

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
( Н И У « Б е л Г У » )

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ВОЗРАСТНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ВУЗА СТУДЕНТАМИ С РАЗНЫМИ  
ИРРАЦИОНАЛЬНЫМИ УСТАНОВКАМИ**

Выпускная квалификационная работа  
обучающегося по направлению подготовки  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование,  
профиль Психология образования  
очной формы обучения, группы 02061503  
Беликовой Анастасии Юрьевны

Научный руководитель:  
канд. психол. наук доцент  
кафедры возрастной и  
социальной психологии  
Шкилев С.В.

**БЕЛГОРОД 2019**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>3</b>
<b>ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ВУЗА У СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМИ ИРРАЦИОНАЛЬНЫМИ УСТАНОВКАМИ.....</b>	<b>7</b>
1.1. Проблема изучения психологической безопасности образовательной среды вуза в отечественной психологии.....	7
1.2. Основы изучения иррациональных установок у студентов вуза.....	21
<b>ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ОЦЕНКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ВУЗА СТУДЕНТАМИ С РАЗНЫМИ ИРРАЦИОНАЛЬНЫМИ УСТАНОВКАМИ.....</b>	<b>37</b>
2.1. Организация и методы эмпирического исследования.....	37
2.2. Анализ и интерпретация полученных данных.....	39
2.3. Коррекционная программа.....	58
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>67</b>
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....</b>	<b>70</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>74</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Диагностические методики в порядке их предъявления.....</b>	<b>74</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Сводные таблицы полученных данных.....</b>	<b>84</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Результаты статистической обработки эмпирических данных.....</b>	<b>183</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Коррекционная программа.....</b>	<b>184</b>

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность проблемы исследования.** Считается, что термин «безопасность» - это защита интересов личности, которые важны для нее, а так же защита государства и людей в нем проживающих, от различных угроз, как внутренних, так и внешних. А «психологическая безопасность» одна из частей национальной безопасности, она так же ветвь категории социальной безопасности. Психологическая безопасность подразумевает сохранение психики человека в устойчивом состоянии, противостояние негативным воздействиям на психику. В этом помогает ресурс либо иные защитные факторы и механизмы, взятые из окружающей среды. Таким образом, психологическая безопасность личности и психологическая безопасность среды тесно взаимосвязаны друг с другом, помогая человеку нормально развиваться и взаимодействовать с окружающим миром. Системное применение знаний поможет образовательным учреждениям воссоздать ту самую психологическую безопасность для того, что бы участники образовательного учреждения чувствовали себя комфортно и могли развиваться, духовно расти в безопасных условиях.

Психологи выделяют проблему взаимодействие личности с окружающей средой. Это труды таких известных ученых как: Б.Г. Ананьев, М.М. Бахтин, Л.С. Выготский, Д.А. Леонтьев, В.Н. Панферов, С.Л. Рубинштейн, В.И. Слободчиков и др.

Свои работы посветили изучению психологии образовательной среды, ученые: В.В. Авдеев, Б.Г. Ананьев, Г.М. Андреева, Л.Ф. Бурлачук, И.В. Дубровина, Е.И. Исаев, Е.А. Климов, Б.Ф. Ломов, В.А. Левин, М.В. Осорина, А.А. Реан, В.И. Слободчиков, Д.И. Фельдштейн, Э.Фромм, Д.Б. Эльконин, В.А. Ясвин и др. - они рассматривали суть проблемы: при каких условиях будет психологически безопасно в образовательных учреждениях, обратили внимание, на то, какую роль здесь сыграют наследственные факторы в процессе становления личности. При изучении проблемы психологической

безопасности образовательной среды мы обратили внимание на работы следующих авторов: К.А. Абульхановой-Славской, А.Г. Асмолова, И.А. Баевой, Р.Б. Гительмахера, А.И. Донцова, А.Л. Журавлева, Н.Л. Ивановой, М.М. Кашапова, В.И. Назарова, Б.Д. Парыгина, В.В. Рубцова, А.Л. Свенцицкого, И.Р. Сушкова, Н.П. Фетискина и др.

В данный период времени такие авторы, как: И.А. Баева, В.П. Еремин, Н.Д. Захарин, В.П. Кобзев, Н.В. Махров, С.Г. Плещиц обращают внимание на важность расширения поля научной деятельности молодых ученых, и изучать вопросы не только «безопасности образовательной среды», но и «безопасности науки».

То, как человек воспринимает окружающую действительность, несомненно, оставляет отпечаток на его жизнь. Человек смотрит на все, что его окружает и оценивает с помощи своих убеждений и установок, приобретенных ранее. Это еще один показатель, который указывает на уровень адаптации к социальной среде. Это проблема приобрела актуальность благодаря последним экономическим и политическим событиям в стране. Кризис - то время, когда индивиду следует приложить больше усилий при взаимодействии с окружающими и адаптации. Поэтому важно то, какие именно установки преобладают у индивида: рациональные либо иррациональные. Рациональные убеждения скорее помогут взглянуть на ситуацию объективно, и принять решение более спокойно. Иррациональные убеждения вплоть наоборот. Студенты - это та категория, которая чаще других оказывается в кризисных состояниях (сессии, написание и защита курсовых работ, ВКР) и так далее. Современные условия жизни студента (суета, желание успеть везде) подтолкнули нас к мысли об актуальности данного исследования нашей выпускной квалификационной работы.

В нашей выпускной квалификационной работе мы посмотрим на проблему через призму рационально-эмотивной теории Альберта Эллиса. Вопросы об иррациональных установках затрагивали в свое время: А. Бэк, А.

Миллер. Предшественниками в изучении проблемы иррациональных установок А. Эллис считал Поля Дюбуа, Жюля Дежерена и Эрнста Гоклера.

**Проблема исследования:** какова оценка психологической безопасности образовательной среды вуза студентами с разными иррациональными установками?

**Цель исследования:** изучение оценки психологической безопасности образовательной среды вуза студентами с разными иррациональными установками.

**Объект исследования:** психологическая безопасность студентов вуза.

**Предмет исследования:** оценка психологической безопасности образовательной среды вуза студентами с разными иррациональными установками.

**Гипотеза исследования:** иррациональные установки студентов оказывают влияние на оценку психологической безопасности образовательной среды вуза, а именно: чем ярче выражены установки: «Катастрофизация» и «Долженствование в отношении себя», тем ниже оценка психологической безопасности образовательной среды вуза.

**Задачи исследования:**

1. Изучить особенности психологической безопасности образовательной среды;
2. Дать определение понятию «иррациональные установки», рассмотреть их виды;
3. Провести эмпирическое изучение психологической безопасности образовательной среды вузов;
4. Изучить иррациональные установки студентов вузов;
5. Составить коррекционную программу, направленную на изменение иррациональных установок студентов.

**Теоретическая основа исследования:** заключается в изучении оценки психологической безопасности образовательной среды вуза студентами с разными иррациональными установками (А. А. Александров, И.А. Баева, Б.

Боулби, В.В. Бойко, Дж. Бьюдженталь, Д.В. Винникота, В.И. Гарбузова, Г.Е. Залесский, Т.С. Кабаченко, Т. К. Круглова, А. Маслоу, Г.С. Никифорова, С.Л. Рубинштейн, Д.Н. Узнадзе, А. Эллис, Э.Г. Эйдемиллера).

**Методы исследования:** 1) теоретические: анализ, сравнение и обобщение психологической литературы по проблеме исследования; 2) организационные: сравнительный метод; 3) эмпирические: психодиагностические методики; 4) статистическая обработка данных проводилась с использованием, критерия Пирсона и критерия Крускалла-Уоллиса. Математическая обработка данных осуществлялась с помощью компьютерной программы статистического анализа SPSS Statistics 22.

**Методики исследования:**

1. Опросник «Психологическая диагностика безопасности образовательной среды» для студентов (Баева И.А.);
2. Методика диагностики иррациональных установок (А. Эллиса).

**Эмпирическая база и выборка исследования.** Белгородский государственный национальный исследовательский университет; Белгородский государственный аграрный университет имени В.Я. Горина. В исследовании приняли участие 274 студента с 1 по 4 курс в возрасте от 16 до 23 лет.

**Практическая значимость исследования.** На основе анализа эмпирических данных была определена оценка психологической безопасности образовательной среды вуза студентами с разными иррациональными установками, что позволяет определить основные направления психокоррекционной работы для психологов-педагогов, работающих в высших учебных заведениях. Разработана программа для психокоррекции ярко выраженных иррациональных установок студентов вуза.

**Структура выпускной квалификационной работы:** работа состоит из введения, 2 глав, 5 параграфов, заключения, списка использованных источников и приложения. Объем работы без приложения 73 страницы.

# **ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ВУЗА У СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМИ ИРРАЦИОНАЛЬНЫМИ УСТАНОВКАМИ**

## **1.1. Проблема изучения психологической безопасности образовательной среды вуза в отечественной психологии**

В последнее время участились дискуссии, как практические, так и научные возле понятия «безопасность». Данный факт указывает на высокую необходимость в, разного рода, безопасности, поскольку в современном мире возникает немало различных нестабильных ситуаций. Современные исследования, в области обеспечения безопасности, важны, поскольку возникают разногласия, которые могут сделать систему не устойчивой, в плане развития. При анализе безопасности, вырисовываются некоторые проблемы, это: информационная, организационная и национальная [5].

По мнению И.А. Баевой безопасность – это некий феномен, без которого не может быть нормального развития ни общества в целом, ни личности, ни экономики страны, ни государства. В области национальной безопасности эксперты отмечают ее составные части, это культурная составляющая, военная, политическая, социальная и экономическая. Таким образом, психологическая безопасность находится на одной ступени с медицинской, пенсионной и потребительской безопасностью и входит в группу социальной безопасности [4].

Феномен «безопасность» исследуют в психологии еще с середины XX века, в первую очередь ей интересуются психологи-гуманисты, такие как: К. Хорни, А. Маслоу, Э. Фромм. В отечественной психологии психологическая безопасность и ее понятие представляет интерес в связи с активным развитием социальной психологии (с конца 70-х и начала 80-х годов).

Объединив все вышеперечисленное, напрашивается вывод, что безопасность является важной характеристикой при росте различных систем: экологических, биологических, социальных и экономических [4].

Т.С. Кабаченко считает, что психологическая безопасность это – «такое состояние информационной среды и условий жизнедеятельности конкретного человека, группы, общества в целом, которое не способствует нарушению целостности, адаптивности (всех форм адаптации) функционирования и развития социальных субъектов (отдельного человека, групп, общества в целом)» [32, с. 128]. Данное определение психологической безопасности схоже с определением безопасности, где она выступает, как состояние субъекта, при котором он функционирует и удовлетворяет свои потребности. Образовательные учреждения, представляя собой, социальный институт общества, образуют собой систему обеспечения психологической безопасности.

По нашему мнению, психологическая безопасность образовательной среды – это то, где нет места психологического насилия при взаимодействии субъектов, удовлетворяющие потребность в доверительном межличностном общении, где так же присутствует психологическое здоровье субъектов взаимодействия [7].

Понятие «образовательная среда» также отражает взаимосвязь условий, обеспечивающих образование человека. В этом случае предполагается присутствие обучающегося в образовательной среде, взаимовлияние, взаимодействие окружения с субъектом (в нашем случае обучающимся).

Когда речь идет об образовательной среде, то имеется в виду влияние условий образования на обучающегося (точно так же, как и влияние обучающегося на условия, в которых осуществляется образовательный процесс). Это обратное влияние по существу задает гуманитарную направленность образовательной среды через включение значимых для человека знаний и использование комфортных, принимаемых студентами (учащимися) технологий обучения [22].

Вот уже несколько десятилетий понятие «образовательная среда» и производные от него разрабатываются педагогами, психологами, учеными, как в нашей стране, так и за рубежом. Философские аспекты понятия «образовательная среда» рассмотрены в работах коллектива учёных Института педагогических инноваций РАО (В.И. Слободчиков, Н.Б. Крылова, В.А. Петровский, М.М. Князева и др.), психологические – в работах сотрудников Института психологии РАО (В.В. Рубцов, В.И. Панов, Б.Д. Эльконин) [18].

По мнению В.А. Ясвина под образовательной средой (или средой образования) предполагается «система влияний и условий формирования личности по заданному образцу, а также возможностей для ее развития, содержащихся в социальном и пространственно-предметном окружении» [41, С. 11-12].

В определении «образовательной среды» и ее структуры акцентируется ее значение, связанное с процессом формирования личности учащегося по определенному образцу. Структура образовательной среды включает в себя, как считает В.А. Ясвин три базовых компонента:

1. Пространственно-предметный, т. е. пространственно-предметные условия и возможности осуществления обучения, воспитания и социализации детей,
2. Социальный, т. е. пространство условий и возможностей, которое создается в межличностном взаимодействии между субъектами учебно-воспитательного процесса (учащимися, педагогами, администрацией, родителями, психологами и другими),
3. Психодидактический, т. е. комплекс образовательных технологий (содержания и методов обучения и воспитания), построенных на тех или иных психологических и дидактических основаниях [41, С. 14-15].

Вопросы безопасного существования человека в социальной среде, актуальны и по сей день.

По мнению Э. Фромма «в любом обществе человек должен объединяться с другими, если вообще хочет выжить, либо для защиты от врагов и опасностей природы, либо для того, чтобы иметь возможность трудиться и производить средства к жизни» [26, С. 46].

В.Г. Воронцова, говоря о термине «гуманитарная образовательная среда», рассматривает ее как «условие, способное обеспечить формирование основ нового культурно-образовательного и социально-педагогического мышления. Такая среда является культурно-образовательным пространством с приоритетом гуманистически-нравственных ценностей, обладает качественными характеристиками - целостность, автономность, открытость [8, С. 56]. Во многих научных статьях упоминается термин «информационная среда обучения», она воспринимается система, помогающая хранить и предоставлять полученную информацию по общению, а также для ее переработки и передачи.

А.П. Тряпицына, Т. В. Менг, Н.А. Лабунская и другие авторы подходят к изучению образовательной среды на уровне взаимодействия личности и среды. Авторами прослеживаются возможные способы взаимоотношений человека и среды и явления персонализации среды, т. е. фиксация определенной части среды как своего «Я» (М. Хейдметс). Авторы, которые понимают образовательную среду как «пространство социальных коммуникаций, которое вовлекает субъекта образования в процессы освоения, потребления, обмена и распространения культурных ценностей, актуализирующие его поведение» [24, С. 21].

Как следствие образовались две линии «психологического климата». Первая линия раскрывает понятие «психологический климат» широко: это различные волевые, эмоциональные и интеллектуальные состояния среды. В таком аспекте, т. е. как «некое общее состояние групповой психологии», понимают социально-психологический климат В. Е. Семенов, В. П. Машеро, Т.Ю. Тимофеев, В.Г. Асеев (совокупность взаимоотношений, влияющих на содержание и определяющих направленность реальной психологии каждого

члена коллектива), В.В. Емельянов, включающий в понятие «здорового психологического климата», помимо настроения, такие «психологические образования, как чувства, эмоции, воля коллектива, его общественное мнение и др.» [20, С. 5]. Вторая линия, связанная с рассмотрением лишь какой-то одной стороны психологии коллектива. Обычно это та сторона, которая в реальности раскрывает психологический климат, т. е. межличностные отношения индивидов в коллективе и эмоционально-тонические состояния группы, в нее входят понятия - настроение, удовлетворенность, симпатии - антипатии, дружба, взаимное уважение, доверие, или, по А.Н. Лутошкину, «общий эмоциональный настрой коллектива» [20].

