механизмах стресса [5];
 - обучение методам самопомощи в кризисных ситуациях [6];
 - проведение тренингов по стрессоустойчивости [7].
- Диагностическое направление:
 - регулярный мониторинг уровня тревожности;¹
 - выявление групп риска;
 - оценка адаптационных возможностей.
- Коррекционно-развивающее направление:
 - развитие навыков эмоциональной саморегуляции [7];
 - формирование стратегий поведения в кризисных ситуациях [8];
 - тренировка гибкости мышления.
- Консультационное направление:
 - индивидуальные консультации по вопросам адаптации;
 - групповые консультации для обучающихся и родителей;
 - работа с педагогами по вопросам поддержки.
- Социально-обучающее направление:
 - организация социальных проектов для развития ответственности;
 - проведение деловых игр по принятию решений в сложных ситуациях;
 - создание поддерживающей среды в образовательной организации.

Каждое направление работы реализуется в параллели с другими. Данная методика позволяет избежать наличия ступеней и этапов в процессе повышения психологической устойчивости делая возможным вхождение нового участника в группу или возвращение на любом этапе ее существования. Так же это способствует тому, что участник группы в процессе прохождения программы повторяет и переосмысливает содержание программы, а также все глубже погружается в процесс создания поддерживающей среды в группе. Данное явление объясняется авторами во многих основополагающих материалах по педагогике, в частности в работе К.Д. Ушинского «Человек как предмет воспитания» [9].

Реализация программы повышения психологической устойчивости в контексте проблемы не должна ограничиваться только классическими теоретическими занятиями и семинарами. Очень важно не предавать этим мероприятиям формальный вид и строгую

¹ Куликов Л.В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, настроений и сферы чувств / Л.В. Куликов. — СПб.: СПГУ, 2003. — 350 с.

процедуру. Наилучшую эффективность в этом процессе показал ряд методов по реализации программы повышения психологической устойчивости:

- Арт-технологии для снижения эмоционального напряжения.
- Социальное проектирование для развития практических навыков.
- Фокус-групповые дискуссии по актуальным проблемам.
- Деловые игры с моделированием кризисных ситуаций.
- Индивидуальные и групповые тренинги.

Нельзя пренебрегать освоением теоретических основ и базовых практик, направленных на повышение психологической устойчивости в целом. На каждом занятии создается комфортная и доверительная атмосфера. Перед каждым участником группы ставится персональный ожидаемый результат, который в общем плане представляет из себя комплекс измеряемых показателей таких как:

- Повышение уровня психологической устойчивости в условиях социальной нестабильности [10].
- Освоение навыков адаптации к меняющимся условиям социальной среды.
- Формирование механизмов самопомощи и социальной перцепции [11].
- Улучшение социальной адаптации и эмоционального интеллекта [12].
- Снижение уровня тревожности и эмоционального напряжения.

Успешное достижение поставленных целей обеспечивается регулярным мониторингом эффективности [13] состоящим из нескольких основных позиций таких как:

- Регулярная диагностика уровня психологической устойчивости.
- Оценка динамики изменений.
- Корректировка программы на основе полученных данных.
- Формирование рекомендаций для дальнейшей работы.

Одним из заключительных и одного из самых важных этапов эмпирического исследования формирования психологической устойчивости личности является экспериментальный этап, на котором происходит экспериментальная проверка эффективности программы и сравнение результатов. Отличительной особенностью данного этапа в рамках исследуемой проблемы становится обязательное рассмотрение контрольной и экспериментальной группы в рамках единого фактора социальной нестабильности, обладающего в равной степени достаточной значимостью для обеих групп. Для выявления наиболее эффективных методов работы в экспериментальной группе среди укрупненных групп используется оценка эффективности внедренных методов и техник основанных на анализ изменений в уровне тревожности, самооценки и других показателей в группах.

Заключительным этапом является:

- Обобщение и интерпретация результатов:
 - систематизация полученных данных и выводов;
 - интерпретация результатов исследования и формулирование практических рекомендаций.