По мнению А.Н. Лутошкина эмоциональное состояние или настроение коллектива является главным в образовании психологического климата, а отношения людей друг к другу, к работе, к окружающим событиям являются также составными частями определения психологического климата. [20].

В качестве основных характеристик психологического климата коллектива взрослых выделяют следующие показатели:

1. Удовлетворенность взаимоотношениями, процессом труда, руководством;
2. Преобладающее настроение;
3. Взаимопонимание и авторитетность руководителей и подчиненных;
4. Степень участия членов коллектива в управлении и самоуправлении коллективом;
5. Сплоченность (вокруг целей деятельности);
6. Сознательная дисциплина;
7. Продуктивность работы [2].

Опасность со стороны социальной сферы, которая образуется в образовательной среде, как социальная, может содержаться, прежде всего, в характеристиках профессиональной деятельности и поведении индивида и всегда носят субъектный характер. Касательно субъекта (именно субъект,

т.к. в данном случае подразумеваем человека) все виды опасности можно разделить на подгруппы, такие как рефлексия:

1. Опасность, адекватно отражаемая субъектом;
2. Опасность, неадекватно отражаемая субъектом.

По восприятию:

1. Опасность, активно воспринимаемая;
2. Опасность, нейтрально воспринимаемая;
3. Опасность, пассивно воспринимаемая.

По степени информированности:

1. Субъект не информирован об опасности;
2. Субъект плохо информирован;
3. Субъект хорошо информирован.

В отношении психологической опасности образовательной среды наиболее часто встречающаяся ситуация по первому варианту.

По способности устранить опасность:

1. Субъект хорошо подготовлен к реакции на опасность;
2. Субъект частично подготовлен;
3. Субъект не подготовлен.

По степени осознания субъектом возможных последствий:

1. Субъект полностью осознает опасность;
2. Частично осознанная опасность субъектом;
3. Опасность субъектом не осознается.

Последний вариант наиболее вероятен. Касательно средств действия по следующим основаниям все опасности могут быть разделены, по структурной организации:

1. Опасность простая (односоставная);
2. Опасность сложная (разложимая).

Психологические опасности представляют собой сложные воздействия.

По возможности противодействия этим средствам:

1. Опасность предотвратимая;

## 2. Опасность непредотвратимая.

Психологические опасности в образовательной среде чаще относятся к первому варианту, и она может быть достигнута за счет увеличения психологической культуры участников образовательного процесса и профессиональности психологической службы образования, одна из задач которой создание психологической безопасности образовательной среды.

Относительно цели, имеющейся у источника опасности, возможна такая классификация.

По наличию цели:

1. Спланированная опасность по отношению к субъекту;
2. Стихийно возникшая опасность.

По направленности цели:

1. Опасность для индивида;
2. Опасность для малой группы людей;
3. Опасность для общества.

Относительно процесса воздействия опасности на субъект.

По способу воздействия:

1. Опасность прямая;
2. Опасность косвенная.

По времени воздействия:

1. Постоянно действующая;
2. Периодически действующая.

Относительно результата воздействия:

1. Допустимая опасность, когда нанесенный ущерб восстановим;
2. Недопустимая (катастрофическая) опасность, когда нанесенный ущерб невозможновосстановим, и что приводит к гибели субъекта [2].

Исследования таких ученых, как: А. Маслоу, Б. Боулби, Д.В. Винникота, Г.С. Никифорова, В.И. Гарбузова, Э.Г. Эйдемиллера, Э. Эриксона и др. указали на то, что развитие человека возможно лишь при

условии безопасной окружающей среды, и тогда силы субъекта направлены не на защиту от переживаемой угрозы, а на собственное развитие [2].

По отношению к образовательной среде создание ее психологической безопасности может осуществляться, как на организационном, так и на профессиональном и личностном уровнях, поскольку вуз есть образовательная организация, где осуществляется обучение профессиональной деятельности, целью которой может выступать личностное развитие всех участников образовательной среды.

Анализ, профессора И.А. Зимней, показал, что «наиболее общими, актуальными и доминирующими идеями идеологии воспитания в вузах являются следующие:

1. Реализация идей гуманизации и гуманитаризации;
2. Создание условий для раскрытия творческих способностей человека;
3. Всестороннее и гармоничное развитие личности;
4. Социализации личности гражданина России;
5. Формирование жизнеспособной индивидуальности, гуманистически ориентированной по отношению к обществу и самой себе;
6. Становление социально-активной и жизнестойкой личности;
7. Формирование личности, способной жить в новом демократическом обществе;
8. Формирование гармонично развитой личности, готовой и способной полноценно выполнять систему социальных ролей» [11, С. 68].

Члены просветительной сферы университета и сама среда могут претерпевать как внутренние, так и внешние угрозы. К основным внутренним угрозам на личностном уровне можно отнести внутреннюю неуравновешенность и психологическое напряжение личности, расстройство и непостоянность её психического здоровья и созревания, к внешним - неустойчивость к психологическим воздействиям со стороны окружающих и

условий образовательной среды, неудовлетворенность ее психологическими характеристиками.

К основным внутренним угрозам на уровне образовательной среды можно отнести:

1. Нарушение режима и покоя в образовательном учреждении;
2. Трудности в общении её соучастников и их отрицательный взгляд к образовательной среде.

К внешним:

1. Криминализация общественных отношений и чрезвычайные ситуации в технической, социальной и экологической сферах.

Концепции психологической безопасности образовательной среды:

1. Образование есть отрасль человекопроизводства. Это означает, что вуз, как социальный институт, производящий «сверхсложный продукт» (личность, способную к самоактуализации), должен делать стабильные положения его производства и пользоваться технологиями, которые содержат минимальную опасность по нанесению ущерба процессу формирования и развития личности. В психологическом смысле можно утверждать о том, что если в авторитарной системе социальные институты (в том числе и вузы) созданы для контроля над человеком, то в гуманистической парадигме они обеспечивают человеку «чувство базового удовлетворения» (А. Маслоу). В связи с этим в центре деятельности образовательного учреждения должны быть воспитание и психологическое сопровождение [7].

2. Образовательная среда, как часть образовательного пространства. Образовательное пространство имеет как региональную обозначенность, так и другие качественные характеристики, разрешающие полностью удовлетворять потребности становления, социализации и культурной идентификации детей и молодежи при обязательном соблюдении их безопасности. В качестве организационной конструкции, обеспечивающей решение этих задач, выступает образовательная система, включающая в себя отдельные

образовательные учреждения, психологической сутью которых является создание условий и возможностей для поддержания психологической безопасности образовательной среды. Единое образовательное пространство создается за счет образовательной политики, направленной на сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья всех субъектов системы образования. На уровне школы это выражается в системе мер, направленных на предотвращение угроз для позитивного, устойчивого развития личности. В психологическом смысле это создание и внедрение технологий сопровождения психологической безопасности образовательной среды [7].

### 3. Угрозы психологической безопасности образовательной среды.

Главной опасностью во взаимодействии участников образовательной сферы считается приобретение психологической травмы, в следствии которой, наносится вред позитивному развитию и психическому здоровью, нет базовой удовлетворенность важных потребностей, то есть появляется затруднение на пути самоактуализации. Главный источник психотравмы – это психологическое насилие в ходе взаимодействия. Исследование работ по вопросам психологического насилия дает почву, чтобы сделать акцент на следующие его проявления: прилюдное уничижение; унижение; высмеивание; угрозы; оскорбительное обзывание; стремление убедить совершать что-то против желания; игнорирование; неуважительное отношение; враждебное отношение. Критерием отсутствия или наличия этой угрозы будет оценка защищенности от психологического насилия для абсолютно всех участников образовательной среды. Опасностью психологической безопасности станет и непризнание референтной значимости образовательной среды её участниками и, как результат, осуществление намерения её оставить или отрицание её ценностей и норм. Отсюда ещё одним аспектом психологической безопасности образовательной среды станет её референтная значимость, закрепляемая как отношение к ней -положительное, нейтральное либо негативное. Опасностью

психологической безопасности будет и отсутствие удовлетворенности главными характеристиками процесса взаимодействия всех без исключения участников образовательной среды, так как непосредственно в нем присутствуют возможности и условия, обеспечивающие личностное развитие. Эмпирическими проявлениями здесь считаются: эмоциональный уют, возможность выразить свою точку зрения; почтительное отношение к себе; сохранение личного достоинства; право прибегнуть за помощью, учет личных проблем и затруднений; внимание к просьбам и предложениям; помощь в выборе собственного решения. Третьим аспектом психологической безопасности образовательной среды представляется уровень удовлетворенности основными характеристиками процесса взаимодействия. В организационном аспекте опасность здоровью участников образовательной среды формирует отсталость системы психологической помощи, как непродуктивность деятельности службы сопровождения в системе образования. Отсюда следует масштабная задача по уничтожению перечисленных угроз в образовательной среде, что будет содействовать уменьшению психологических угроз и в образовательном пространстве, и в более широком масштабе, через популяризацию безопасных отношений участников общественной жизни. Психологическими безопасностями возможно рассматривать подобные межличностные взаимоотношения, которые активизируют у участников чувство принадлежности (референтной значимости среды); убеждают человека, что он находится вне опасности (отсутствие перечисленных выше угроз, защищенность); усиливают психическое состояние здоровья [7].

4. Обеспечение психологической безопасности образовательной среды. Обеспечение психологической безопасности образовательной среды и, как результат, защита и сохранение психического самочувствия её участников должно являться приоритетным направлением работы психологической службы в системе образования [7].

Для обеспечения психологической безопасности в образовательной среде необходимо опираться на принципы:

Первый принцип – опора на развивающее образование, главная цель которого - не обучение, а личностное развитие, развитие физической, эмоциональной, интеллектуальной, социальной и духовной сфер сознания. В основе такого образовательного процесса находится логика взаимодействия, а не воздействия.

Второй принцип, исходя из которого, необходимо проектировать психологически безопасную образовательную среду, – принцип психологической защиты личности каждого субъекта учебно-воспитательного процесса; реализация данного принципа является устранением психологического насилия во взаимодействии. Незащищенный должен получить ресурс, психологическую возможность, чтобы быть равноправным.

Третий принцип - помощь в социально-психологической умелости. Под социально-психологической умелостью понимаем набор умений, дающий возможность компетентного выбора личностью своего жизненного пути, умение анализировать ситуацию и выбирать соответствующее поведение, не ущемляющее свободы и достоинства другого и способствующее саморазвитию личности, исключая психологическое насилие.

Психологическая безопасность соприкасается с понятиями «опасность», «угроза», «риск». Риск – это мера опасности. Опасность – потенциальная угроза, а угроза – высшая степень опасности. Опасность – это возможность и угроза чего-либо плохого, а безопасность - это состояние, при котором есть защита и человеку ничего не угрожает [14].

Основные угрозы участникам образовательной среды:

1. Отсутствие или лишь частичное признание референтной значимости среды, и, как следствие, реализация намерения ее покинуть или отрицание ее ценностей и норм. Референтная значимость фиксируется как отношение к ней - позитивное, нейтральное или отрицательное;

2. Отсутствие или лишь частичная удовлетворенность основными характеристиками процесса взаимодействия. Удовлетворенность основными характеристиками процесса взаимодействия всех участников образовательной среды включает в себе возможности и условия, обеспечивающие личностное развитие. Эмпирическими проявлениями здесь являются: возможность высказать свою точку зрения, уважительное отношение к себе, сохранение личного достоинства, возможность обратиться за помощью, учет личных проблем и затруднений и т.д.;

3. Отсутствие или лишь частичная защищенность от психологического насилия во взаимодействии. Психологическое насилие проявляется в публичном унижении, угрозах принуждению делать что-то против своего желания, игнорировании недоброжелательном отношении. Критерием отсутствия данной угрозы будет признание защищенности от психологического насилия для всех участников образовательной среды.

Угрозу психологической безопасности образовательной среды также может представлять неудовлетворительное состояние психического здоровья её участников. В психологии понятие «здоровье» рассматривается как «психическое здоровье» - оптимальное в соответствии с возрастными психологическими нормами психическое развитие ребенка. Забота о здоровье нации - одна из задач социальной безопасности, включающей в себя и психологическую безопасность. Психическое здоровье соотносится с социально-психологической адаптацией, нарушение которой лежит в основе наиболее распространенных нервно-психических расстройств - неврозов; с внутриличностными и межличностными конфликтами; с переживанием психологического комфорта/дискомфорта. Показателями психического здоровья участников образовательной среды могут быть отношение к себе, самоактуализация, сбалансированность индивидуально-типологических свойств, состояние эмоциональной и коммуникативной сферы. Нарушение психического самочувствия могут быть связаны как с соматическими недугами или изъянами физического развития, так и с разными

неблагоприятными факторами и стрессами, воздействующими на нервную систему и связанными с социальными условиями. Наряду с наследственными, социальными и природоохранными условиями на психическое состояние здоровья оказывают большое влияние условия среды жизни. Именно психологическая безопасность образовательной среды, обеспечивающая микросоциальное окружение, свободное от психологического насилия, определяющая ее референтную значимость, удовлетворяющая основные потребности в личностно-доверительном общении, определяет динамическое равновесие между человеком и социальной средой в сторону повышения психического здоровья личности. Психологическая безопасность образовательной среды отражается в характеристиках защищенности ее субъектов, которая проявляется в показателях психического здоровья [27].

Потребность в безопасности преобладает в моментах напряженных, побуждая человека привлекать все силы на борьбу с угрозой, а не на учебу и развитие. Психологическая безопасность, обеспечивающая отсутствие надобности защищаться, формирует условия, оказывать содействие личностному развитию и гармонизации психического здоровья. Формирование психологической безопасности образовательной среды способно выступать одной из основных задач службы сопровождения в образовательном учреждении. Технологическая модель для создания психологически безопасной образовательной среды обеспечивается обучением диалогическому общению, партнерскому сотрудничеству во взаимодействии, отказу от психологического насилия. Технологии ее создания должны соотноситься с проблемами возрастного и профессионального развития всех участников учебно-воспитательного процесса. Психологически здоровая личность является результирующим ее итогом [27].

## 1.2. Основы изучения иррациональных установок у студентов вуза

Изучение иррациональных установок в психологической науке началось с создания рационально-эмотивной поведенческой психотерапии А. Эллисом в 1955 г. Под термином «рациональное» А. Эллис понимает «когнитивную способность человека, которая эффективна главным образом при оказании самопомощи, а не когнитивную способность, которая логически и эмпирически обоснована» [38, С. 13]. Под иррациональными установками А. Эллис понимает все то, что делает поступки, эмоции или размышления человека неадекватными ситуации.

Он выделяет два типа таких иррациональных норм:

1. Культурно-национальные, зависящие от того, что общепринято либо непринято в тот или иной определенной культуре;
2. Врождённое убеждение, присущее каждому [36].

Во втором типе иррациональных норм он выделяет 3 основных вида иррациональных установок, из которых формируются остальные:

1. «Я должен и обязан добиться успеха и одобрения со стороны значимых для меня людей. Если я этого не сделаю, значит, я полное ничтожество». Дж. Бьюдженталь пишет: «Требование совершенства является прямым источником подавления любых человеческих усилий и средством избегания внутреннего осознания» [10, С. 118];
2. Люди, с которыми я общаюсь должны и обязаны относиться ко мне хорошо. Просто ужасно, что вы этого не делаете»;
3. «Условия, окружающая среда, в которой я живу должны быть устроены так, чтобы без особого труда, не прикладывая больших усилий, получал все, что мне необходимо» [36, С. 202].

М. Фишбейн и И. Айзен отличают установки от убеждений. Под убеждением они понимают информацию человека об объекте. Убеждение может связывать объект с неким атрибутом, но главным отличием от установки является отсутствие эмоционального составляющего.

Несмотря на все это невозможно безоговорочно сказать, что нельзя приравнивать установку с убеждением. В литературе до сих пор нет четкого понятия убеждение. Как писал Залесский: «такая психическая реальность как убеждение, в литературе всё ещё остаётся недостаточно выделенной, от дифференцированной от других понятий психологии, и прежде всего от таких понятий как «мотив» и «установка» [15, С. 144].

С.Л. Рубинштейн говорит, что «любая установка - это установка на какую-либо деятельность, линию поведения. Если у человека образуется установка, это само собой предполагает нахождение человека определенной жизненной ситуации и понимание им задач, которые перед ним возникают. Соответственно, сама ситуация зависит от действий субъекта и от того, что субъективно важно для человека. С.Л. Рубинштейн считает, что установка человека складывается поэтапно в течение всей жизни, постепенно перестраиваясь в процессе деятельности» [29, С. 53].

Отмечая особую значимость установок в поведении человека, стоит сказать об Д.Н. Узнадзе. Он говорил, что «установки присуще всем сферам деятельности человека. Установки, убеждения, вера - все эти понятия взаимосвязаны между собой, и они тоже характерны для всех сфер деятельности человека. И второе, что он отмечал это то, что данные установки, убеждения настолько сильны, что могут менять поведение человека на биологическом уровне» [34, С. 35].

Установки обладают следующими характеристиками:

1. Вырабатывается на почве опыта (т.е. она выучена);
2. Предполагает определенную очередность реакций отношению к объекту;
3. Предполагает индивидуума к конкретной форме отклика.

Таким образом, установка - это комплексное понятие, которое состоит, начиная с элементарных влечений и потребностей и заканчивая мировоззрением человека.

К основным характеристикам иррациональных установок (дисфункциональных установок) А. Эллис относит, во-первых, очевидные и, чаще, скрытые требования, выражающие в слове «должен»; во-вторых, производными от этих условий в большинстве случаев становятся нереалистичные и сверх обобщенные выводы и атрибуции. Эллис приводит пример: «на пути к осуществлению цели стоят препятствия, от которых я должен избавиться» - следовательно: «Это ужасно (даже хуже, чем плохо)!»;

«Я этого не вынесу»; «Я ни на что не годен»; «У меня никогда не будет того, что я хочу» и т.д.» [36, С. 219].

Тезис «рациональность» в подходе А. Эллиса не содержит конкретно зафиксированного значения, создатель сам это выделяет. У абсолютно всех людей есть цели. Они могут быть базовыми, к примеру, самосохранение, либо не базовыми. Во всяком случае, имея перед собою чёткую сознательную цель, человек, как правило, действует рационально, если же конкретная цель отсутствует, человек не уверен, то он начинает поступать иррационально. Это в свою очередь приводит к дезорганизации личности. Вторым главным пунктом данного подхода считается понятие адекватных и неадекватных эмоций. Согласно суждению Эллиса, есть правильные эмоции (адекватные) и неправильные (неадекватные). Одни нам могут помочь, прочие, напротив. К адекватным эмоциям причисляются: удовольствие, интерес, заинтересованность, восторг, возмущение, подавленность, раздражение. Адекватные эмоции могут быть не только положительными, но и отрицательными. Положительные адекватные эмоции помогают человеку достигнуть того, чего он желает, тогда как негативные адекватные эмоции, наоборот, помогают избежать, либо как можно больше уменьшить возможность того чего человек не желает. К неадекватным эмоциям принадлежат: мании, депрессия, беспокойность, чувство величия и т.д. Все без исключения эти неадекватные эмоции ведут к разрушению личности. Положительные неадекватные эмоции базируются на чувстве наслаждения, тем не менее, они не могут помочь достигнуть цели. Обучить людей

различать адекватные эмоции от неадекватных - один из вопросов рационально-эмотивной психотерапии. Вышеизложенные размышления приносят весьма не светлую оценку ситуации с иррациональными установками. Неужели настолько деструктивные они, как описывает А. Эллис? Он далеко не первый, кто свидетельствует о том, что когнитивная оценка ситуации считается регулирующим фактором реакции на напряжение. Об этом кроме того говорили группа ученых, таких как: А. Бандура, Э.Л. Носенко. Исследование последнего подтвердило зависимость низкой самооценки от негативных эмоциональных состояний.

Преступим непосредственно к иррациональным установкам. А. Эллис выделил несколько отличительных черт иррационального поведения, к ним причисляются:

1. Все люди показывают факт иррациональных установок;
2. Большинство иррациональных поступков противоречат всему тому, чему обучали человека;
3. Избавившись от одной иррациональной установки, общество часто усваивают иные;
4. Избавиться от иррациональной установки нелегко - люди, часто усердно сражавшиеся, в будущем все равно к ней вернуться;
5. Люди полагают, что проще обучиться саморазрушающему поведению, нежели самоукрепляющему;
6. Иррациональное поведение, попадающее в наше окружение, встречается во всех без исключения национальных и культурных общностях.

Рационально-эмотивная терапия (далее РЭТ) анализирует когниции и эмоции интегративно: в норме мышление содержит чувства и в определенной степени диктуется ими, а чувства содержат когниции. Помимо этого, Эллис выделяет, что мышление и эмоции взаимодействуют с поведением: люди, как правило, действуют на основе мыслей и эмоций, а их действия оказывают большое влияние на мысли и чувства. Таким образом,

РЭТ, согласно определению Эллиса, – это «когнитивно-аффективная бихевиоральная теория и практика психотерапии» [1, С. 62].

Источники РЭТ восходят к философам. Эпиктет писал: «Людей расстраивают не события, а то, как они на них смотрят». Из современных психотерапевтов предшественником РЭТ был Альфред Адлер. Адлер говорил: «Я убежден, что поведение человека берет начало в идеях. Человек не относится к внешнему миру predetermined образом, как часто предполагают. Он всегда относится согласно своей собственной интерпретации, себя и своей настоящей проблемы. Именно его отношение к жизни определяет его связи с внешним миром» [1, С. 62]. А. Эллис считал своими предшественниками также: Жюля Дежерена, Эрнста Гоклера и Поля Дюбуа, которые использовали метод убеждения.

А. Эллис, также, выделил 3 типа когниций (познаний):

а) холодные когниции являются дескриптивными и предполагают наличие относительно слабого чувства или его отсутствие: «Я вижу, Вы на меня злитесь»;

б) теплые когниции - это предпочтительные мысли или рациональные установки (они включают в себя оценку холодных когниции, влияют на чувства, как слабые, так и сильные, и порождают такие чувства): «Мне не нравится, когда на меня злятся, я бы не хотел, чтобы Вы злились. Меня это раздражает»;

в) горячие когниции содержат горячие (резкие) или «высокие».

оценочные мысли и обычно предполагают наличие сильных или очень сильных чувств: «Я не выношу чужой злости! Окружающие должны быть терпимее ко мне!» [37].

Расстройства в эмоциональной сфере является результатом нарушений в когнитивной сфере. Эти нарушения в когнитивной сфере Эллис назвал иррациональными установками. Он выделяет четыре группы установок, которые наиболее часто создают проблемы людям:

1. Установки долженствования. Многие люди удостоверены в том, что в мире имеются некоторые универсальные установки (принципы), которые, невзирая ни на что, должны быть выполнены. К примеру, «мир должен быть справедливым», «люди должны быть честными». Подобные установки зачастую выявляются в подростковом возрасте.

2. Установки преувеличения (драматизация, катастрофизация). При этих установках единичные мероприятия, происходящие в жизни, оцениваются как ужасающие вне какой-либо системы отсчета. Трагические установки выражаются в высказываниях людей в виде оценок, проявленных в самой крайней степени: «ужасно», «невыносимо» и т.п. Например: «Ужасно остаться одному на старости лет».

3. Установка обязательной реализации своих потребностей. В основе этой установки лежит иррациональная установка, что, для того чтобы стать счастливым, человек должен обладать определенными качествами. Например: «Я должен быть на высоте в моей профессии, иначе я ничего не стою».

4. Оценочная установка. При этой установке оценивается личность человека в целом, а не отдельные его черты, качества, поступки и т. д. Иными словами, тут отдельный аспект человека отождествляется с человеком в целом.

Кроме четырех установок Эллис идентифицировал в разное время общие, основные иррациональные идеи, которые, по его мнению, лежат в основе большинства эмоциональных расстройств. Ниже приводятся 12 основных иррациональных идей:

1. Для старшего человека очень важно, чтобы любой его шаг был интересен для окружающих.

2. Имеется поступки безнравственные, плохие. И повинных в них необходимо жестко подвергать наказанию.

3. Это трагедия, когда все без исключения проходит не так, как желалось бы.

4. Все без исключения беды навязаны нам извне - людьми либо условиями.

5. В случае если что-то вызывает страх или же порождает беспокойство - непрерывно будь наготове.

6. Лучше остерегаться ответственности и проблем, чем их преодолевать.

7. Всякий имеет необходимость в чем-то более сильном и значимом, чем то, что он испытывает в себе.

8. Необходимо быть во всех без исключения взаимоотношениях знающим, адекватным, целесообразным и успешным (необходимо всем владеть (информацией), все уметь, все понимать и абсолютно во всем достигать успеха).

9. То, что сильно сказалось на нашу жизнь один раз, каждый раз будет оказывать воздействие на нее.

10. На наше благосостояние оказывают большое влияние действия остальных людей, в связи с этим нужно сделать все, для того чтобы эти люди менялись в нужном для нас направлении.

11. Следовать по направлению и ровным счетом ничего не делать - вот путь к фортуне.

12. Мы никак не властны над собственными эмоциями и никак не можем не ощущать их [1, С. 63-64].

В рационально-эмотивной теории (рационально-эмотивно поведенческой) замечается, то, что людям в нестабильном пребывании характерно мыслить противоречиво, иррационально. При этом такие искажения всегда идут от долженствования. А. Эллис приводит следующие примеры: «1. Мышление по типу «все или ничего». «Если я провалю хоть какое-нибудь важное дело - а я должен не провалить - я полный неудачник и совершенно недостойный любви человек!».

2. Перескакивание к выводам и негативные логичные заключения: «Поскольку они видели мой жуткий провал - а я всегда должен быть на высоте - они будут считать меня тупым червем».

3. Предсказывание будущего. «Так как они смеются над моей неудачей - а я всегда должен быть на высоте - они всегда будут меня презирать».

4. Заикливание на негативе. «Я не могу вынести того, что все идет не так, как должно идти, и я не вижу в своей жизни ничего хорошего».

5. Непонимание позитива: «Когда они хвалят меня, они просто меня жалеют и забывают все те глупости, которые я абсолютно не должен был совершать».

6. Всегда и никогда. «Условия жизни должны быть хорошими, а они на самом деле ужасны и невыносимы, и это всегда так будет, а я никогда не буду счастлив».

7. Преуменьшение: «Хорошие выстрелы в этой игре были случайными и не имели значения. Но плохие - которые я не имел никакого права делать - были просто ужасны и совершенно непростительны».

8. Эмоциональное рассуждение. «Из-за того, что я выступил просто погано, так, как абсолютно не должен был, я чувствую себя полным болваном, и это доказывает, что я действительно ни к черту не годен!».

9. Навешивание ярлыков и сверх обобщение: «Я не имею права заваливать важную работу, а поскольку я это сделал, я полный неудачник и пропащий человек!».

10. Принятие на свой счет. «Поскольку я веду себя гораздо хуже, чем должен, а они смеются, я уверен, что они смеются только надо мной, и это ужасно».

11. Кожное «Я»: «Когда я не настолько хорош, насколько должен бы, а они продолжают меня принимать и хвалить, я чувствую, что я притворщик и скоро потеряю свою маску и покажу свое жуткое лицо».

12. Перфекционизм. «Я понимаю, что хорошо выполнил это задание, но такую работу я обязан сделать на «отлично», и поэтому я никудашный человек» [38, С. 34–35].

Опровержение подобных взглядов проводится, ключевым образом, когнитивным способом, однако помимо этого используется также эмотивное и поведенческое (бихевиоральное) оспаривание [36].

Такой большой разброс в выборе методов работы с иррациональными установками связан с тем, что А. Эллис не противопоставляет эмоциональное и когнитивное: «теория РЭТ основана на следующей предпосылке: мышление и эмоции не являются независимыми или отдельными друг от друга процессами; они в значительной степени пересекаются и в определённом смысле - на практике:

1. Являются одним и тем же. Так же, как и два основных жизненных процесса;

2. Ощущение и движение, - они неразрывно взаимосвязаны и никогда не существуют отдельно друг от друга» [36, С. 185].

Также указывает на взаимосвязь аффективного и когнитивного В. В. Бойко: «Особо подчеркнем неправомомерность противопоставления в человеке эмоционального и рационального. Только ансамбль этих двух форм отражения бытия обеспечивает полное функционирование... психики в целом» [9, С. 30].

Поэтому, как мы видим, из-за очень сильной взаимосвязи между эмоциями и разумом, иррациональные установки влияют на всю человеческую жизнь: эмоции могут оказывать воздействие на разум, разум – на эмоции и все одновременно оказывает влияние на поведение индивида в находящемся в обществе и общении с другими людьми, устанавливают мировоззрение и мировосприятие человека [38].

А. Эллис также выделил тринадцать критериев психического здоровья человека:

1. Личный интерес – здоровый человек устанавливает свои интересы и потребности выше увлечений и потребностей остальных людей. Они поступаются собой до некоторой степени ради тех, кто им дорог, однако ни в коем случае не уходят в это;

2. Общественный интерес;

3. Независимость (самостоятельность);

4. Большая толерантность к фрустрации: здоровые люди предоставляют возможность себе и находящимся вокруг их людям сделать ошибку. Даже в случае если им весьма не нравится свое личное действия или поведение иных людей, они не предрасположены критиковать напрямую себя и других, а судят только лишь неприемлемые и нетерпимые действия;

5. Принятие неопределенности и неоднозначности – здоровые люди, как правило, склонны признавать и принимать идею о том, что живут в мире вероятностей и случайностей, где не существует и, возможно, никогда не будет существовать абсолютной определённости;

6. Гибкость – стремление людей изменяться, дефицит фанатичности, плюрализм в суждениях на других людей;

7. Академическое мышление - здоровые люди больше беспристрастно дают оценку окружающей мир, реалистичны. Смогут ощущать и действовать в согласовании с собственными чувствами, однако при этом в состоянии корректировать собственные эмоции и действия, рефлексирова их и расценивая их результаты;

8. Увлеченность (верность креативным делам): увлеченность чем-то наружным, согласно отношению к себе, умение человека иметь хоть бы один мощный креативный интерес либо деятельность, которое он станет рассматривать настолько значимым, что сформирует вокруг него существенную часть собственной жизни;

9. Способность идти на риск;

10. Принятие себя. Здоровые люди, как правило, счастливы что, собственно живы, и принимают себя в целом благодаря тому, что, что живут

и имеют все шансы этому радоваться. Они никак не дают оценку свою внутреннюю значимость согласно внешним достижениям либо по тому, что считают о них находящиеся вокруг;

11. Забота о завтрашнем дне (отложенный гедонизм): здоровые люди не дают возможность мимолетным наслаждениям совладать собою, задумываются о предстоящем завтра дне и готовы отсрочить приобретение наслаждения на потом;

12. Дефицит перфекционизма и приверженности утопиям – здоровые люди принимают как факт то, что утопия и совершенство недостижимы; не стараются нереалистически сражаться за полное благополучие, совершенство и удовольствие или за полное отсутствие беспокойства, депрессии и т.д.;

13. Обязательство за свои эмоциональные нарушения: здоровые люди получают существенную часть ответственности за собственные эмоциональные состояния на себя, а не обвиняют остальных или же социум в личных саморазрушительных идеях, чувствах и поступках [37].