- Разработка практических рекомендаций:
 - предложения по улучшению образовательной среды и методов психолого-педагогической поддержки студентов;
 - рекомендации по развитию навыков смысловой саморегуляции и жизнестойкости.
- Оформление отчета и публикация результатов:
 - подготовка научного отчета и статей для публикации в специализированных изданиях;
 - представление результатов на научных конференциях и семинарах.

**Чек-лист программы эмпирического исследования
формирования психологической устойчивости личностей студентов вуза
в условиях ситуаций социальной нестабильности**

Обобщая выше сказанное можно структурно выделить основные позиции и сформировать чек-лист позволяющий организовать программу эмпирического исследования формирования психологической устойчивости личностей студентов вуза в условиях ситуаций социальной нестабильности.

Подготовительный этап.

- **Постановка проблемы и цели исследования:**
 - определение актуальности проблемы формирования психологической устойчивости в условиях социальной нестабильности;
 - формулировка цели и задач исследования.
- **Разработка методологической основы:**
 - определение теоретических подходов и принципов исследования (принцип детерминизма, принцип единства деятельности и сознания);
 - выбор методов исследования (теоретический анализ литературы, эмпирические методы, методы математико-статистической обработки результатов).

2. Диагностический этап.

- **Сбор данных:**
 - проведение анкетирования, интервью и наблюдений для выявления уровня тревожности, самооценки и других психологических характеристик студентов;
 - использование психологических тестов (например, тест жизнестойкости С. Мадди, методика диагностики самоактуализации личности А.В. Лазукина).
- **Анализ внешних и внутренних факторов:**
 - оценка макро- и микросоциальных условий, влияющих на студентов;
 - анализ личностных особенностей и системы ценностей студентов.

3. Аналитический этап.

- **Обработка и анализ данных:**
 - применение методов математико-статистической обработки (факторный анализ, корреляционный анализ, t-критерий Стьюдента);
 - выявление взаимосвязей между различными психологическими характеристиками и условиями.

- **Идентификация проблемных зон:**
 - определение наиболее уязвимых аспектов психологической устойчивости студентов;
 - анализ типичных способов поведения в кризисных ситуациях.

4. Формирующий этап.

- **Разработка программы формирования психологической устойчивости:**
 - создание программы, включающей тренинги, семинары и практические занятия по развитию навыков самоконтроля, рефлексии и эмоциональной устойчивости;
 - внедрение методов активного преодоления кризисных ситуаций и поиска поддержки.
- **Реализация программы:**
 - проведение тренингов и семинаров для студентов;
 - организация практических занятий и упражнений по развитию устойчивости.

5. Экспериментальный этап.

- **Экспериментальная проверка эффективности программы:**
 - разделение студентов на контрольную и экспериментальную группы;
 - проведение повторной диагностики уровня психологической устойчивости после реализации программы.
- **Сравнение результатов:**
 - анализ изменений в уровне тревожности, самооценки и других показателей в обеих группах;
 - оценка эффективности внедренных методов и техник.

Заключение

Психологическая устойчивость в условиях социальной нестабильности представляет собой комплексное качество личности студента, включающее в себя такие важные аспекты как стойкость, уравновешенность и сопротивляемость к негативным воздействиям социальной среды. Данное качество является ключевым фактором, позволяющим личности противостоять жизненным трудностям, сохранять здоровье и работоспособность в условиях различных факторов социальной нестабильности.

В ходе исследования было установлено, что психологическая устойчивость формируется под влиянием множества факторов, среди которых особое место занимают:

- Личностные особенности студента.
- Направленность личности, её установки и ценности.
- Факторы социальной среды.
- Когнитивные факторы.

Ключевые компоненты психологической устойчивости включают:

- Уровень нервно-психической устойчивости.
- Тип темперамента и свойства нервной системы.
- Уровень тревожности.
- Уровень самооценки личности.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученных данных для разработки специальных коррекционных программ, направленных на:

- Развитие способности осознавать и контролировать эмоции.
- Формирование адекватного самовосприятия.
- Освоение навыков преодоления стрессовых ситуаций.
- Коррекцию самооценки.