Рассмотрим появление иррациональных установок (АВС – модель), где:

«А» - явление, процесс либо объект, относительно которых человек становится беспокойным.

«В» - взгляды о событии, действии или объекте, которые имели роль на стадии «А». У человека могут появиться два вида установок: рациональные и иррациональные. Рациональные установки (rB) – «Было б не очень хорошо, в случае если бы в данный момент пойдет ливень, и я промокну» – они могут подтверждаться эмпирическими сведениями и соответствуют действительности или тому, что случается на стадии «А».

Иррациональные установки (iB): «Это будет трагедия, в случае если сегодня пойдет ливень, и я промокну». Иррациональные установки не могут подтверждаться эмпирическими подтверждениями и никак не соответствуют происходящей реальности или тому, что происходит на стадии «А». Зачастую проявляются в форме долженствования.

«С» - результаты установок (В). При этом, результаты еще могут оставаться двух вариантов: 1) рациональными (rC) - считаются результатом рациональных взглядов человека (rB) - человек строит планы, как достигнуть фурора. Если ему это не удастся, он испытывает сожаление, чувства соответствуют ситуации и могут помочь в достижении целей; 2) иррациональные последствия (iC) - итог иррациональных установок (iB) - человек впадает в депрессию, ощущает уныние в связи с ситуацией. Один из примеров иррациональных последствий, в соответствии с взглядами А. Эллиса, считаются психосоматические патологии [37].

Как только лишь люди делают себя несчастными, они предрасположены углублять свое страдание, делая себя несчастными из-за того, что они несчастны. Иными словами, люди преобразовывают негативные последствия первичной жесткой установки («С») в активизирующее явление («А») для повторной иррациональной установки («В»). Люди зачастую беспокоятся по поводу собственной тревоги («Ужасно, если я буду волноваться на экзамене!»), ощущают депрессию в связи с депрессией, испытывают чувство вины из-за эмоции вины и т. д. Подобные когниции лишены смысла и лишены эмпирических основ. Они имеют все шансы быть опровергнуты всяким исследователем. Рационально-эмотивный терапевт уподобляется ученому, который обнаруживает и отрицает бредовые идеи. Эллис считает, что иррациональные идеи имеют углубленные биологические корни и людям сложно воздержаться от них. Люди никак не являются только продуктами социального научения. Патологические признаки являются результатом биосоциального научения: люди предрасположены к иррациональным, экспериментально бездоказательными идеями не только потому, что они особенным способом воспитывались в семье, а в первую очередь потому, что они люди.

В РЭТ считается, что обстановка, особенно родительская семья в раннем возрасте, подкрепляет, но никак не формирует направленность мыслить иррационально. Отец с матерью обучают ребенка отвечать

конкретным образцам и прививают им ценности, но они отнюдь не призывают их к явному соблюдению общепринятых норм. Люди сами, природным образом добавляют к социально освоенным нормам строгие установки. По-другому они бы крайне редко становились невротиками. Люди по натуре своей как благоразумны, так и глупы. С одной стороны, они расположены к самосохранению, к размышлению, к креативности; они обучаются на промахах и способны к индивидуальному росту. С другой стороны, они предрасположены к саморазрушению, к незамедлительному удовлетворению блаженств, к откладыванию дел, к повторению одних и тех же погрешностей, к суеверию, нетерпимости, перфекционизму и максимализму; они избегают глубочайших рассуждений и не актуализируют свой потенциал роста. По этой причине людям сложно отказываться от собственных иррациональных идей. Многочисленные психотерапевтические техники становятся безрезультатными, по теории Эллиса, по следующим соображениям. Психоаналитическая психотерапия, как уже говорилось, внедряет в неверное толкование вопроса: она придает излишнее значение «травматическим действиям» взамен того, чтобы акцентировать значимость отношения пациентов к данным действиям. Большая часть других терапевтических подходов также сосредоточивается на «А» - на волнующих событиях в жизни индивидуума, или же на «С» - на эмоциональных последствиях этих происшествий, и редко анализируют «В» – систему установок, которая считается важным условием в появлении расстройства [1].

Мы видим, что психологическое состояние здоровья, в соответствии с взглядами А. Эллиса, носит интегративный характер и о нем (о состоянии здоровья или заболевании) допускается судить только по совокупности вышеописанных показателей. После раскрытия иррациональных установок терапевт приступает к перестройке системы взглядов; влияние при этом осуществляется на трех уровнях: когнитивном, эмоциональном и поведенческом.

1. Влияние на когнитивном уровне. При применении РЭТ психотерапевт стремится продемонстрировать пациентам, что предпочтительно отступить от перфекционизма, если они хотят прожить наиболее безоблачную и наименее беспокойную жизнь. Необходимо обучить пациентов осознавать собственные: «должен», «нужно», «следует»; разделять рациональные установки от иррациональных; использовать логико-эмпирический метод науки к себе и своим дилеммам; принимать реальность, даже если она пессимистическая. РЭТ обучает пациентов опровергать иррациональные установки, сменять их на рациональные установки.

2. Воздействие на эмоциональном уровне. Терапевтом применяются разнообразные методы драматизации предпочтений и долженствований, чтобы пациенты имели возможность отчетливо отличать эти два парадокса (иными словами, чем отличается «было бы лучше» от «должно»). С данной целью терапевт имеет возможность применять рациональную ролевую игру, для того чтобы продемонстрировать пациентам, какие ложные идеи управляют ими и как это действует на их взаимоотношения с другими людьми. К примеру, Эллис останавливает пациента, ощущающего во время ролевой игры опасение, и просит его задать вопрос самому себе: «Что я говорю в настоящее время такого, что могло бы принудить меня беспокоиться?» Терапевт способен применять моделирование, для того чтобы продемонстрировать пациентам, как принимать разнообразные идеи. Терапевт применяет юмор, для того чтобы привести до бессмыслицы иррациональные мысли. Терапевт применяет безусловное принятие, демонстрируя пациентам, что он их берет на себя, невзирая на наличие у них неблагоприятных качеств, что дает пациентам толчок для принятия себя. Так как многочисленные иррациональные установки предполагают «горячие когниции», которые содержат в себе крайне выраженный эмоциональный элемент, необходимо убедительное и радикальное опровержение. По этой причине терапевт применяет эмоционально яркое разубеждение

(инициативное опровержение), которое приводит пациентов к отказу от определенных нелепых идей и подмене их на наиболее рациональные понятия.

3. Воздействие на поведенческом уровне. Поведенческие способы в РЭТ используются не только лишь с целью ликвидации симптомов, но и с целью модификации когниций пациентов. Таким образом, расположение пациентов к перфекционизму может быть уменьшена выполнением последующих поручений терапевта: а) пойти на риск (к примеру, попробовать назначить свидание участнику группы иного пола); б) намеренно потерпеть фиаско при решении какой-либо проблемы (к примеру, преднамеренно слабо выступить перед публикой); в) вообразать себя в моментах провала; г) с энтузиазмом приступать за деятельность, которую пациент находит наиболее небезопасной. Добиться отказа от требований пациентов, чтобы прочие обращались с ними справедливо, для того чтобы обществом правили добро и справедливость, допускается, предлагать пациентам последующие поручения: а) какое-то время находиться в скверных условиях и учиться принимать их; б) реализовывать тяжелые задачи (к примеру, поступление в институт); в) представлять себя в ситуации потери чего-либо и при этом не ощущать себя расстроенным; г) допустить себе какую-нибудь приятную активность (отправиться в кино, повстречаться с друзьями) только лишь после исполнения ненавистой, но нужной задачи (урок иностранного языка или же завершение отчета для своего начальника) [1].

Под установками мы будем подразумевать когнитивные построения индивида, стабилизирующие его аффективную сферу его жизни. Иррациональные установки - неблагоприятный аспект установок (оказывает отрицательное воздействие на поведение и эмоции человека).

Таким образом, иррациональные установки - это все то, что делает поступки, эмоции или же идеи человека неадекватными в ситуации, что по

своей сущности, иррациональными установками представляются абсолютистские когниции.

### **Выводы по I главе**

Как мы видим, существует множество определений понятия «психологическая безопасность». Но вышеперечисленные авторы схожи во мнении, психологическая безопасность - важная характеристика в системе образования. Неблагоприятные условия образовательной среды - неблагоприятно влияют на развитие личности и наоборот. Психологическая безопасность имеет различные показатели, такие, как: взаимоотношение с участниками образовательной среды, взаимное понимание людей, возможность, членами коллектива, самоуправления и так далее. Различают характер опасности, которая может возникнуть внутри образовательного учреждения: по наличию и направленности цели, по возможности противостояния участниками образовательного учреждения опасности, по времени и результату воздействия.

Изучение иррациональных установок началось с создания РЭПТ А. Эллисом и продолжались его последователями. Иррациональные установки - это все наши размышления и поступки, которые неадекватны сложившейся ситуации. Следует различать так же «установку» от «убеждения». Убеждение - знания о каком-либо объекте и отсутствия эмоциональной составляющей. Установки бывают: адекватные и не адекватные. Адекватные установки - интерес, раздражение, радость, счастье, гнев и т.д. Неадекватные установки - депрессия, чувство величия и прочее. И они, несомненно, ведут к разрушению личности.

## **ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ОЦЕНКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ВУЗА СТУДЕНТАМИ С РАЗНЫМИ ИРРАЦИОНАЛЬНЫМИ УСТАНОВКАМИ**

### **2.1. Организация и методы эмпирического исследования**

Цель исследования: изучить оценку психологической безопасности образовательной среды вуза студентов с разными иррациональными установками.

В качестве гипотезы исследования выступает предположение о том, что иррациональные установки студентов оказывают влияние на оценку психологической безопасности образовательной среды вуза, а именно: чем ярче выражены установки: «Катастрофизация» и «Долженствование в отношении себя», тем ниже оценка психологической безопасности образовательной среды вуза.

Задачи эмпирического исследования:

1. Провести эмпирическое изучение психологической безопасности образовательной среды вузов;
2. Изучить иррациональные установки студентов вузов;
3. Составить коррекционную программу, направленную на изменение иррациональных установок студентов.

Процедура эмпирического исследования проводилась с использованием следующих психодиагностических методик: 1. Опросник «Психологическая диагностика безопасности образовательной среды» для студентов (И.А. Баева); 2. Методика диагностики иррациональных установок (А. Эллиса). Цель опросника «Психологическая диагностика безопасности образовательной среды» для студентов, изучение параметров психологической безопасности образовательной среды. Опросник состоит из

десяти вопросов, на которые нужно дать ответы: «да», «пожалуй, да», «не знаю», «пожалуй, нет», «нет». Психологическая безопасность вуза имеет три компонента оценки, по мнению И.А. Баевой, а именно:

1. Когнитивный компонент;
2. Поведенческий компонент;
3. Эмоциональный компонент.

Когнитивный компонент включает в себя знания об источниках опасности и о том, как предотвратить опасность, полностью либо частично. Так же в этот компонент входит желание узнать эти способы противостояния опасности.

Поведенческий компонент характеризуется способностью выстраивания оградительных мер от опасности, а также способность выстраивания стратегий безопасного поведения и межличностного взаимодействия с окружающими людьми в момент опасности.

Эмоциональный компонент характеризуется эмоциональным отношением обучающихся к опасным ситуациям, эмоциональной устойчивостью. Здесь, психологу образовательного учреждения, важно помочь учащимся выработать конструктивные способы реагирования на чрезвычайные ситуации, которые могут возникнуть в образовательной организации. Работа психолога в данном случае заключается в выработке алгоритма поведения, который, в свою очередь поможет противостоять возможным, возникшим опасностям.

Опросник по психологической безопасности Баевой И.А. включает в себя вопросы в виде таблиц. В одной из таблиц предлагается оценить по пятибалльной шкале, пять наиболее значимых для учащегося характеристик образовательной среды вуза. Степень удовлетворенности: «в очень большой степени», «в большой степени», «в достаточной степени», «в небольшой степени» либо «совсем нет». Еще одна таблица из опросника предлагает оценить степень защищенность в университете: «полностью незащищен», «незащищен», «затрудняюсь сказать», «защищен», «вполне защищен». Так

же, присутствует вопрос, который предлагает охарактеризовать пребывание студента в вузе по шкале от «0» до «9», где «0» оценивается, как «очень не нравится», а «9» - «очень нравится».

Для диагностики наличия и выраженности иррациональных установок студентов мы использовали методику диагностики иррациональных установок (А. Эллиса). Методика включает в себя 50 утверждений, которые следует оценить буквенными значениями «А», «В», «С», где «А» означает - респондент полностью согласен с данным утверждением, «В» - не уверен и «С» - полностью не согласен с данным утверждением.

Исследование было проведено с участием 274 студентов, из которых: 156 студентов с 1 по 4 курс, факультета психологии Белгородского национального научного исследовательского университета и 118 студентов с 1 по 4 курс, факультета ландшафтной архитектуры Белгородского государственного аграрного университета имени В.Я. Горина.

## **2.2. Анализ и интерпретация полученных данных**

Для решения задачи исследования, а именно, изучение особенностей психологической безопасности образовательной среды НИУ «БелГУ» и Белгородского ГАУ имени В.Я. Горина, было проведено исследование с помощью опросника «Психологическая диагностика безопасности образовательной среды» для студентов (Баева И.А.). На первом этапе исследования мы разделили выборку по двум критериям:

1. Как оценивают психологическую безопасность вуза студенты факультета психологии педагогического института НИУ «БелГУ»;
2. Как оценивают психологическую безопасность вуза студенты факультета ландшафтной архитектуры Белгородского ГАУ имени В.Я. Горина.

Перечисленные ранее критерии психологической безопасности образовательной среды, несомненно, взаимосвязаны и имеют влияние друг

на друга. Рассмотрим полученные результаты диагностики психологической безопасности образовательной среды НИУ «БелГУ» по компонентам.



Рис. 2.1. Распределение студентов с 1 по 4 курс НИУ «БелГУ» по уровню отношения к образовательной среде вуза по когнитивному компоненту (в %)

У студентов факультета психологии педагогического института НИУ «БелГУ» (рис. 2.1.), по когнитивному компоненту позитивное отношение к психологической безопасности образовательной среды вуза у 90% (очень высокий уровень отношения). Нейтральное отношение психологической безопасности образовательной среды вуза наблюдается у 8% студентов (низкий уровень отношения). Негативное отношение к психологической безопасности образовательной среды вуза наблюдается так же у 2% студентов (низкий уровень отношения).

Таким образом, мы видим, что большинство студентов позитивно относятся к образовательной среде вуза, следовательно, считают ее безопасной от насилия во взаимодействии с ее участниками (другими студентами, преподавателями, администрацией).

Следующий компонент, который мы рассмотрим - поведенческий. Он указывает на способность студентов выстраивать оградительные меры в случае наступления опасности.

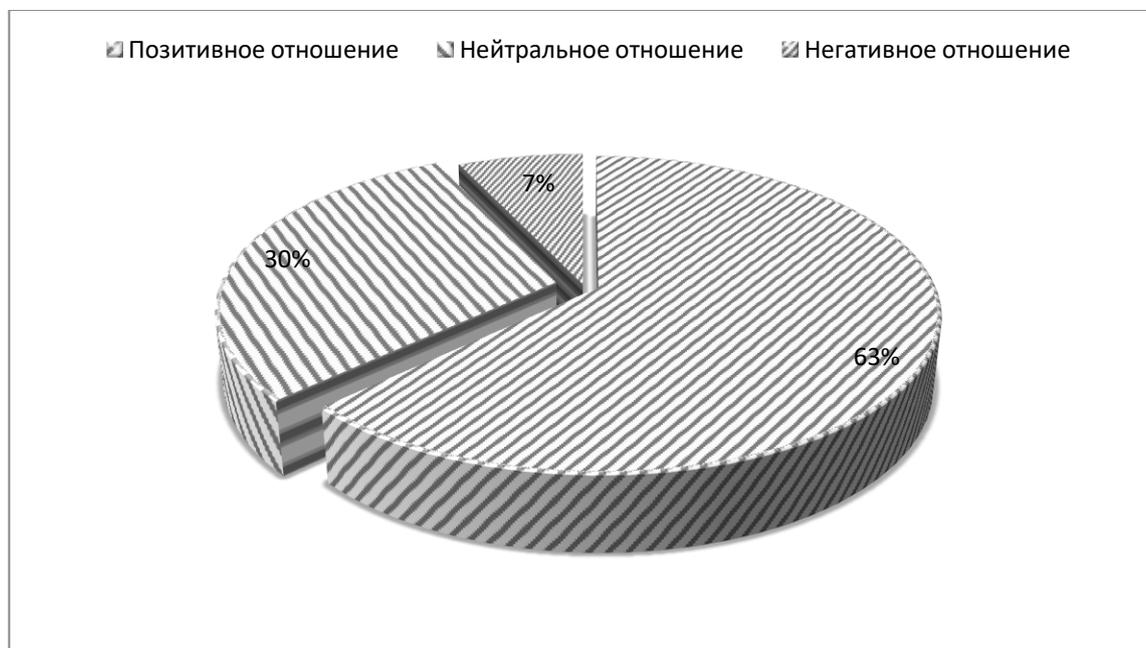


Рис. 2.2. Распределение студентов с 1 по 4 курс НИУ «БелГУ» по уровню отношения к образовательной среде вуза по поведенческому компоненту (в %)

В поведенческом компоненте (рис. 2.2.), позитивное отношение к образовательной среде вуза, как и в предыдущем компоненте, преобладает над остальными для 63% респондентов - это показатель высокого уровня отношения к образовательной среде вуза. Нейтральное отношение имеют 30% испытуемых, он отражает уровень отношения, к образовательной среде вуза, ниже среднего. И негативное отношение проявилось у 7% студентов вуза (низкий уровень отношения).

Таким образом, результаты таковы, большинство студентов желание остаться в данном учебном заведении, даже при меняющихся окружающих условий. Эти студенты знают, как вести себя при возникшей опасности. Знают, как оградить себя от возможной опасности. Студенты с нейтральным отношением понимают, как вести себя в той или иной ситуации опасности, но отдают отчет в том, что при изменяющихся условиях (переезд) сменят и

место учебы. Негативное отношение к образовательной среде вуза присутствует в небольшом количестве, студенты не знают, как выстроить стратегию поведения с окружающими таким образом, чтобы защитить себя, свои личные границы.

Далее рассмотрим эмоциональный компонент, он, как уже описывалось, характеризуется эмоциональным отношением обучающихся к опасным ситуациям, эмоциональной устойчивостью.



Рис. 2.3. Распределение студентов с 1 по 4 курс НИУ «БелГУ» по уровню отношения к образовательной среде вуза по эмоциональному компоненту (в %)

В эмоциональном компоненте (рис. 2.3.) ситуация с распределением весьма похожа на ту, которую мы наблюдали в поведенческом компоненте (рис. 2.3). Позитивное отношение к образовательной среде вуза наблюдается у 76% студентов (высокий уровень отношения). Нейтральное отношение у 21%, что чуть меньше, чем в поведенческом компоненте, на уровне отношения к образовательной среде ниже среднего. Есть те, чье отношение, к психологической безопасности вуза, негативно, таких 3% (низкий уровень) студентов.

Таким образом, студенты так же в большинстве своем оценивают образовательную среду, позитивно, это указывает на то, что большинство эмоционально комфортно (т.е. безопасно) чувствуют себя в вузе, обучение для этой части респондентов увлекательное, интересное. 21% студентов, которые чувствуют себя эмоционально менее комфортно (нейтральное отношение), имеет место принуждения к выполнению поручений, в учебном процессе, против их воли. Студенты, имеющие негативное отношение к образовательной среде вуза, имеют желание сменить место учебы на другой вуз, поскольку эмоционально некомфортно себя в ней ощущают. Студенты данной категории чувствуют в свою сторону неуважительное отношение, оскорбления, игнорирования себя в данной социальной группе, это все от одногруппников (других студентов), преподавателей вуза и администрации.

В таблице 2.1. (Приложение 2) представлены результаты распределения студентов, обучающихся в НИУ «БелГУ» по степени удовлетворенности характеристиками психологической безопасности среды вуза в процентном соотношении. Удовлетворены взаимоотношениями с преподавателями: «в очень большей степени» - 17%, что указывает на то, что студентам комфортно взаимодействовать с преподавателями во время образовательного процесса, и он не вызывает у данного процента студентов страха от предстоящего педагогического общения. «В большей степени» - 41% и «в достаточной степени» - 40%. Так же 2% удовлетворены взаимоотношениями с преподавателями «в небольшой степени» - эти студенты испытывают дискомфорт при взаимодействии с преподавательским составом. Во «взаимоотношениях с одногруппниками» ситуация немного меняется: 28% «в очень большей степени» удовлетворены отношениями, а это значит, что у данного процента студентов сложились дружеские, отношения, где одногруппники готовы помочь, подсказать, поддержать. «В большей степени» выбрали 47%, в достаточной степени - 22%. А также, из общей выборки, 3% студентов факультета психологии выбрали ответ «в

небольшой степени» - возможно, у данных студентов сложились отношения с одногруппниками не так, как хотелось бы: разногласия, споры, насмешки. Ответ «совсем нет» не был выбран студентами. Эмоциональный комфорт (состояние уверенности, спокойствия, удобства, когда человек всем доволен, оптимистичен, открыто выражает свои чувства, свободен от страха и тревоги) «в очень большей степени» испытывают 14% респондентов. Так же был выбран ответ «в большей степени» 35% испытуемыми-студентами. «В небольшой степени» эмоциональный комфорт испытывают 14%. Ответ «в небольшой степени» - 36% респондентов. Чувствуют, что у них есть возможность «высказать свою точку зрения» и «обратиться за помощью» - 15% «в очень большей степени», означает, что студенты из числа процента испытывают потребность в получении помощи, и студенты чувствуют: преподаватели, одногруппники и администрация вуза готовы удовлетворить данную потребность предоставить помощь. 30% студентов выбрали - «в очень большей степени», 43% - «в достаточной степени», а в «небольшой степени» - 12% респондентов, которые считают получение помощи недостаточным по их проблеме, либо невозможность обратиться за ней вовсе по разным причинам. «Сохранение личного достоинства» и «уважительное отношение к себе» выбрали - «в очень большей степени» 24% и «в большей степени» - 46% респондентов. Это указывает на то, что студенты видят, что их не оскорбляют, не принижают и не подавляют их личность. Характеристику «уважительное отношение к себе» 46% студентов указали «в большей степени», «в достаточной степени» - 22%, имеются ответы «в небольшой степени» (5%). И «совсем нет» - 3% чувствуют авторитетную, подавляющую позицию со стороны участников образовательной среды вуза. Студенты, которые считают, что «сохраняют их личное достоинство»: «в очень большей степени» 24% и «в большей степени» - 37% т.е. к ним относятся, как к будущим коллегами, уважают их мнение, учитывают индивидуальность их личности. «В достаточной степени» - 30%, имеются ответы «в небольшой степени» - это 8% и «совсем нет» - 1%. Есть студенты,

которые считают, что вовсе не могут обратиться к преподавателям или одногруппникам за помощью, но таких 1%. Еще «в небольшой степени» - 16% студентов. Отметим этот же показатель 29% студентов-психологов «в достаточной степени», а «в очень большей степени» 18% и «в большей степени» 36%. Видят для себя возможным проявлять инициативу, активность в студенческой жизни: «в очень большей степени» 26% и «в большей степени» 35%. «В достаточной степени» - 29%, имеются ответы «в небольшой степени» - это 9% и «совсем нет» - 1% студентов считают невозможным воплотить свои мысли и идеи, касающиеся учебного процесса, в той образовательной среде, где они обучаются. По характеристике «учет личных проблем и затруднений» студенты реже всего выбирали ответ «в очень большей степени» (6%), «в большей степени» всего 13%. Чаще по данному пункту выбирался ответ «в достаточной степени» - 42%, имеются ответы «в небольшой степени» - это 30% и «совсем нет» - 9%. В графе «внимание к просьбам и предложениям» и «помощь в выборе собственного решения» одинаково по 7% ответили «в очень большей степени», «в достаточной степени» 43% и 42% все по тем же графам. Так же «в небольшой степени» 22% («внимание к просьбам и предложениям») и 19% («помощь в выборе собственного решения»). Характеристика «внимание к просьбам и предложениям» поучила ответ «совсем нет» в количестве 1% испытуемых, а так же, «помощь в выборе собственного решения» чуть больше - 2% респондентов.

Таким образом, большинство студентов удовлетворены характеристиками образовательной среды вуза. Следует обратить внимание на тех студентов, которые удовлетворены лишь в достаточной степени и ниже, эти студенты чувствуют так же эмоциональный дискомфорт, невозможность высказать свою точку зрения, но не проявляют себя, так как к их мнению в большинстве случаев не учитывается, а отсюда неуважительное отношение к себе и невозможность сохранения личного достоинства в условиях данной среды. Многие испытывают потребность в обращении за

помощью, но не обращаются, поскольку участники образовательной среды не учитывают возможного появления личных проблем и затруднений.

В таблице 2.2. (Приложение 2) представлены результаты распределения студентов, обучающихся в НИУ «БелГУ», по степени защищенности от психологического насилия во взаимодействии с участниками образовательной среды вуза. «От оскорблений и унижений» студенты защищены на 49% - это говорит о том, что 76 студента не слышали в свой адрес оскорблений, вербальных унижений и т.д. «Затруднились сказать» 39%.

От того, что «заставляют делать что-то против желания»: 21% - незащищены, что дает нам понять - 32 респондентов выполняют что-либо без собственной инициативы, а по требованиям преподавателей, администрации и других студентов вуза, а 44% «затруднились сказать» что-то по данному показателю. «Защищены» оказались 25% студентов - 39 человек не чувствуют, что их заставляют выполнять что-либо ненужное, что может не пригодиться им в будущем. «От угроз и высмеивания» студенты защищены на 42% и 43%. «От игнорирования» одноклассников, преподавателей и администрации «защищены» 50%, а значит, 78 чувствуют свою социальную принадлежность в образовательной среде своего вуза, к их мнению прислушиваются, и 11% считают, что «вполне защищены» от игнорирования. И от этого же показателя оказались «незащищены» 20% - вопросы, предложения, по мнению этого числа студентов (31 человека), остаются незамеченными, как студентами, так и преподавателями, и администрацией вуза. Защищенность «от недоброжелательного отношения» проявилась 39%. К тому же 16% (24 испытуемых) - «вполне защищены» - эти студенты не ощущают угрозы оскорблений и унижений в свой адрес. 18% (28 человек) «незащищены» «от недоброжелательного отношения» - их оскорбляют участники образовательной среды вуза.

По итогам можно сделать вывод, что 62 студента чувствуют себя «защищенными» от психологического насилия во взаимодействии с другими

участниками образовательной среды вуза. Буквально по одному участнику в каждом показателе выбрали вариант «полностью незащищен» остальная выборка распределилась между вариантами «затрудняюсь ответить» - от 39% до 44%. и ощущают чувство незащищённости 32 испытуемых.

На следующем этапе мы рассмотрим иррациональные установки студентов.

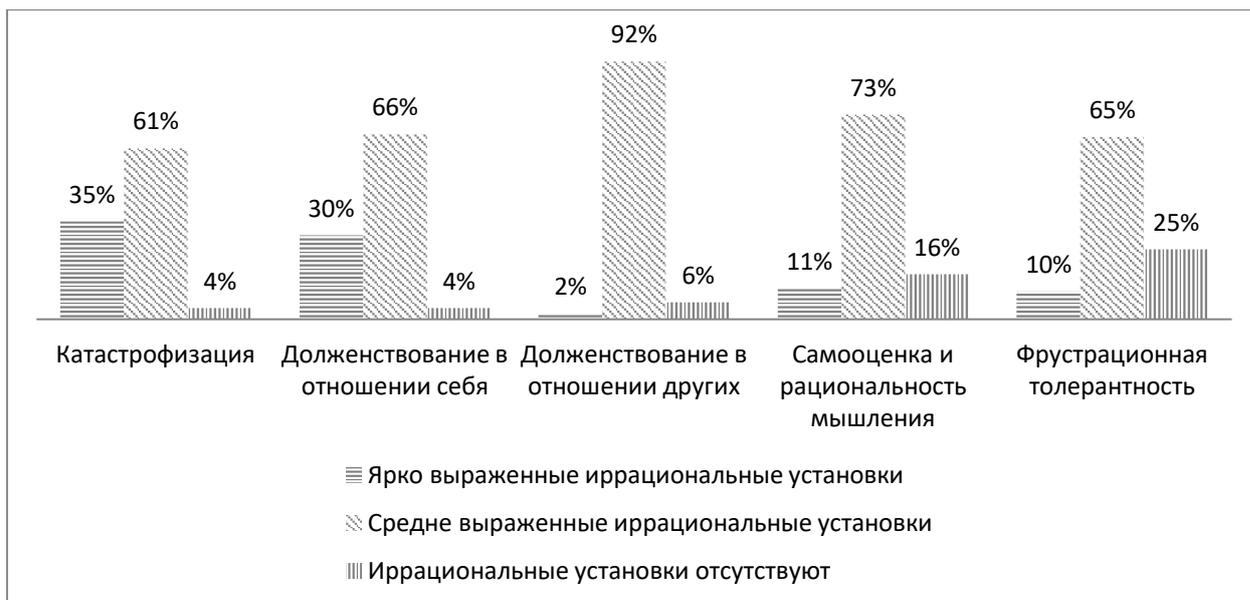


Рис. 2.4. Распределение студентов с 1 по 4 курс НИУ «БелГУ» по уровню выраженности иррациональных установок (в %)

Мы видим, что у студентов факультета психологии педагогического института НИУ «БелГУ» ярко выражены иррациональные установки (рис. 2.4.).