Дальнейшее изучение проблемы психологической устойчивости студентов в условиях социальной нестабильности имеет важное значение для создания эффективных программ по обеспечению психологического благополучия обучающихся и повышению их жизнеспособности в условиях современного образовательного процесса. Необходимы комплексные меры по развитию данного качества, что позволит студентам более успешно адаптироваться к динамичной социальной среде и реализовывать свой потенциал.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование и психологическая защита // Психологический журнал. — 1994. — № 12. — С. 45–56.
2. Баева И.А. Безопасность образовательной среды, психологическая культура и психическое здоровье школьников / И.А. Баева. — СПб.: Питер, 2002. — 250 с.
3. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека // Вопросы психологии. — 2021. — № 3. — С. 12–20.
4. Васильева О.С., Ерофеев А.К. Психологическая устойчивость личности: опыт исследования в контексте развития концепции психического здоровья // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. — 2019. — № 2. — С. 45–56.
5. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. — М.: Смысл, 2021. — 487 с.
6. Левитская А.Е. Формирование психологической устойчивости студентов в условиях образовательного процесса // Вестник практической психологии образования. — 2024. — № 1. — С. 89–96.
7. Пономаренко В.А. Психология духовности профессионала / В.А. Пономаренко. — М.: ИПАН РАН, 2004. — 162 с.
8. Эркенова М.М. Психическое здоровье детей и подростков // Вестник университета. Государственный университет управления. — 2007. — № 6. — С. 35–45.

9. Ушинский К.Д. Человек как предмет воспитания / К.Д. Ушинский. — Т. 1, 1867. — 400 с.
10. Филипповская Т.В. Знание и социальный интеллект: социологический подход к осмыслению взаимосвязи / Т.В. Филипповская. — М., 2012. — 220 с.
11. Бобнева М.И. Психологические проблемы социального развития личности / М.И. Бобнева. — М., 1979. — 300 с.
12. Савенков А.И. Социальный интеллект как проблема психологии одаренности и творчества // Психология. Журнал ВШЭ. — 2005. — № 5. — С. 15–25.
13. Федосенко Е.В. Психологическое сопровождение подростков / Е.В. Федосенко. — СПб.: Речь, 2006. — 280 с.

Manukovskaya Diana Alekseevna

Voronezh State University, Voronezh, Russia
«Voronezh State Medical University named after N.N. Burdenko»
of the Ministry of Health of the Russian Federation, Voronezh, Russia
Voronezh City Clinical Hospital No. 1, Voronezh, Russia
E-mail: manukovskaya_00@mail.ru
RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1292375

Larskikh Marina Vladimirovna

Voronezh Regional Clinical Psychiatric Hospital, Voronezh, Russia
Ministry of Health of the Voronezh Region, Voronezh, Russia
Voronezh State University, Voronezh, Russia
E-mail: marinalars@mail.ru
RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=747485

The main stages of the program of empirical research into the formation of psychological stability of university students in situations of social instability

Abstract. The article presents the main milestones of the research process on the formation of psychological resilience among university students. The authors provide a structured and consistent cycle of actions that allow achieving a high degree of certainty in understanding the formation of students' psychological resilience. Within the framework of the described article, special attention is paid to the presence of the social instability factor in the student learning process. Thus, at all stages of empirical research, all observations, experiments, and further recommendations related to the research subject are described through the prism of social instability.

Among references to other authors, there are authoritative and fundamental works on the development of psychological resilience by modern scientists and educators such as Vasilyeva O.S. and Erofeev A.K. The relevance of the research topic is based on the importance and complexity of the program for forming students' psychological resilience, as it is over the past couple of decades that the influence of the social instability factor on university students has dramatically increased.

Among the factors of social instability, the rapidly changing educational environment is particularly notable, which does not always anticipate social and technological trends and the necessary level of training for future specialists. A vivid example here is the situation when a person enters a university and undergoes training according to an educational program that meets the requirements of 5 years ago, and sometimes even less relevant ones. That is why it is crucial to form psychological resilience among students during the learning process, as upon leaving the university, young people face an even more complex and multifaceted professional path.

The result of the conducted research is clear, practically applicable recommendations on how to form, measure, and control the psychological resilience of university students' personalities.

Keywords: psychological resilience; students; social instability; personality; educational environment; professional path; student personality development; technological changes in education