По шкале «Катастрофизация» - 35%. Это указывает на то, что этому проценту студентов (54 человека) свойственно оценивать каждое негативное событие в своей жизни, как ужасное, приводящее к катастрофе. Это может приводить данную группу студентов к стрессам. По этой шкале большинство испытуемых находятся на уровне «средне выражены иррациональные установки». В данном случае возникновения стресса все так же возможно, но

уже с меньшей вероятностью. Всего у 8 студентов по данной шкале отсутствуют иррациональные установки.

По шкале «Долженствование в отношении себя», так же, как и в первой шкале, большинство студентов на уровне «средней выраженности иррациональности». У 30% респондентов по данной шкале ярко выражено «Долженствование в отношении себя», другими словами, эти люди считают, что должны другим людям практически всегда и за все, делать, что скажут другие и так далее. Эта категория респондентов рискуют стать «жертвами» манипулятора. Последний понимает, что раз человек имеет ярко выраженное чувство долга, то этим можно воспользоваться, и буквально, заставить человека делать, чего он возможно и не обязан или не хочет. У группы с ярко выраженным долженствованием, высока вероятность возникновения стресса. У 66% по данной шкале иррациональные установки средне выраженные, эти студенты испытывают чувство долга, но не во всех сферах деятельности, они понимают, что должны и кому они должны. Так же у 4% (8 человек) иррациональные установки отсутствуют, живущие под девизом «никто никому ничего не должен».

Шкала «Долженствование в отношении других», следующая она указывает на то, что индивид считает, что ему должны окружающие, у 92% эта установка средней выраженности и 2% (4 респондента) с яркой выраженностью данной установки. Эта установка мощный источник стресса, поскольку установка присутствует, а возможность сделать так, чтобы все делали только так как, хочет индивид – невозможна.

Шкала «Самооценка и рациональность мышления» у 16% испытуемых мыслят рационально и самооценка их адекватна. У 11% студентов иррациональность мышления ярко проявляется, и как следствие низкая, им свойственно оценивать личность другого человека в целом, а не отдельные ее поступки.

Шкала «Фрустрационная толерантность» указывает на стрессоустойчивость. По данной шкале 25% студентов стрессоустойчивы -

устойчивые эмоционально, люди, умеющие контролировать себя в стрессовых ситуациях. 10% ярко подвержены стрессам.

Таким образом, респонденты по всем шкалам методики А. Эллиса со средним уровнем выраженности иррациональных установок оказались больше всего, что требует особого внимания, поскольку этим студентам свойственна тенденция к переживанию стресса.

Рассмотрим результаты диагностики студентов факультета ландшафтной архитектуры, с 1 по 4 курс, Белгородского ГАУ имени В.Я. Горина. По опроснику Баевой И.А. мы получили следующие результаты, рассмотрим распределение студентов по трем компонента безопасности образовательной среды вуза.

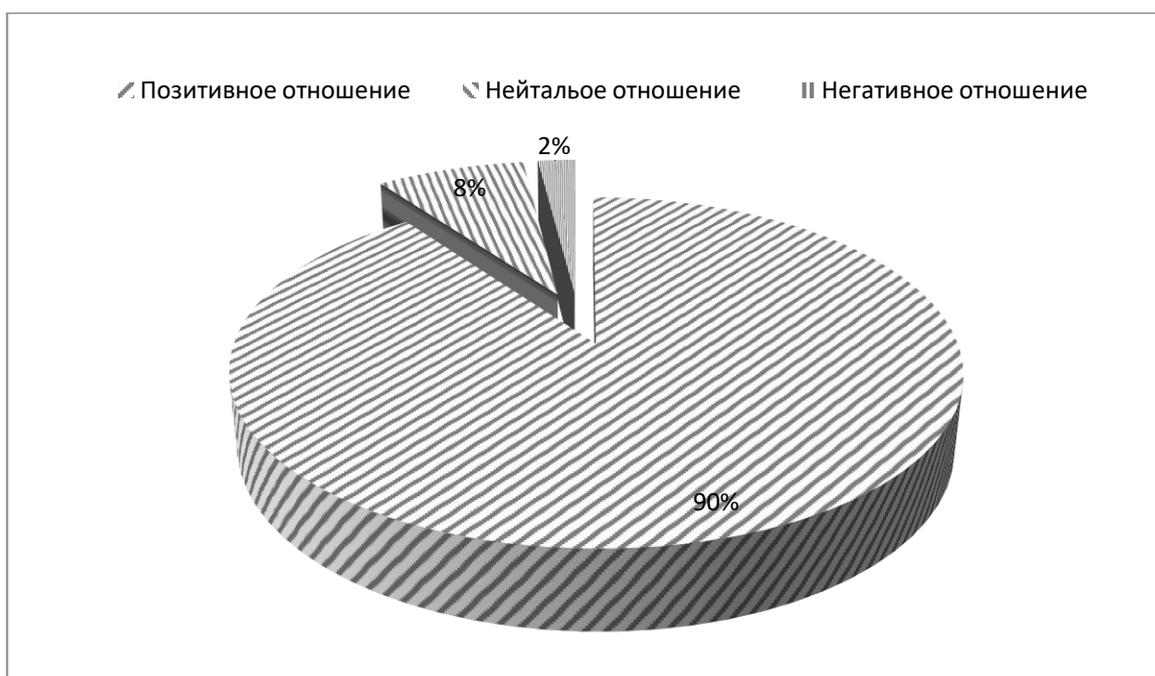


Рис. 2.5. Распределение студентов с 1 по 4 курс Белгородского ГАУ по уровню отношения к образовательной среде вуза по когнитивному компоненту (в %)

Когнитивный компонент очень высокий (рис. 2.5.), позитивное отношение к психологической безопасности образовательной среды вуза у 90%, это указывает на то, что студенты данного учебного заведения осведомлены о своей психологической безопасности в среде вуза.

«Нейтральное отношение» к психологической безопасности образовательной среды вуза наблюдается у 8% студентов («низкий уровень отношения»). Данная статистика указывает на то, что эти студенты стремятся узнать, как психологически оградить себя в случае опасности. Негативное отношение к психологической безопасности образовательной среды вуза наблюдается также у 2% студентов (низкий уровень отношения). Студенты не знают о мерах психологической безопасности в образовательной среде при взаимодействии с ее участниками: преподавательским составом, администрацией и другими студентами.

Следующий компонент, который мы рассмотрим - поведенческий.



Рис. 2.6. Распределение студентов с 1 по 4 курс Белгородского ГАУ по уровню отношения к образовательной среде вуза по поведенческому компоненту (в %)

С поведенческим компонентом ситуация немного меняется (рис. 2.6.): 86% имеют позитивное отношение, это очень высокий уровень отношения к образовательной среде вуза. Можно сказать, что данный процент респондентов осведомлен о том, как поступить в ситуации оскорбления, или иного назревающего конфликта. 12% нейтрально относятся к тому, как им

вести себя в ситуации опасности, не задумывались ранее о стратегиях поведения в опасных ситуациях. А также всего 2% с негативным отношением по поведенческому компоненту, это низкий уровень отношения к образовательной среде вуза. Эти студенты не информированы о возможных стратегиях собственного поведения в ситуации психологической опасности.

Эмоциональный компонент указывает на то, как студенты реагируют на ситуацию психологической опасности, а точнее стратегии конструктивного и не конструктивного реагирования.

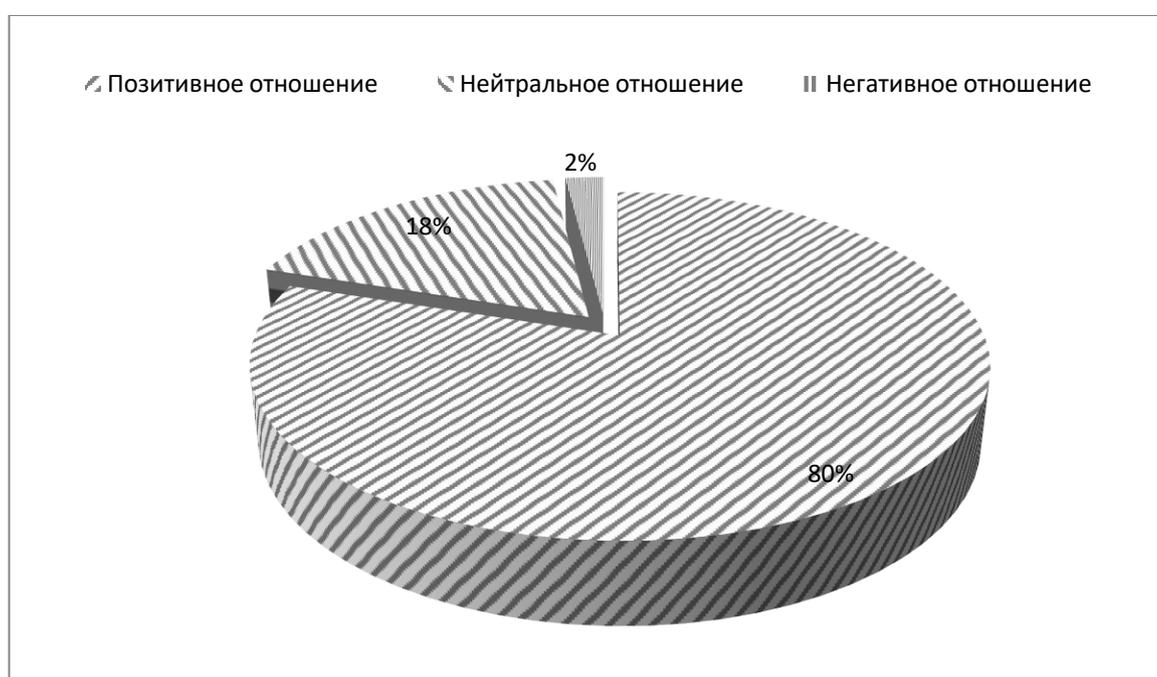


Рис. 2.7. Распределение студентов с 1 по 4 курс Белгородского ГАУ по уровню отношения к образовательной среде вуза по эмоциональному компоненту (в %)

Результаты по эмоциональному компоненту (рис. 2.7.) указывают на то, что большинство студентов имеют позитивное отношение 80% - высокий уровень отношения к образовательной среде вуза. Студенты знают разумный способ реагирования на психологическую опасность, которая может возникнуть в образовательной среде вуза. 18% студентов нейтрально относятся к опасным ситуациям. Так же 2% (низкий уровень отношения) испытуемых не могут реагировать конструктивно на возможные

психологические опасности. Им свойственно тревожность, эти люди чаще поддаются панике, которую трудно контролировать.

Можем сделать вывод, что негативное отношение имеют лишь единицы, по 2% в каждом компоненте. Большинство имеют позитивное отношение к образовательной среде вуза и это очень высокие показатели по опроснику Басовой И.А.

Результаты распределения студентов, обучающихся в Белгородском ГАУ по степени удовлетворенности характеристиками психологической безопасности среды в процентном соотношении представлены в таблице 2.3. (Приложение 2). Взаимоотношением с преподавателями довольны «в очень большей степени» 70% студентов - это означает, что у 82 студентов нет конфликтов с преподавателями, а 30% выбрали вариант «в достаточной степени». «Взаимоотношения с одногруппниками» 65% «в очень большей степени» довольны, нет конфликтов с одногруппниками, сор, обид. 3% «в недостаточной степени» удовлетворены данной характеристикой - говорит о том, что 3 студента считают свои отношения с группой недостаточно безопасными для себя, возможно ребят, оскорбляют, или применяют другие виды психологического насилия, а 32% удовлетворены отношениями с одногруппниками «в достаточной степени». Считают, что «могут высказать свою точку зрения» 74% респондентов, есть те, кто совсем не могут этого сделать 3% и в небольшой степени так же 3 % студентов. «Уважительное отношение к себе», «сохранение личного достоинства» и «возможность обратиться за помощью» по 74% в «очень большей степени» удовлетворены характеристиками, 87 студентов ощущают к себе «отношение на равных». «Сохранения личностного достоинства» 24% (28 человек) студентам недостаточно ситуаций, где к ним относились бы с должным уважением.

Характеристика «возможность проявлять инициативу, активность» - 58% «в очень большей степени» удовлетворены, 1% - совсем не видит для себя возможности предложить свой вариант решения учебной задачи. 39% считают, что им достаточно возможностей для проявления активности. 64%

считают, что их проблемы личного характера учитываются во время обучения в вузе. «В недостаточной степени» - 10% и «совсем нет» - 1%. «Внимание к просьбам и предложениям» 79% в «очень большей степени» - 93 студента считают для себя возможным предложить участникам образовательной среды свой путь решения учебной задачи. «Помощь при принятии решения» 72% «очень большей степени», а это 84 респондента, которые желают обратиться за помощью к преподавателям, одногруппникам и администрации вуза, зная, что им окажут всевозможную помощь. Те, кому недостаточно выполнения данной характеристики 6% - 6 человек обращаются за помощью к участникам образовательной среды вуза, но возможно, не удовлетворяются результатом оказываемой им помощи.

Из этого следует, студенты Белгородского ГАУ, большая часть, удовлетворены вышеперечисленными характеристиками, отражающие психологическую безопасность образовательной среды: «в очень большей степени» - у них сложились более благоприятные отношения с преподавателями и одногруппниками, для дальнейшего развития своей личности в университете. «в достаточной степени» - студенты не чувствуют сильного оскорбления своей личности в вузе, между студентом и преподавателями, одногруппниками, администрацией, нет недопонимания, это вполне удовлетворяет студентов, которые дали данный ответ.

Защищенность от психологического насилия во взаимодействии отражена в таблице 2.4. (Приложение 2). В категории «защита от унижения» - 12% затруднились оценить защищенность, и 1 студент ответил, что вовсе «не защищен» от унижения: над ним насмехаются, он слышит оскорбления в свою сторону и прочее. Следовательно, остальные респонденты, считают себя «защищенными» (62%) и «вполне защищенными» (25%). Данных студентов не оскорбляют, не унижают в образовательной среде вуза. «От оскорбления» одногруппников, преподавателей и администрации, ситуация схожа с предыдущим показателем - защищены 61%, «вполне защищены» - 25% и «затрудняюсь сказать» выбрали 14% респондентов. «От угроз»:

«защищены» 66%, «вполне защищены» 22% и «затруднились» с ответом 12%. «От обидного обзывания», результаты сложились подобным образом: «защищены» - 60%, этих студентов не оскорбляют в вузе, 23% - «вполне защищены» и 17% затруднились дать ответ. Студенты чувствуют себя защищёнными от того, что их «заставляют делать, что-то против их желания» - 65% им в тягость выполнять учебные поручения от преподавателей, одногруппников и администрации факультета, возможно студенты не понимают значимости данной работы для себя и окружающих. Затруднил ответ 18% выборки и «вполне защищёнными» себя ощущают 17% - студенты сами выбирают, где им проявлять свою активную студенческую позицию. «От игнорирования» защищены в полной мере 16% студентов - они получают ответы на свои вопросы, их интерес удовлетворяют участники образовательной среды вуза, так же 63% ответили, что «защищены». И оставшийся 21% не смог дать однозначного ответа по данному показателю. «От неуважительного» и «от недоброжелательного» отношения участников образовательной среды вуза «защищены» на 65% и 66% - с данными студентами считаются на равных, прислушиваются к их мнению. «Вполне защищены» по показателю «от неуважительного отношения» - 19% эти студенты чувствуют, что их ценят в своем вузе. «От недоброжелательного» отношения 18% ответили, что «вполне защищены» - эти студенты ощущают безопасность среды, в которой они обучаются. 16% респондентов испытали трудности при ответе на данные показатели, выбрав «затрудняюсь ответить».

Как видим результаты диагностики по опроснику И.А. Басовой «Психологическая безопасность образовательной среды вуза», более чем удовлетворительны, выбирались ответы: «вполне защищен», «защищен» и «затрудняюсь сказать». Возможно, при прохождении данного опросника, студенты давали социально желательные ответы, несмотря на то, что при проведении диагностики было проговорено о неразглашении индивидуальных результатов каждого испытуемого, и результаты будут

представлены в выпускной квалификационной работе обобщенно (без упоминания личной информации).

Рассмотрим результаты по методике диагностики иррациональных установок (А. Эллиса). Различия с результатами по этой методике студентов, обучающихся в НИУ «БелГУ» совсем не большие, но они имеются.

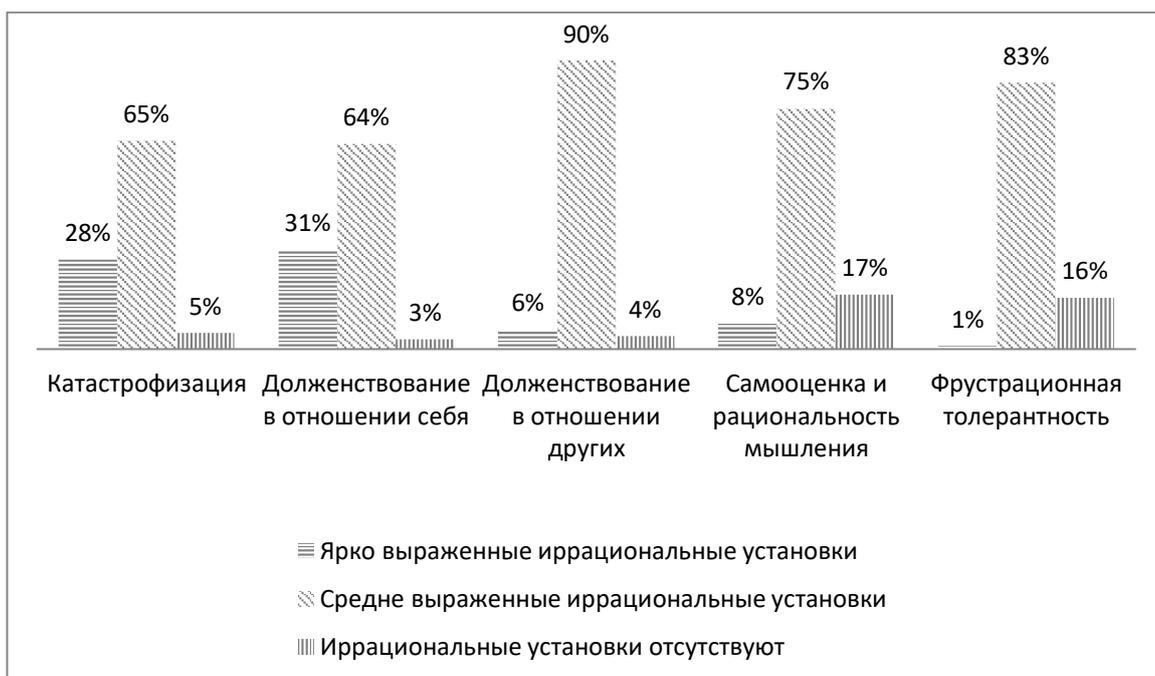


Рис. 2.8. Распределение студентов с 1 по 4 курс Белгородского ГАУ по уровню выраженности иррациональных установок (в %)

По шкале «Катастрофизация» (рис. 2.8.) с ярко выраженными иррациональными установками оказались 28% респондентов, 65% студентов со средней катастрофизацией и 5% рационально мыслящие, не преувеличивающие ситуацию индивиды.

По шкале «Долженствование в отношении себя»: 31% респондентов, которые оценивают себя, как людей должных другим, делают, что их просят, невзирая на свои потребности. 3% такой установки не имеют вовсе. Остальной процент выборки (64%) расположились на уровне средней выраженности.

Шкала «Долженствование в отношении других» у 6% проявляется ярко, у них присутствует иррациональная установка «окружающие должны мне». Всего 4% от общей выборки данной установки в сознании не имеют.

Шкала «Самооценка и рациональность мышления» далеко не у всех ярко проявляется, но все же 17% имеют адекватную самооценку и мнения их не зависят от мнения окружающих людей. 8% имеют зависимость настроения и отношения к себе от чужого мнения.

По шкале «Фрустрационная толерантность» мы наблюдаем, что 16% не имеют яркой выраженности иррациональных установок. Данный процент людей проживает жизнь с убеждением, что все происходит так, как должно происходить. Чаще остальных радуются жизни и в ситуации конфликта либо чрезвычайной ситуации, несомненно, выдержат давление окружающей среды. Всего 1% студентов оценивают большинство ситуаций в жизни, как: «это невыносимо», «это ужасно». Данная категория студентов склонны к стрессам, апатии, сильнее остальных.

Отсюда следует, что большинство студентов имеют среднюю выраженность иррациональных установок. Респондентов с рациональным мышлением намного меньше, чем с иррациональным, но все же они присутствуют. Самый большой процент ярко выраженных иррациональных установок по шкалам: «Катастрофизация» и «Долженствование в отношении себя».

В ходе проведенного статистического анализа были установлены значимые различия (Приложение 3) между выборками студентов с разными иррациональными установками. По отдельным установкам и показателю психологической безопасности: шкала «Катастрофизация» ( $H=115,4$ ;  $p \leq 0,001$ ), шкала «Долженствование в отношении себя» ( $H=89,9$ ;  $p \leq 0,001$ ), шкала «Долженствование в отношении других» ( $H=34,2$ ;  $p \leq 0,001$ ), шкала «Самооценка и рациональность мышления» ( $H=87,9$ ;  $p \leq 0,001$ ), шкала

«Фрустрационная толерантность» и психологическая безопасность ( $H=112,9$   $p \leq 0,001$ ). Данные результаты свидетельствуют о некоторой

обусловленности оценки психологической безопасности образовательной среды вуза от уровня сформированности их иррациональных установок.

Как следствие, с повышением уровня сформированности иррациональных установок среда обучения не кажется такой безопасной: возникает напряжение в отношениях со сверстниками и педагогами, которое может привести к подавлению собственной активности и инициативности в учебном процессе, снижению самооценки и самоэффективности не только в учебной, но и в других сферах жизни студентов.

Страх дать неправильный ответ, получить осуждение со стороны, показаться глупым расценивается студентами, как ужасный и непереносимый, и тем самым мешает им высказывать свою точку зрения относительно того или иного вопроса, обращаться за помощью к окружающим, проявлять инициативу и т.д.

По итогам корреляционного анализа были получены статистически значимые связи (Приложение 3) оценки психологической безопасности образовательной среды вуза и таких иррациональных установок, как «Катастрофизация» ( $r=0,436$ ;  $p\leq 0,001$ ) и «Долженствование в отношении себя» ( $r=0,388$ ;  $p\leq 0,01$ ).

Как следствие, чем сильнее студенты убеждены в том, что события их жизни носят неблагоприятный характер, могут привести к ужасным и непереносимым последствиям, тем ниже их оценка того, что учебная среда, люди, с которыми они взаимодействуют, способны обеспечить им безопасность. Чрезмерные требования к себе способствуют снижению самооценки таких студентов, подавляют их учебную и социальную активность, вызывают сильную тревогу и напряжение, избавиться от них, без помощи извне, будет сложно.

Полученные результаты проведенного статистического анализа свидетельствуют о возможной дезадаптации студентов с высоким уровнем сформированности иррациональных установок и, как следствие, необходимости оказания им психологической помощи.

## 2.3. Коррекционная программа

### Пояснительная записка

Студенты - это социальная группа, которая подвержена стрессам. Большое давление оказывает семья («ты должен учиться только на «отлично», потому что...»), «ты должен учиться по этой профессии, она...» и т.д.). Тяжело дается все: от момента сдачи государственных экзаменов в школе и поступлении в высшее учебное заведение, до сессии, написания научных работ и еще нужно быть социально активным на благо своего любимого вуза/института/факультета. Со временем студент понимает, что он не так представлял свои «лучшие годы», но делать нечего, он «должен» всем вокруг: семье, друзьям, ректорату, деканату. За этим студент забывает, чего хочет сам, поскольку в его голове полно интроектов и иррациональных установок. Из которых вытекают последствия, усложняющие, не просто дальнейшее обучение, но и жизнь. Мышление становится иррациональным, вместе с этим: проблемы с самооценкой, постоянное ощущение себя в роли «жертвы» либо «спасателя». Неприятно ощущать себя в данной роли, поскольку манипулировать человеком с вышеперечисленными социальными ролями намного проще. Тем самым человек перестает ощущать себя психологически безопасно, как в вузе, так и в любом другом месте.

Одна из задач высшего учебного заведения - обеспечить безопасность всех участников образовательного процесса, в том числе и психологическую. Эмпирическое исследование нашей выпускной квалификационной работы подтвердило предположение о том, что чем больше студенты думают о возможных (еще не случившихся) провалах и неудачах, преувеличивая значения каких-либо событий, тем ниже их ощущение психологической безопасности. Следовательно, чтобы обеспечить высокую психологическую безопасность студентов вуза, следует скорректировать высокий уровень иррациональных установок до «нормы».

Методологической основой тренинга является рационально-эмотивно-поведенческая терапия (РЭПТ) Альберта Эллиса основы когнитивно-поведенческой теории (А. Бандура, Дж. Уотсон, Б. Скиннер) и базисные понятия из гештальт-терапии (Дж. Рейнуотер).

Коррекционная программа (Приложение 4) включает в себя три основных блока. Проводится в групповом взаимодействии всех участников. Для более удачного коррекционного воздействия в программу включены: упражнения, дискуссии, ролевые игры, а также терапевтические игры и упражнения. Планируемые результаты коррекционной программы: ярко выраженные иррациональные установки будут на уровне средней выраженности и/или будут отсутствовать вовсе.

**Цель:** психологическая коррекция иррациональных установок.

**Задачи:**

1. Выявить причины, приводящие к развитию иррациональных установок;
2. Сформировать рациональность мышления;
3. Сформировать у участников навыки ассертивности;
4. Развить способности адекватного и полного познания себя, других людей; развитие коммуникативной культуры и коммуникативной компетентности;
5. Сформировать активную жизненную позицию.

**Возрастная категория:** 16-24 года.

**Программа рассчитана на 45 часов (25 занятий).**

**Срок реализации коррекционной программы:** 6 месяцев.

**Режим занятий:** 1 занятие в неделю.

**Блок 1:** Развитие ассертивного (уверенного) поведения;

**Блок 2:** Развитие самооценки и рациональности мышления;

**Блок 3:** Установка «долженствования».

## Тематический план

№ занятия	Разделы	Количество часов
	<b>Развитие асертивного (уверенного) поведения</b>	
1	«Уверенный человек – кто он?»	3
2	Признаки и последствия неуверенного поведения.	4
3	Навыки уверенного поведения. Уверенная просьба, уверенный отказ. Самопрезентация.	4
4	Противостояние чужому влиянию	4
5	Формирование навыков уверенного поведения	4
6	Создание образа уверенной в себе личности	3
7	Сформировать способность уверенно вести себя в напряженных условиях. Обучить приемам снятия эмоционального напряжения в стрессовых ситуациях.	3
	<b>Развитие самооценки и рациональности мышления</b>	
8	Профилактика и снятие тревожных состояний, повышение рациональности.	1
9	«Вырабатываем исследовательский взгляд на самого себя, на других людей и реальные условия жизни».	1
10	«Чувства уместные и неуместные».	1
11	«Контроль над собственными эмоциями».	1
12	«Забудьте о своем «ужасном» прошлом».	1
13	«Боритесь с собственными предрассудками».	1
14	«Не переживайте из-за того, что переживаете».	1
15	«Решение реальных и эмоциональных проблем».	1
16	«Решение реальных и эмоциональных проблем».	1
17	«Изменяйте свои мысли, действуя им вопреки».	1
18	«Практика, практика и еще раз практика».	1
19	«Насильно изменяйте свои мысли и поведение».	1
20	«Мало измениться. Нужно - удержаться!».	1
21	«Если пришлось отступить, начните сначала!».	1
22	«Утвердитесь в своем отказе быть несчастливым».	1
	<b>Установка «долженствования»</b>	
23	«Тирания долга».	2
24	«Хочу. Могу. Должен».	2
25	Завершающая встреча.	1
<b>Общее количество часов</b>		<b>45</b>

## **План занятий**

### **Занятие 1. «Уверенный человек – кто он?»**

Введение. Беседа. Упражнение «Снежный ком». Упражнение «Ассоциации». Упражнение «Говорим гадости». Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех». Упражнение «Отказ». Упражнение «Лидер». Обратная связь.

### **Занятие 2. Признаки и последствия неуверенного поведения**

Упражнение «Насколько вы уверены в себе?». Упражнение «Карниз». Упражнение «Правила уверенного человека». Упражнение «Молодец». Мини-лекция. Упражнение «Движение». Итоги дня. Домашнее задание.

### **Занятие 3. Навыки уверенного поведения. Уверенная просьба, уверенный отказ. Самопрезентация**

Упражнение «Веселый счет». Упражнение «Пять приятных моментов». Упражнение «Пять приятных моментов». Мини-лекция. Упражнение «Мое окружение». Упражнение «Тростинка». Упражнение «Мой портрет в лучах солнца». Упражнение «Скульптура». Упражнение «Прорвись в круг». Упражнение «Мои права и права других людей». Упражнение «Рисунок вдвоем». Итоги дня. Домашнее задание.

### **Занятие 4. Противостояние чужому влиянию**

Упражнение «Футболка с надписью». Упражнение «Фотография». Упражнение «Кукла». Упражнение «Всеобщее внимание». Мини-лекция.

Упражнение «Уверенный отказ». Упражнение «Гражданская война». Итоги дня. Итоговое упражнение: «Комплимент соседу справа».

### **Занятие 5. Формирование навыков уверенного поведения**

Упражнение «Я хозяин». Упражнение «Разожми кулак». Упражнение «Железнодорожная касса». Упражнение «Наезды». Упражнение «Силовое айкидо». Упражнение «Психологическое айкидо». Упражнение «Правила уверенного отказа». Упражнение «Собираем чемодан». Упражнение «Рисуем портрет».

### **Занятие 6. Создание образа уверенной в себе личности**

Беседа. Упражнение «Комплименты». Упражнение «Оценим себя». Упражнение «Я – лучший!». Упражнение «Я в тебе уверен!». Упражнение «Рекомендация». Упражнение «Меняем настрой». Упражнение «Интересные вопросы». Обратная связь.

### **Занятие 7. Эмоциональный интеллект**

Беседа о роли эмоций в жизни человека. Упражнение «Передай эмоцию». Упражнение «Мои недостатки». Упражнение «Фантом». Ролевая игра «Жизнь, как она есть...». Упражнение «Обозначь ситуацию». Упражнение «Осознание». Упражнение «Угадай эмоцию». Упражнение «Бегущая волна». Упражнение «Интонация». Обратная связь.

### **Занятие 8. Развитие самооценки и рациональности мышления**

Упражнение «Полнота информации». Техника «Близнец с того света». Техника самочестности. РЭТ-упражнение 1.

**Занятие 9. «Вырабатываем исследовательский взгляд на самого себя, на других людей и реальные условия жизни»**

РЭТ-упражнение 3. РЭТ-упражнение 4.

**Занятие 10. «Чувства уместные и неуместные»**

РЭТ-упражнение 5.

**Занятие 11. «Контроль над собственными эмоциями»**

РЭТ-упражнение 6.

**Занятие 12. «Забудьте о своем «ужасном» прошлом»**

РЭТ-упражнение 8.

**Занятие 13. «Боритесь с собственными предрассудками»**

РЭТ-упражнение 9.

**Занятие 14. «Не переживайте из-за того, что переживаете»**

РЭТ-упражнение 10.

**Занятие 15. «Решение реальных и эмоциональных проблем»**

РЭТ-упражнение 11.

**Занятие 16. «Решение реальных и эмоциональных проблем»**

РЭТ-упражнение 12.

**Занятие 17. «Изменяйте свои мысли, действуя им вопреки»**

РЭТ-упражнение 13. РЭТ-упражнение 13А.

**Занятие 18. «Практика, практика и еще раз практика»**

РЭТ-упражнение 14.

**Занятие 19. «Насильно изменяйте свои мысли и поведение»**

РЭТ-упражнение 15.

**Занятие 20. «Мало измениться. Нужно - удержаться!»**

РЭТ-упражнение 16.

**Занятие 21. «Если пришлось отступить, начните сначала!»**

РЭТ-упражнение 17.

**Занятие 22. «Утвердитесь в своем отказе быть несчастливым»**

РЭТ-упражнение 18.

**Занятие 23. «Тирания долга»**

РЭТ-упражнение 2. РЭТ-упражнение 7.

## **Занятие 24. «Хочу. Могу. Должен.»**

Упражнение «Понимание, когда отдавать – это манипуляции». Упражнение «Выявить «жертвователей» в прошлом». Игра «Если бы я...». Игра «Как я ужасен!..». Игра «Я опять все сделал не так...». Упражнение «Пятерка». Упражнение «Растяжка» мышления». Упражнение «Воображение с пользой».

## **Занятие 25. Завершающая встреча**

Обсуждение результатов программы тренинга.

### **Выводы по II главе**

Наше исследование показало: у 30% респондентов ярко выражена иррациональная установка по шкалам: «Катастрофизация» - эти студенты склонны преувеличивать и все события вокруг них, кажутся ужасающими и неизменными. «Долженствование в отношении себя» - 28% студентов предъявляют чрезмерно высокие требования к себе, к личности и к своей работе. Иррациональные установки отсутствуют по шкале «Фрустрационная толерантность» (стрессоустойчивость) - 20% психологически устойчивы к изменяющейся окружающей среде.

Из приведенных выше эмпирических данных, мы можем констатировать, что наше предположение о том, что иррациональные установки студентов оказывают влияние на оценку психологической безопасности образовательной среды вуза, а именно: чем ярче выражены установки: «Катастрофизация» и «Долженствование в отношении себя», тем ниже оценка психологической безопасности образовательной среды вуза подтвердилась полностью.

В то же время, стоит понимать, что все должно быть в меру. Небольшое искажение реальности может принести субъективное ощущение уверенности в себе и даже безопасности, но если этот процесс превышает меру, это может являться поводом обращения к психологу (психотерапевту).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема оценка психологической безопасности образовательной среды вуза студентами с разными иррациональными установками имеет высокую значимость, на наш взгляд. Психологическая безопасность имеет важную значимость в образовательной среде, как фактор конструктивного и продуктивного взаимодействия участников организации образования.

Мы проанализировали подходы, которые имеются на сегодняшний день в научных исследованиях по проблеме психологической безопасности образовательной среды вуза студентов с разными иррациональными установками и определили следующее. Психологическая безопасность подразумевает сохранение психики личности в стабильном состоянии, и противостоянию ее отрицательным изменениям. И.А. Баева определила, что психологическую безопасность можно определить (опираясь на разработанный, данным автором, опросник): по компонентам психологической безопасности - «когнитивному», «эмоциональному» и «поведенческому». По характеристикам: «взаимоотношения с учителями», «взаимоотношения с учениками», «возможность высказать свою точку зрения», «уважительное отношение к себе», «сохранение личного достоинства», «возможность обратиться за помощью», «возможность проявлять инициативу, активность», «учет личных проблем и затруднений». И по показателям: «публичного унижения, оскорблений», «угроз», «принуждения делать что-либо против желания», «игнорирования». Иррациональные установки - это все то, что делает поступки, эмоции или размышления человека неадекватными ситуации, по мнению А. Эллиса. Разные иррациональные установки можно выявить с помощью, разработанной им методики: «Катастрофизация», «Долженствование в отношении себя», «Долженствование в отношении других», «Самооценка и рациональность мышления», «Фрустрационная толерантность».

Целью эмпирического исследования являлась проверка гипотезы о том, что иррациональные установки студентов оказывают влияние на оценку психологической безопасности образовательной среды вуза, а именно: чем ярче выражены установки: «Катастрофизация» и «Долженствование в отношении себя», тем ниже оценка психологической безопасности образовательной среды вуза.

Коррекция уровня выраженности иррациональных установок на более низкий уровень способствует повышению чувства психологической безопасности студентов в образовательной среде вуза.

Из полученных нами результатов можем сделать вывод, что психологически безопасно оценивают свою образовательную среду 91% студентов - они знают об потенциальных источниках опасности и хотят узнать способы противостояния опасности. 74% студентов - способны выстраивать оградительные меры от опасности. 78% студентов - способны конструктивно реагировать на чрезвычайные ситуации, которые могут возникнуть в образовательной организации. Так же студенты удовлетворены следующими характеристиками: «взаимоотношениями с одногруппниками», уважительном отношении к себе, сохранение личного достоинства и возможностью проявить инициативу. «Взаимоотношениями с преподавателями» 31% студентов «в небольшой степени» удовлетворены. Студенты, считающие, что их «заставляют делать, что-то против своего желания» - 25%.

У 30% респондентов ярко выражена иррациональная установка по шкалам: «Катастрофизация» и «Долженствование в отношении себя» - 28% студентов. Иррациональные установки отсутствуют по шкале «Фрустрационная толерантность» (стрессоустойчивость) - 20%.

По итогам проведенного статистического анализа были установлены значимые различия между выборками студентов с разными иррациональными установками. По отдельным установкам и показателю психологической безопасности: шкала «Катастрофизация» ( $H=115,4$ ;

$p \leq 0,001$ ), шкала «Долженствование в отношении себя» ( $N=89,9$ ;  $p \leq 0,001$ ), шкала «Долженствование в отношении других» ( $N=34,2$ ;  $p \leq 0,001$ ), шкала «Самооценка и рациональность мышления» ( $N=87,9$ ;  $p \leq 0,001$ ), шкала «Фрустрационная толерантность» и психологическая безопасность ( $N=112,9$ ;  $p \leq 0,001$ ). Данные результаты свидетельствуют о некоторой обусловленности оценки психологической безопасности образовательной среды вуза от уровня сформированности их иррациональных установок.

Нами разработана программа, направленная на коррекцию разных иррациональных установок студентов (Приложение 4). Программа рассчитана на 25 занятий, общее количество часов - 45.

Следовательно, мы подтвердили гипотезу нашего исследования, которая гласит о том, что иррациональные установки студентов оказывают влияние на оценку психологической безопасности образовательной среды вуза, а именно: чем ярче выражены установки: «Катастрофизация» и «Долженствование в отношении себя», тем ниже оценка психологической безопасности образовательной среды вуза.

Результаты нашего научного исследования могут быть использованы «Психологической службой НИУ «БелГУ». В дальнейшем работа может быть продолжена в рамках реализации предложенной нами коррекционной программы, что позволит скорректировать разные иррациональные установки студентов, тем самым, повысив их субъективное ощущение психологической безопасности в образовательной среде вуза.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Александров, А.А. Интегративная психотерапия память / А.А. Александров. – СПб.: Издательство «Питер», 2009. - 352 с.
2. Аникеева, Н.П. Психологический климат в коллективе / Н.П. Аникеева. – М.: 1989. – 224 с.
3. Баева, И.А. Тренинги психологической безопасности в школе / И.А. Баева. - СПб.: Издательство «Речь», 2002. - 251 с.
4. Баева, И.А. Психологическая безопасность в образовании / И.А. Баева. - Монография. - СПб.: Издательство «СОЮЗ», 2002. - С. 50.
5. Баева, И.А. Психологическая безопасность среды: условия активной работы и направление научных исследований / И.А. Баева // Вестник Практической Психологии Образования. 2007. - №4 (13) октябрь-декабрь.
6. Баева, И.А. Общепсихологические категории в практике исследования психологической безопасности образовательной среды / И.А. Баева // Изв. Российского гос. пед. ун-та им. А.И. Герцена. - 2010. - №128. - С. 27-39.
7. Баева, И.А. Безопасность образовательной среды, психологическая культура и психическое здоровье школьников. / И. А. Баева, В.В. Семикин // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. - 2005. - №12. - С. 12-14.
8. Башмаков, М.И. Информационная среда обучения / М.И. Башмаков, С.Н. Поздняков, Н.А. Резник. - СПб.: Издательство «Свет», 1997. - 400 с.
9. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. - М.: Информационно-издательский дом «Филинь», 1996. – 468 с.
10. Бьюдженталь, Дж. Наука быть живым: диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии / Дж. Бьюдженталь. - М.: Независимая фирма «Класс», 1998. - 232 с.

11. Вайнер, Э.Н. Образовательная среда и здоровье учащихся / Э.Н. Вайнер // Валеология. - 2003. - №2. - С. 35-39.
12. Ветрова, Я.А. Проблема психологической безопасности образовательной среды муниципальной системы образования / Я.А. Ветрова, Е.С. Щеголенкова // Отечественная и зарубежная педагогика. - 2018. - Т. 2, №2(49). - С.169-178.
13. Дорожевец, А.Н. Когнитивные механизмы адаптации к кризисным событиям / А.Н. Дорожевец // Журнал практического психолога. - 1998. - № 4. - С. 15.
14. Зеленков, М.Ю. Правовые основы общей теории безопасности Российского государства в XXI веке: монография. - М.: Юридический институт МИИТа, 2002. - 209 с.
15. Залесский, Г.Е. Психология мировоззрения и убеждений личности / Г.Е. Залесский. - М.: Издательство МГУ, 1994. - С. 144.
16. Зотова, О.Ю. Концептуальные представления о социально-психологической безопасности личности / О.Ю. Зотова // Ученые записки Российского государственного социального университета. - 2010. - №11. - С. 129-136.
17. Изотова, Е.И. Психологическая служба в системе образования: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / Е.И. Изотова. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 304 с.
18. Козырев, В.А. Теоретические основы развития гуманитарной образовательной среды педагогического университета: монография / В.А. Козырев // Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. - СПб.: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 1999. - 275 с.
19. Корытова, Г.С. Психологическая безопасность и защищенность образовательной среды: факторы риска, угрозы и условия / Г. С. Корытова, Е.Ю. Закотнова // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). - 2015. - №9. - С. 96-102.

20. Лутошкин, А.Н. Эмоциональный потенциал коллектива / А.Н. Лутошкин. - М., 1981. - С. 5.
21. Лызь, Н.А. Развитие безопасной личности: психолого-педагогический подход / Н.А. Лызь // Издательство «Педагогика», 2006. - №4. - С. 68-75.
22. Мануйлов, Ю.С. Средовой подход в воспитании. Дисс... докт. пед. наук. / Ю.С. Мануйлов. - М., 1997. - 493 с.
23. Менг, Т.В. Педагогические условия построения образовательной среды ВУЗа: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Т.В. Менг. - СПб., 1999. - С. 23.
24. Менг, Т.В. Образовательная среда: подходы к раскрытию понятия // Образовательная среда школы: проблемы и перспективы развития: Материалы научно-практической конференции. / Т.В. Менг, Н.А. Лабунская. - СПб., 2001. - С. 19-21.
25. Нельсон-Джоунс, Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс. СПб.: Издательство «Питер», 2002. - 464 с.
26. Петровский, А.В. Введение в психологию. / А.В. Петровский. - М.: Издательский центр «Академия», 1995. - С. 117.
27. Регуш, Л.А. Безопасность обучения школьников // Психологическая культура и психологическая безопасность в образовании (Санкт-Петербург, 27-28 ноября 2003): Материалы Всероссийской конференции. / Л.А. Регуш. - М., 2003. - С. 182-185.
28. Рейнуотер, Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. / Дж. Рейнуотер. - СПб.: Издательство «Прогресс», 1992. - С. 3-9.
29. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. - СПб.: Издательство «Питер», 2002. - 720 с.
30. Рубцов, В.В. Система психологической поддержки образования / В.В. Рубцов, Л.К. Селявина, С.Б. Малых // Психологическая наука и образование. - 1999. - № 2. - С. 5-32.

31. Рубцов, В.В. Развитие образовательной среды региона. / В.В. Рубцов - М.: Издательство «Педагогика», 1997. - 145 с.
32. Скрипкина, Т.П. Доверие к миру как фундаментальное условие толерантности: Материалы регионального научно-практического семинара. / Т.П. Скрипкина. - Ростов-на-Дону: Издательство РГУ, 2002. С. 19-23.
33. Слободчиков, В.Н. Образовательная среда: реализация целей образования в пространстве культуры // Новые ценности образования: культурные модели школ. / В.Н. Слободчиков. М., 1997. С. 177-184.
34. Узнадзе, Д.Н. Теория установки / Д.Н. Узнадзе. - М.: Издательство «Воронеж», 199. - 448 с.
35. Фридман, Л.М. О концепции школьной психологической службы / Л. М. Фридман // Вопросы психологии. 2001. - №1. - С. 97-106.
36. Хейли, Д. Эволюция психотерапии: в 4 т. / С. Минухин, К. Витакер, К. Маданес пер. с англ. Т.К. Кругловой. - М.: Независимая фирма «Класс», 1998. - 301 с.
37. Эллис, А. Гуманистическая психотерапия: рационально-эмотивный подход / А. Эллис. - СПб.: Издательство «Сова», 2002. - 269 с.
38. Эллис, А. Практика рационально-эмоциональной поведенческой психотерапии / А. Эллис, У. Драйден. - СПб.: Издательство «Речь», 2002. - 345 с.
39. Эллис, А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса / А. Эллис. - СПб.: Издательство «Питер», 1999. - 224 с.
40. Эллис, А. Не давите мне на психику / А. Эллис, А. Ландж. - СПб.: Издательство «Питер», 1997. - 224 с.
41. Ясвин, В.А. Тренинг педагогического взаимодействия в творческой образовательной среде / В.А. Ясвин. - М.: 1997. С. 11-15.